

# 《国医大师谈养生》

## 图书基本信息

书名：《国医大师谈养生》

13位ISBN编号：9787507734645

10位ISBN编号：7507734641

出版时间：2010-1

出版社：学苑

作者：李俊德 编

页数：162

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《国医大师谈养生》

## 内容概要

《国医大师谈养生》内容简介：在这30名“国医大师”中，年龄最大的93岁，最年轻的74岁，从事中医临床或中药工作均在55年以上。他们年至耄耋，精神不老；诊治疾病，思路清晰；带教学生，不遗余力。这些八九十岁的老人，何以能有如此的健康状态呢？这与他们长年注重养生是分不开的。他们吸取诸子百家的养生理念，特别是《黄帝内经》的“天人合一”思想，结合自己的体质和生活环境，按照自然规律去生活，去工作。由于长年的坚持，使得他们到了老年仍然保持着年轻人的心态和体魄。“自古名医多长寿”，这句话在“国医大师”身上得到了体现。

# 《国医大师谈养生》

## 作者简介

1953年出生于河南省永城县。1970年入北京中医学院（现改为北京中医药大学）学习，1974年毕业留校从事临床与教学工作，先后从师于任应秋、刘渡舟、王绵之、路志正等著名教授。1979年调北京协和医院中医科，随祝谌予教授从事临床及首长保健工作。擅长内科杂病，尤其对糖尿病、风湿病、消化系统疾病有较深的研究。1989年调入国家中医药管理局，从事医药卫生行政管理工作。现任中华中医药学会秘书长、主任医师，兼任《中医杂志》编委会副主任委员。已在《中医杂志》、《中国中医药学报》等全国性刊物上发表学术论文多篇。出版著作有《中医通法与临证》、《中医眼科临证备要》、《防治肿瘤特技集成》、《中医药文化研究论丛》等十余部。2004年，李俊德秘书长因为工作成绩突出，获得中央国家机关“五一劳动奖章”先进个人的荣誉表彰。

# 《国医大师谈养生》

## 书籍目录

王玉川 静养、俭朴、修德王绵之 心态平衡与规律的生活方和谦 生病起于过用邓铁涛 养生四要  
朱良春 动静养生，饮食有节任继学 动静结合，调养身心苏荣扎布 养生经验杂谈李玉奇 养生三  
字经李济仁 鹤发童颜乐人生李振华 法于经旨，贵在力行李辅仁 便秘的预防与治疗吴咸中 仁誉  
寿，智者乐何任 养生与民族音乐张琪 调摄自我，健康生活张灿璜 顺应自然，形神兼养张学文  
恬淡、德高、节食张镜人 动静结合，以静为主陆广莘 恬淡虚无，随遇而安周仲瑛 达观敬业，食  
饮有节，起居有常贺普仁 养生功与保健操班秀文 保护正气，防止病邪徐景藩 心无机事，案有好  
书郭子光 养生重在养神唐由之 平平淡淡，顺应养生程莘农 饮食七律强巴赤列 德如甘霖，无悔  
付出裘沛然 百体从安在养心路志正 尊经养生，修德增寿颜正华 体育锻炼与健康长寿颜德馨 我  
的养生体会后记

## 《国医大师谈养生》

### 精彩短评

- 1、 高人高见，跟大师学，受益匪浅
- 2、 没有中医养生的特色
- 3、 每篇短小实用，有收获
- 4、 很好非常棒
- 5、 书是帮爸爸买的，他非常喜欢这本书，第一次在当当网买东西，总的感觉还不错，以后还会再来。
- 6、 都是大家写的，非常值得一读。而且写的都平实易读。看了，说不定可以长寿几岁。
- 7、 方便易行，让人知道很多道理和方法，造福百姓
- 8、 很好，养生值得推荐
- 9、 还好啦，可以参考一下
- 10、 写的都是养生的大道理。
- 11、 很真实的经验，体现国医宝贵的经验，值得一读。
- 12、 看到邓铁涛等名中医的养生理念，对于人生又何尝不是一种教育？
- 13、 很好的养生书，收集了许多国医大师的养生方法，可以学习借鉴，不错。
- 14、 这本书给我们生活又很大启发。

# 《国医大师谈养生》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)