

# 《海派名老中医养生之道》

## 图书基本信息

书名：《海派名老中医养生之道》

13位ISBN编号：9787801866288

10位ISBN编号：7801866282

出版时间：2007-7

出版社：东方出版中心

作者：上海市中医文献馆 编

页数：271

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)

# 《海派名老中医养生之道》

## 内容概要

健康的生活，需要科学的照顾；平凡的细节，成就无忧的人生。传统中医养生，以几千年的积淀，传承不老的誓言。本书汇集了当代20位上海名医养生的精华，以每位高寿名医的亲身体验为线索，结合精神养生、饮食养生、起居环境养生、药物养生等四大养生的常用知识，以科普的形式，详实地介绍了百姓日常生活中所需要的健康保健知识，充分体现了中医“治未病”的优势和特色。

# 《海派名老中医养生之道》

## 作者简介

方松春，1952年2月出生，副主任医师。上海市中医文献馆馆长，上海市中医药科技情报研究所所长。曾任上海市卫生局中医药管理处副处长，现兼任中国针灸学会常务理事，上海市中医药学会理事，上海市针灸学会常务理事，上海市传统医学工程协会副理事长，上海市药膳协会常务理

# 《海派名老中医养生之道》

## 书籍目录

上编 海派名老中医养生经 温文尔雅静养心，书画诗词调性情——文采厚蕴张镜人 心如明镜尘不染，形似梅花神采奕——鸿儒大医裘沛然 长寿秘诀是祛瘀，健康贵在气血行——妙手仁术颜德馨 健脑养生有研究，勤思勤用多长寿——敏捷睿智凌耀星 虽历风雨仍达观，精于食疗爱吃鱼——淡定自若孟仲法 追求中庸不偏颇，膳食起居七个少——平衡养生钱伯义 豁达乐观好心态，万事有度不强求——随遇而安朱南孙 细品陆游长寿经，兴致广博时尚行——情趣高雅祭小菴 舒卷徐捷练书法，动静结合凝神气——宁静致远沈仲理 仁者大德筑高龄，环境艰苦处泰然——行善为乐朱汝功 六十八岁始养生，科学选择保健品——头足养生林学俭 老有所乐笑口开，老有所学通法语——童心未泯泰亮甫 常食枸杞二十年，择服中药助养生——期颐名医顾丕荣 运动养生守丹田，寿星多从笔端起——刚柔相济唐溶 寡欲素食五乐法，养生喜用子类药——素养补肾江克明 人淡如菊解养身，心清如水述养心——谦虚宽容陈之才 遵循自然守规律，禀赋不同体质异——动态养生王翘楚 运动有常爱爬山，老有所为趣盎然——从容晚秋方宝华 广交四海性豁达，四季进补有妙法——性情中人席德治 形动意随创功法，辟谷服气益寿年——中西结合奚九一

下编 传统中医养生 精神养生 养生的最高境界——形神统一 四时养神 各有不同 养神真谛 以德为先 节制七情 调养五脏 动静结合 养生功法 缓解紧张情绪的十大妙招 心绪不宁 我有办法 白领丽人 别让自己身心俱疲 更年期的精神养生更重要 休闲养生——老年生活的主旋律 笑口常开 养生法宝 男儿有泪也应弹 调摄心神——中医与瑜伽 日常养生 书不离手 聆听音乐 让心灵舞蹈 盛世兴收 藏养生寿绵长 静思冥想 养生新法 饮食养生 食物的性味 食物的食性与发性 儒家、释家、道家饮食养生原则 “以脏补脏”和“循经”选食利养生 辟谷食饵——中国古代特有的饮食养生方法 春发散，祛阴寒以助阳 夏阳张，重祛暑以醒脾 秋收敛，宜养阴多食酸 冬闭藏，多滋补固元阳 黑色食品的养生之道 呷醋健身又防病 喝什么水才好 食用油的选择 “液体黄金”的美誉 上海人的传统早餐——四大金刚 晚餐不当易引发的健康问题 不能同时吃的食物 烹饪时避免营养的丢失 “小资”情调有助消化 分餐制 因人制宜的饮食养生原则 起居环境养生 四季睡眠养生的特点 午睡可以养阳，子睡可以养阴 睡眠养生姿势 睡眠朝向 枕头与养生 被子的选择 失眠症的防治 睡前洗脚，胜吃补药 勤梳头百病除 大便通畅的保健法 小便清利的保健法 日光浴受益多 起居有常有利健康 劳逸结合乃长寿之道 居住环境要巧选择 居室布置宜整洁美观 居室绿化好处多 穿出健康与美丽 养成良好的卫生习惯 药物养生 春季药养 夏季药养 秋季药养 冬季药养 体质药养 中年药养防早衰 更年期的药物养生 老年药养延年益寿 冬令进补与膏方 药物养生的注意事项 中药助你摆脱“三十而亚” OTC中成药调养 中成药剂型的选择 中药补充矿物质 补肾与六味地黄丸的误区 良工以食平疴 药茶、药酒的养生妙用 灸法脐疗保健 药浴可养生 药枕、香囊 中药蜡疗

# 《海派名老中医养生之道》

## 精彩短评

- 1、整本书其实就贯穿了一条养生道理:好的心态,好的生活习惯及作息时间再加上运动!整体来说还算不错
- 2、都是老专家的养生方式方法 可以归纳 吸取
- 3、能了解这些国宝的一些生活点滴，很有收获！
- 4、买来送人的，不过纸质不错，很好。
- 5、一本深精心写作的书
- 6、海派名老中医养生之道是本寓知识性与实用性一体的好书,根据自己的需求可以找到适合自己的养生之道.
- 7、书中内容老套，乏善可陈，缺少鲜活例子
- 8、这本书真的不错，印刷也不错，到货也很快！
- 9、过了一个月才给评论，实际看后感觉很是经典，通俗易懂强烈推荐人手一本，值得留在身边随时查阅。
- 10、都是经验之谈，很好的书，非凑数者
- 11、经验介绍详细，实用价值较高，值得购买
- 12、乱七八糟一堆东西，不知道哪个好哪个没用，意义不大，参考吧
- 13、有很多值得参考的养生经验，很不错。
- 14、书中对于生活养生，大部分是引入其他古代老中医养生家们的一些看法。如床铺摆放没有说明真正应该怎么做?睡眠姿势也没讲清。每个人长寿的人都有自己的养生方法。可以参考，现实生活中还是要按个人体质来。
- 15、学到很多中医知识和长寿老中医的养生方法。看来中国人的体质还是适合吃素点。
- 16、有些虚，有用得，但是太皮毛了，特别是前面的那些例子，买书的时候想更多的了解些养生和疾病的成因，可.....
- 17、又好用!!!
- 18、中国前辈的佳作好
- 19、很好。这是可以进入中医养生殿堂的一本书。我自己就是一名中医职业医生。我的很多老师都是这样的人生修为态度。
- 20、自己经常看一些养生的书籍，而此书从多方面讲解了养生要点，“是药三分毒”讲解了一些中药对人体的好与坏。包括精神，心态对养生的重要性。
- 21、内容深入浅出，一般没学过的也能看懂，总的来说不错。
- 22、因为丢了，就又买了一本。因为非常有收获，专家就是专家，经验很多。
- 23、很基础的,感觉买来很亏
- 24、实用经济
- 25、很实用的养生书
- 26、我老爸看了觉得很实用，可经常查阅。还要买了送亲戚朋友。
- 27、老爸说很不错的一本书，有用
- 28、送货员很亲切，很喜欢这样的服务！养生妙招很多，印刷清晰，对保健误区的解释也很详尽，值得一读~~

# 《海派名老中医养生之道》

## 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)