

<<宫廷养生与美容-国医精华>>

图书基本信息

书名：<<宫廷养生与美容-国医精华>>

13位ISBN编号：9787500689416

10位ISBN编号：7500689411

出版时间：2009-11

出版时间：中国青年

作者：李春生 编

页数：200

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：<http://www.tushu007.com>

<<宫廷养生与美容-国医精华>>

前言

李春生教授是我国研究历代宫廷医药学的为数不多的著名专家之一，其有关宫廷医药及养生抗衰老之著述颇丰。

近年他应邀到香港从事中医药医疗、教学和科研工作，诊疗事务繁忙，但他在诊余仍悉心探究学术，近期又完成了《宫廷养生与美容》一书，达近20万余字。

书中汲取了历朝宫廷养生与美容经验，结合近代认识，就中国宫廷养生与美容史话、饮食调养、健身防病效方、食疗笺谱、代茶饮、美容驻颜等，做出了系统阐述，可资借鉴也。

企求健康长寿是世人的普遍愿望，但庄子云“吾生也有涯，而知也无涯”，故古诗有“人生非金石，岂能长寿考”，毕竟生命是有尽数的，人们还是要在关爱健康的警示下，注意修身养性，以求有一个健康的人生。

百岁老人陈立夫先生有“动以养身，静以养心”之健身经验，但贵在坚持。

心理健康还是最重要的，所谓“多行不义必自毙”《左传》。

“畏老老转迫，忧病病自缚，不畏复不忧，是除老病药”，说得很到位。

天人相应，所以注意四时养生是很重要的。

南宋杨万里（1127 - 1206）有诗云：“毕竟西湖六月中，风光不与四时同，接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”。

说的是夏日西湖景色之美，但人在夏日，还应该因时令不同而注意结合季节保健。

他还在一首诗中讲“闲居初夏午睡起”，这午睡是国人的好习惯，与欧美人习性不同，合理午睡可能有助于减少心脑血管疾病。

李春生教授书中介绍了很多养生美容知识。

时下整形、减肥、护肤、美发、美容等风行不衰，相信本书从另一侧面可起到改进或完善的作用。是为序。

<<宫廷养生与美容-国医精华>>

内容概要

《国医精华·宫廷养生与美容》是编者继《中国宫廷医学》之后，在“治未病”方面的又一部力作。

全书正文七章。

第一至四章介绍中国宫廷养生与美容简史，老年帝后的养生方法及食药调养。

第五至六章介绍中国宫廷丰富多彩的食疗制剂，对预防、康复有益的茶汤及代茶饮。

第七章介绍中国宫廷的美容驻颜方剂。

全书内容翔实，可雅俗共赏。

适于宫廷医学爱好者、临床医师和研究人员阅读；适于广大关心自身生活质量、渴望提高健康水平的各界读者学习、研读。

<<宫廷养生与美容-国医精华>>

作者简介

李春生，1941年5月生。

中国河南省邓州市人。

中国中医科学院西苑医院主任医师，博士研究生导师，博士后流动站指导教师；香港东华三院顾问中医师，香港理工大学兼任教授。

从事宫廷医学和养生学研究近30年，主持或参加编写并已出版的医学著作50余部。

代表性著作有：《中国宫廷医学》、《现代肥胖病学》、《中医美容笈谱精选》等。

书籍目录

序前言凡例第一章 中国宫廷养生与美容史话第1节 中国宫廷的产生与帝王对长生不老追求第2节 服食金丹大药之风的兴衰第3节 合理的养生方法在惨痛教训中确立第4节 漫谈宫廷美容驻颜第二章 中国帝后的一般养生第1节 养生概说第2节 因养生而寿臻古稀的帝后知多少第3节 禀赋、性格第4节 生活起居第5节 运动健身及汤泉沐浴第6节 及时治疗与后辈孝养第7节 清代宫廷常用的疾病护理第三章 中国帝后的饮食调养第1节 帝后养生常用的植物类疗效食品第2节 帝后养生常用的动物类疗效食品第3节 帝后养生常用的保健药物第4节 帝后常用的养生茶酒第四章 中国帝后亲用的健身及防治疾病效方第1节 寻觅艰难的帝后亲用效方第2节 魏武帝曹操的预防传染病医方第3节 北宋仁宗赵祯的防治疾病医方第4节 元世祖忽必烈的健身复方第5节 元世祖忽必烈健身单方第6节 明代嘉靖皇帝朱厚熄的健身医方第7节 清代雍正皇帝爱新觉罗·胤稹的防治疾病医方第8节 清代乾隆皇帝爱新觉罗·弘历的健身医方第9节 清代慈禧皇太后的健身医方第10节 北京同仁堂与清代宫廷医疗保健第五章 中国宫廷养生食疗笈谱第1节 宫廷食疗概说第2节 软食类食疗笈谱第3节 硬食类食疗笈谱第4节 饮料类食疗笈谱第5节 菜肴类食疗笈谱第六章 宋元御医的茶汤与清代宫廷的代茶饮第1节 宋元御医的药茶和“诸汤”第2节 清代宫廷代茶饮选介第七章 中国宫廷的美容驻颜方剂第1节 面部美容方剂第2节 生发染发护发方剂第3节 五官美容方剂第4节 辟秽香身方剂第5节 养生美容方剂

章节摘录

第3节 帝后养生常用的保健药物历代善于养生的帝后，日常生活中常注重使用保健药物佐餐，以增强体质，减少疾病发生。

兹选介相关保健药物如下：1.灵芝：是西汉武帝毕生推崇的“仙药”，为此他曾经“遣方士求神怪，采芝以千数”（汉书、郊祀志）。

本品为多孔菌科真菌灵芝和紫芝的子实体，味甘性平无毒，具有养心安神、益气养血、滋补强壮、益智健脑、止咳化痰等功效，临床适用于元气不足、体弱神疲、虚劳气喘、心悸怔忡、失眠健忘等症，常在冠心病、慢性肝炎的治疗中使用。

现代研究表明，此药含100余种四环三萜类化合物。

灵芝多糖具有免疫调节和免疫增强作用，它能够促进高代龄人胚肺二倍体细胞的DNA合成，有推迟衰老的作用。

本品还能够清除阴离子超氧自由基，增强心肌收缩力，扩张冠状动脉，改善肾上腺皮质功能，保肝、镇咳、抗肿瘤等。

老年人每天服用1克~2克，对身体有益。

2.人参：清高宗爱新觉罗弘历一生使用人参颇多。

据清宫档案《上用人参底簿》记载，弘历自乾隆二十五年（1760年，时年50岁）起，一直坚持使用人参，每天嚼化一钱（约合3克）。

“自乾隆六十二年（1797年，即嘉庆三年，弘历为太上皇）十二月初一始，至乾隆六十四年（1799年，时年89岁）正月初三止，皇上共进人参三百五十九次，用四等人参三十七两九钱。

”由此不难看出，弘历晚年使用人参之频繁。

又据《老佛爷用药底簿》载，“光绪二十七年（1901年，慈禧太后时年67岁）九月，奏付寿康宫药房首领荣八月，陆续领取二十六年十一月二十三日起，至二十七年九月二十八日止，计三百三十一天，共用嚼化人参二斤一两一钱。

今问得荣八月，皇太后每日嚼化人参一钱，按日包好，俱交总管郭永清、太监秦尚仪伺候”，说明慈禧太后晚年也大量使用嚼化人参。

本书主编曾用嚼化人参治疗1例心律失常病人，取得了祛病延年效果，患者肖××，男性，中国科学院离休干部。

他在年逾花甲之时，曾先后4次到中国中医科学院西苑医院住院，确诊为原发性高血压、冠心病、病态窦房结综合征、糖尿病、高脂血症、前列腺肥大。

1974.年11月起，经常出现心悸。

<<宫廷养生与美容-国医精华>>

编辑推荐

《国医精华·宫廷养生与美容》：当代中国人养生、美容、健身的必修参考书中国帝后的一般养生，中国帝后的饮食调养中国帝后亲用的健身及防治疾病效方明代嘉靖皇帝朱厚熄的健身医方 / 中国宫廷养生食疗笈谱宋元御医的茶汤与清代宫廷的代茶饮 / 中国宫廷的美容驻颜方剂

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:<http://www.tushu007.com>