

<<分享百岁药王的长寿经验>>

图书基本信息

书名：<<分享百岁药王的长寿经验>>

13位ISBN编号：9787509158371

10位ISBN编号：7509158370

出版时间：2012-10

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：169

字数：148000

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>

## <<分享百岁药王的长寿经验>>

### 内容概要

本书系统地介绍了孙思邈的养生长寿方法。全书共分四部分，分别阐述了孙思邈生平与贡献、孙思邈长寿与养生理念的建立、孙思邈行之有效的养生方法、和孙思邈长寿养生经典歌诀。并结合现代科学、现代养生观点进行了分析、总结、提炼，使之更加科学，以供人们健身养生之用。

## <<分享百岁药王的长寿经验>>

### 作者简介

王强虎主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

出版著作80余部，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，5种图书获全行业优秀图书对外输出奖，2008年《拯救猝死》一书获全行业畅销书图书奖，2010年主持的《中国针灸对外交流通鉴》获国家出版基金资助。

2009年至2010年连续两年主持陕西省人力资源社会保障厅《健康送专家》三部图书编写工作，2009年著的《孙思邈养生长寿之道》入选陕西历史文化百部丛书。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## <<分享百岁药王的长寿经验>>

### 书籍目录

#### 一、孙思邈的生平与贡献/

- (一) 孙思邈的生平
- (二) 孙思邈的生卒年月说
- (三) 孙思邈的医德：医乃仁术 大慈恻隐
- (四) 药王的隐居之地——药王山
- (五) 孙思邈《备急千金要方》的主要内容
- (六) 孙思邈《千金翼方》的主要内容
- (七) 孙思邈对儿科学的贡献
- (八) 孙思邈治疗妇科疾病临床特色
- (九) 孙思邈对针灸学的贡献

#### 附：孙思邈著述一览表

#### 二、孙思邈长寿与养生理念的建立/

- (一) 养生长寿方法要切实可用
- (二) 养生先养德 养生先养神
- (三) 修炼精气神是养生的法宝
- (四) 老年人尤其要注重养生
- (五) 长寿方法之一是要未病先防
- (六) 寿命长短完全在于自己掌握
- (七) 养生要了解人过早衰老的原因

#### 三、孙思邈行之有效的养生方法/

- (一) 养心才是健康长寿的正途
- (二) 起居规律劳逸适度有益长寿
- (三) 咽唾液叩牙齿有益于长寿
- (四) 目宜常运与眼睛保健
- (五) 早晚梳头有益脑清长寿
- (六) 早晚浴面可防面部衰老
- (七) 孙思邈摩腹养生助消化的方法
- (八) 常提谷道能预防肛门疾病
- (九) 孙思邈耳部鸣天鼓保健法
- (十) 足部常暖有益于防病长寿
- (十一) 四季顺时养生不可忽视
- (十二) 能睡会睡的人大多能长寿
- (十三) 起居寝处环境影响睡眠健康
- (十四) 会穿衣的人多健康长寿
- (十五) 孙思邈药枕养生与长寿
- (十六) 孙思邈水浴养生与长寿
- (十七) 科学房事可保延年益寿
- (十八) 知晓性生活禁忌有益长寿
- (十九) 肠中常清是长寿的保证
- (二十) 孙思邈重视按摩养生长寿
- (二十一) 科学饮食以保长寿平安
- (二十二) 饮食养生要因人而异
- (二十三) 孙思邈养生药粥知多少
- (二十四) 孙思邈常用的养生药酒方
- (二十五) 饮茶能养生，使人健康长寿

## <<分享百岁药王的长寿经验>>

- (二十六) 孙思邈常用的药茶养生方
- (二十七) 园艺劳作促进健康长寿
- (二十八) 孙思邈艾灸养生与长寿
- (二十九) 孙思邈经常灸哪些穴位祛病健体
- (三十) 重视运动养生以强体长寿
- (三十一) 孙思邈导引养生与长寿
- (三十二) 适当药物补益能促进健康长寿
- (三十三) 药食结合是重要的补益长寿之道

### 四、孙思邈长寿养生经典歌诀/

- (一) 孙真人养生《卫生歌》
- (二) 孙真人保健《养生铭》
- (三) 孙真人养生《枕上记》
- (四) 孙真人养生《保生铭》
- (五) 孙真人《养生十二多》
- (六) 孙真人养生《十二月事忌》
- (七) 孙真人养生《十二月事宜》
- (八) 孙真人养生《十二月修养法》
- (九) 孙真人养生《福禄论》
- (十) 孙真人房中补益养生术

### 参考文献

## &lt;&lt;分享百岁药王的长寿经验&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：2.既病防变 疾病发生后，必须认识疾病的原因和机制，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其传变。

如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易传之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

“未病”一词首见于《素问·四气调神论》篇，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。

夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，已成为预防医学的座右铭。

孙思邈继承了《黄帝内经》强调“风雨寒暑”“虚邪贼风”要“避之有时”和“治未病”的思想，以此为养生原则，提出了“养性”之说，在《千金要方·养性序》中反复强调“善养性者，则治未病之病，是其义也”“是以圣人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后”。

因此，健康长寿理念的指导思想应该是未老先防，预防胜于治疗，健康掌握在自己手中，强调健康长寿健体以预防为主，“治未病”思想贯穿中医学的始终，强调“防患于未然”，孙思邈的这一长寿思想对中华民族的繁衍昌盛及保健事业起了不可估量的作用。

孙思邈在《黄帝内经》的基础上还比较科学地将疾病分为“未病”“欲病”“已病”三个层次，“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。

他反复告诫人们要“消未起之患，治病之疾，医之于无事之前”。

他论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼，所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施，很有实用价值。

（六）寿命长短完全在于自己掌握“我命由我不由天”是中国道教文化宝贵的传统思想。

具体说来，道教“我命在我不在天”的生命哲学观主要有三个基本理念：即贵人重生，“生为第一”的乐观主义人生态度；“性命由己，操之在我”的命运自主思想；延生有术的生命实践操作思想。

这三个基本理念是道教在继承中国传统寿老思想、“天人合一”及荀子“制天命而用之”思想基础上，根据自己的宗教信仰和修行实践需要而加以发扬光大的。

抗拒死亡、延长生命是人类普遍的一个理想。

人，有生就有死，这是自然规律。

但人类的寿命极限即天命却是可以通过种种努力、途径加以延伸的。

可以肯定，只要遵循和掌握一定的养生方法，做到起居有常、精气不耗、饮食有节等，在现代医学科学的不断推动下，人类通过科技进步，最终将实现道教先贤所追求的“长寿理想”。

从这个意义上说道教“我命在我不在天”的生命自主思想蕴涵着极为深刻的科学精神和科学思想，它能激励人们去不断探索、创造出各种能战胜疾病、抵御衰老的延年益寿的方法与措施。

孙思邈是信奉道教的一位道士。

“我命由我不由天”同样是孙思邈健康长寿的主要观点之一，孙思邈认为，个人寿命的长短，主要由自身决定，寿命长短，可以自我掌握。

孙思邈认为，寿命长短，在于修炼，他在《养生铭》中说“寿夭休言命，修行本在人”。

总之，人的长寿和夭折不在天命，而在自身的修养锻炼。

<<分享百岁药王的长寿经验>>

编辑推荐

《分享百岁药王的长寿经验:揭示孙思邈养生之道》揭示孙思邈养生之道。

<<分享百岁药王的长寿经验>>

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>