第一图书网, tushu007.com

<<名老中医马有度趣谈养生保健>>

图书基本信息

书名：<<名老中医马有度趣谈养生保健>>

13位ISBN编号：9787509163184

10位ISBN编号：7509163188

出版时间：2013-1

出版时间：人民军医出版社

作者：马有度，丁燕萍　著

页数：318

字数：302000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

早就听说重庆有位名老中医“铁杆中医——小马哥”，他就是全国首席中医健康科普专家——马有度教授。
我第一次见到这位教授是2011年10月在北京第七届中医药科普高层论坛上，会上马教授做了中医养生保健科普示范讲座。
他步伐矫健，几乎是小跑着走上讲台，跟主持人介绍的74岁高龄完全不相称，开口讲话更是激情昂扬、声如洪钟，让我颇为震惊。
听邻座的教授介绍，马有度教授擅长中医内科、妇科、皮肤科疑难杂症，疗效显著，名闻遐迩。
他发明的安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻芩止咳糖浆”至今还在临床广泛使用。
早在20世纪80年代，他出版了《医方新解》，第1版印发8．5万册，仍供不应求，国医大师周仲瑛说这本书“指引不少年轻一代充满信心地迈入中医殿堂”。
同期，他出版的《家庭中医顾问》首发10万册，社会反响很大，并在我国台湾地区、日本出版，国医大师邓铁涛题词“中医呼唤科普”，鼓励和称赞他在中医科普领域所作出的贡献。
现任我国卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强称赞他以独到的视角、睿智的见解、深入浅出的表达方法，创作了多部深受群众欢迎的中医药科普作品”。
我对马教授无比敬佩。
这样集临床、科研、教学、科普四大成就于一身的教授会不会很强势、难以接近？
因此，对讲台上的马教授不禁又有些许敬畏。
晚餐时，马有度教授主动到各桌敬酒，令我非常感动！
他自我介绍：“我七十几岁，比起八九十岁高龄的国医大师们，只是驰骋在中医药园地里的一匹小马驹，用科普语言讲，就是一个‘70后’小马哥，，啊，此时的他亲近如同邻家大哥哥！
回到家里，上网点击老中医“小马哥”，但见74岁的马有度教授以“小马哥老中医趣谈养生保健”为名的博客活泼有趣，既回答大众的养生疑问，又不时有中医界朋友的访谈。
开博仅半年粉丝近万人，至此我彻底服了，由衷感叹“这才是中医药科普大家”！
遵照国家中医药管理局、中华中医药学会指示，我社出版《首席中医健康科普专家谈养生》丛书，和马有度教授合作出版《名老中医马有度趣谈养生保健》一书，他更是创意泉涌，让我们年轻人、媒体人自叹不如，心生无比敬佩！
这本书马教授以电视访谈的形式，生动活泼的语言介绍了他50余年中医养生保健的心得感悟，使您感觉身边有一位老中医在和您促膝谈心、娓娓道来，不仅有养生保健的指导，更有做人、做事的诸多启迪，您一定会觉得这本书可作为孝敬父母、关爱亲人、赠送朋友的精美礼品。

第一图书网, tushu007.com

<<名老中医马有度趣谈养生保健>>

内容概要

《名老中医马有度趣谈养生保健/中医首席健康科普专家谈养生》编著者马有度、丁燕萍。

《名老中医马有度趣谈养生保健/中医首席健康科普专家谈养生》内容提要：这本书马教授以电视访谈的形式，生动活泼的语言介绍了他50余年中医养生保健的心得感悟，使您感觉身边有一位老中医在和您促膝谈心、娓娓道来，不仅有养生保健的指导，更有做人、做事的诸多启迪，您一定会觉得这本书可作为孝敬父母、关爱亲人、赠送朋友的精美礼品。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

马有度
(笔名：小马哥)中华中医药学会顾问、重庆市中医药学会名誉会长。
重庆医科大学教授、主任医师。
国务院特殊津贴专家，全国首席中医健康科普专家，全国科普先进工作者，重庆市优秀科技工作者，中华中医药学会科普分会创始人，重庆市首届十佳写书人。
获国家教委科技进步奖、全国优秀科普作品奖、高士其科普基金奖、重庆市科技进步奖。
一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”，发明止咳新药“麻芩止咳糖浆”、安眠新药“复方枣仁胶囊”，著有《感悟中医》、《奇妙中医药》、《方药妙用》等2余部著作。
从事中医医疗工作5余年，经验丰富，疗效显著。
主攻中医内科、妇科、皮肤科，对咳嗽、失眠、胃肠病、月经不调、瘙痒性皮肤病有专题研究。
丁燕萍
(笔名：小米丁)籍贯福建，毕业于重庆师范大学影视传媒学院。
现任重庆电视台栏目编导，在重庆电视台《健康第一》栏目与马有度教授共同合作《小马哥趣谈养生保健》系列节目，深受百姓欢迎。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分 养生保健有诀窍
生存智慧健康第
权势名利蠢若游魂
未病先防康乐寿长
中华保健四大基石
心胸有量心情舒畅
调和七情防百病
笑口常开春常在
防衰抗老性格好
排忧解愁诀窍多
不气歌与和气汤
做隋绪的主人
做快乐的普通人
心地善良胸宽广
琴棋书画享欢乐
赏花养花好快乐
四季旅游休闲乐
山水之间钓鱼乐
漫游书海品尝乐
品茶谈天交友乐
快乐麻将大家乐
动静有度劳逸结合
运动养生健康投资
逍遥散步
养生快走
保健慢跑
太极拳
坝坝舞拍手操
气功养生
睡眠安神
饮食有节合理营养
节食寿长过食命短
谷肉果菜金字塔
天下第一补人之物
鸡鸭鱼肉有讲究
吃蛋喝奶有学问
五果为助增营养
五菜为充好处多
饮水饮料讲究多
滋补美容说大枣
酸甜味美话山楂
清凉生津乌梅汤
清暑解毒绿豆好
为啥甘愿买苦吃
红嘴绿鹦哥——菠菜

第一图书网, tushu007.com

狐狸的果实——番茄
“心里美“赛过梨"
豆腐、豆浆、豆芽”
滋补药膳汤
起居有常身心健康
起居有常适劳逸
孕妇起居慎保养
一年四季要七防
戒烟限酒保健康
第二部分 中药奇妙用处多
中药名称趣味多
补药之王是人参
益气生津西洋参
抗衰明目吃枸杞
补血调经用当归
山中珍品说山药
补养佳品话蜂蜜
清热解毒金银花
黄菊白菊野菊花
鼻炎妙药辛夷花
清热利尿车前草
国老良药是甘草
降脂通便决明子
煎煮中药有讲究
选用成药窍门多
切记中药也有毒
第三部分 常见病症防与治
伤风感冒知多少
声声咳嗽何时休
大便困难怎么办
胃病防治重养生
切莫谈癌色就变
癌症康复谈饮食
顺利度过更年期
月经不调防与治
脸面痘痘怎么办
附录中医科普惠万家
认识到位感情充沛
传承发扬提炼精华
重在实用传授方法
深入浅出通俗易懂
讲究文采启发兴趣
图文并茂形象生动
典型展示真人真事
区别对象形式多样
衷中参西西为中用
短小精悍修改完善

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 现代医家进而观察到，忧郁症病人的临床表现主要有以下几个方面：兴趣缺乏——对什么事情都提不起兴趣，不愿与人交往，甚至对性爱也兴趣索然。
情绪低落——看什么事物都是灰暗的，感情麻木，待人冷淡，总感到前途悲观，没有希望。
心情苦闷——郁郁寡欢，忧心忡忡，常常为无关紧要的小事而担忧。
甚至有犯罪感，觉得活着无价值，常有生不如死的念头。
精神委靡——无精打采，疲乏无力，反应迟钝，昏昏欲睡。
躯体不适——常常感到全身不舒服，头晕头痛，失眠多梦，不思饮食……但到医院反复检查，又没有任何器质性病变。
小米丁您特别提到情绪低落，心情苦闷，常有生不如死的念头，这种病人恐怕容易走上自杀之路吧？
小马哥忧郁症，也叫抑郁症、苦闷症，是一种常见的精神障碍。
忧郁症轻则造成工作能力下降，重则影响工作质量，特别严重者还有自杀倾向。
2005年8月20日，某科学院研究所一位在读的博士跳楼身亡。
死者从小学到高中毕业，一直是三好学生、优秀学生干部，他的女朋友正在美国留学……这个让世人羡慕的“天之娇子”，为什么会轻生呢？
他留下的遗书为我们解开了谜团：“厌世，精神抑郁！
’’小米丁忧愁悲伤思虑这些负面情绪引起心理疾病很常见，对其他疾病的影响大不大呢？
小马哥影响很大。
七情过度，不仅会引起心理疾病，而且会引起许多心身疾病，诸如胃溃疡、高血压、冠心病、糖尿病、月经病、遗精病、阳痿症……比如，由七情不调引起的胃病就极为常见。
所以，自古就强调忧愁焦虑是引起“胃脘当心而痛”的主要原因。
明代名医张景岳说得明白：“忧思不遂者，乃有此痛。
”小米丁七情中的忧、思、悲都是消极的情绪，让我联想到了我国古典小说里一位家喻户晓的人物——林黛玉。
黛玉内向、多愁善感是出了名的，一点点小事就要闹点小脾气。
我印象比较深刻的一件小事：有位夫人在宫里带出来了珠花，让李妈妈给黛玉她们送过去，等送到黛玉那里的时候，只剩两个其他姐妹都挑剩下的，林黛玉就生气了，便不要了。
黛玉忧思过度，又爱郁怒生气，最后得了“肺痨”，在当时可以算是绝症了，无药可救。
小马哥你说的林黛玉占了七情之中的三个：忧、思、悲。
其实，她爱生气，发脾气，这又犯了“怒”气，忧、思、悲、怒，她在七情之中就占了四个，不重病夭折才怪哩。
当然，黛玉最主要的致命伤还是这个“忧”字。
她看到鲜花盛开，她就联想花落凋残；每逢酒宴欢聚，她又联想酒散凄凉。
她总是自怨自艾，数不尽的忧愁心烦。
多愁必多病，多病更心烦，势必堕入恶性循环的泥潭，结果只能是花季之年就带着无尽忧伤告别美丽的人间。
著名百岁书法家苏局仙常常劝人切勿多愁善感，忧郁寡欢。
他说：“忧郁之人，很难健康长寿，林黛玉在忧郁中夭折，就是令人深省的例子。
”小米丁忧、思、悲太过，常常使人生病。
惊和恐这两种负面情绪也容易使人生病吗？
小马哥喜欢看《三国》的朋友们应该知道曹操的头痛病是出了名的。
曹操自从埋葬了关公之后，他每夜一合眼，便看见关公，他非常害怕，以为关公找他算账来了，他心想是不是自家宫殿风水不好，就琢磨着砍伐树木，另造新殿。
谁知他用剑去砍伐一株长了几百年的老梨树时，竟然出现怪事：一剑劈下去，树中的血溅了他一身。
曹操当晚就吓得没法睡了，坐在殿中靠着茶几打起瞌睡，迷糊中他忽然看见穿黑衣服的梨树神，挥着宝剑向他砍来。

第一图书网, tushu007.com

曹操当场吓得不轻，惊醒过后，立即感到“ 头脑疼痛不可忍 ”。
这个头痛病，从此过后经常发作，痛苦不堪。
这个故事说得可能有点夸张，却说明了一个医学道理：强烈的紧张惊恐情绪，确实可以引起头痛，甚至剧烈的头痛。
小米丁忧、思、悲、恐、惊这些消极情绪使人生病，这个好理解，可是这个“ 喜 ”，对我们来说应该是个高兴的事儿，怎么会引起疾病呢？
小马哥在平常，我们碰到开心的事情高兴一下，这个没问题，当然不会致病，可是积忧之后我们突然暴喜，它就要出问题，严重点可能会使我们发疯。
古代范进中举的故事大家都熟悉吧，《儒林外史》描写得绘声绘色。
范进是一个热衷功名的封建知识分子，他从20岁起，先后参加了二十几次录取秀才的考试，都没有考上。
一直到54岁时，遇上一个与他有类似经历的老年考官周进，在考场上看到他胡须花白，面黄肌瘦，衣帽破烂，出于同病相怜，才将他录取。
尽管如此，他的岳父胡屠户还是骂他是个“ 现世宝 ”。
范进却仍然雄心勃勃，想到省城去考举人，但又苦于没有路费，只好硬着头皮去向胡屠户借钱，又被胡屠户骂了个狗血喷头，说他是“ 癞蛤蟆想吃天鹅肉 ”。
然而，范进还是不顾一切，前去应考。
考完回家，家中已是粒米全无，母亲和妻子已处于断炊挨饿的悲惨境地，他只好将家中唯一的一只母鸡抱到集市去卖。
正在这时，突然得知自己考中了举人，真是喜从天降，惊喜不已，一时竟然昏倒在地，牙关紧闭，不省人事，被人灌醒后，又到处乱跑，狂呼惊叫，所以众人都说“ 新贵人欢喜疯了！
”

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《中医首席健康科普专家谈养生丛书:名老中医马有度趣谈养生保健》由人民军医出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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