

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 图书基本信息

书名：《国医大师亲身养生秘诀》

13位ISBN编号：9787533539887

10位ISBN编号：7533539885

出版时间：2012-4

出版社：福建科学技术出版社

作者：连汝安 编

页数：329

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 前言

2009年6月19日，由国家人力资源和社会保障部、卫生部、国家中医药管理局联合，在全国范围内评选出了30位“国医大师”，并对他们进行了表彰。这是中医界的一件大事。新中国成立以来，由政府在全国范围内评选国家级中医大师，这还是第一次。这30位国医大师，大都做过中央保健委员会的会诊专家，其中，7人是“国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人”，28人是“全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师”。他们个个身怀绝技，依靠古老传统的“师带徒”模式，继承了中医精华，他们或创新医术，或研制药剂，代表着当代中医的最高水平。不仅如此，他们还都是老寿星。记得在评选当年，媒体对国医大师们的年龄有一番描述：他们平均年龄85岁，最长者裘沛然，生于1913年1月，96岁高龄；年龄最小的张学文，生于1935年10月，也已年逾古稀。自古名医多高寿，此话在国医大师们身上得到了充分的验证。高寿还不算，还要健康、有质量。据分析，古代名医之所以高寿，原因主要有三：一是饮食起居大多能严格遵循医道；二是古时行医，多自己采药制药，常劳顿于山林湖泽之中，即不乏运动，又能得养性怡神的好处；三是有一套独特的养生益寿之法。如今，国医大师们虽然都已无需自行采药制药，但外出行医、饮食起居、养寿之法与古人无二。时下，人们关注中医，关注养生，这的确是一件让人感到欣慰的事，但过犹不及，以至于泛滥成灾，各种相互矛盾的养生观点蜂拥而至，导致普通群众根本不知道哪些才是真正的、科学的养生。须知，养生如同服药，用对了才是治病良方，用错了便成杀人毒剂，所以错误的养生实际上是在伤生。为了正本清源，向广大读者传播最正宗的养生之道，笔者花了两年时间，将国医大师们的养生诀窍进行了系统梳理，编写了这本《国医大师亲身养生秘诀》。30位国医大师，虽然养生之道各不相同，长寿之旅却殊途同归。本书是国医大师养生秘诀的一次集中展现，其中既有国医大师们根据切身经验提炼的保健秘诀，如朱良春教授的“延寿食养方”，王绵之教授的“打坐养生功”等；也有他们归纳升华前人的养生法，如王玉川教授归纳的“五禽戏”，邓铁涛教授整理的“八段锦”等。这些方法普遍适用于寻常人家、凡俗生活，可供普通大众效仿。同时，为了便于读者学习使用，在整理过程中，还剔除了一些难懂的医学专业用语，以最简洁、直白的方式展示出来，让大家读起来就如同聆听30位国医大师娓娓道来，与己共话养生之道，探寻长寿秘方。本书凝聚了30位国医大师的毕生心血，同时也得到了大师们的弟子及家人的积极帮助，在此一并表示感谢。另外，由于时间仓促，书中难免有些不足之处，希望广大读者提出宝贵意见，以便再版时加以修正。最后，祝愿大家在国医大师们的帮助下，在本书的指导下，能够走上健康之路，拥有幸福人生。

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 内容概要

《国医大师亲身养生秘诀》内容简介：2009年6月19日，国家人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局在北京召开表彰大会，对新中国成立60年来首届评选出的30位国医大师进行表彰。这些30位国医大师均为中医界的权威专家，有着数十年的从医经验，连汝安教授搜集了他们的专著、医案、演讲以及其他相关资料，囊括了他们最有效、最实用的养生精华，汇编成这套朴实无华的系统的全新健康理念。

《国医大师亲身养生秘诀》从气血平衡、健脑抗衰、调养五脏、膳食养生、疾病康复等着手，全方位提供一套识字即懂的中医道理，随手可用的中医方法，只要您针对您的症状，按照书中的内容，对症下药，坚持调理，就会收获健康。

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 作者简介

连汝安（中华人民共和国医师资格证书编号：199994151281208001560）400年连氏御医传人，国医泰斗，其父连国正为八路军129师唯一的中医大夫，刘伯承和邓小平的保健医师。

师从我国著名老中医岳美中，徐季含，“冠心病工程”的创始人、“山海丹”及“汝心安（丹芪）”胶囊的发明人。

曾任解放军304医院大内科主任，医务副院长等职。现任中国卫生与健康促进会会长。

## 书籍目录

前言

### 第一章

中医养生有妙法，益寿延年体康健

——国医大师借古论今说健康

上工治未病，邓铁涛论“养生胜于治病”

存正气，御邪气，班秀文讲述“不生病的智慧”

养生不拘法，尽在生活中——王玉川中医养生七论

辨体质，对症养，王玉川细说体质养生窍门

### 第二章

气血正平，长有天命

——国医大师气血养生法

经络阻塞，气血不通——王玉川揭秘现代人患病根源

气通血活，何患不除——颜德馨的理气调血养生法

路氏站桩导气血，益精补元体康健

食疗、穴位、中药，李辅仁教授给你补血良方

修复气虚体质，李辅仁教授有四大益气妙法

### 第三章

保护好人体的“指挥官”

——国医大师健脑抗衰妙招

王玉川推荐给脑力劳动者的养脑三法

多动脑，不易老——张学文送给老年人的健脑策略

提高记忆力，裘沛然的12个小建议

李玉奇提醒你需规避的伤脑坏习惯

贺普仁等国医大师积极倡导的七项健脑运动

### 第四章

脏腑安和，颐养天年之大道

——国医大师五脏调养绝活

五脏保健操，李济仁老人的脏腑养生密码

张灿璜破解五脏六腑健康密码——常练“六字诀”

肾气足，身心健——王玉川强肾保健功法

心为“君主”，君安体健——任继学教授的六个养心建议

养肝护胆，国医大师方和谦自有妙招

张镜人这样保养我们的脾胃

李振华等国医大师的清肺八招

### 第五章

经络通畅，百病自消

——国医大师艾灸、推拿保健真法

经络通，病不生——裘沛然详解神奇的经络保健

荧荧艾火起膏肓——裘沛然细说艾灸治病基本法

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（一）

针灸泰斗程莘农为你详解推拿疗法（二）

按摩+艾灸，贺普仁推荐的冬补法

国医大师贺普仁最常用的养命保健穴

### 第六章

要“活”就要动，动可延年

——国医大师六套修身养生功

王玉川教授为你细说七大古代养生功

# 《国医大师亲身养生秘诀》

运动筋骨、调理脏腑，就练邓氏八段锦  
经络导引养生功，贺普仁自创延年保健功法  
张镜人自创养生操，驱走病魔保健康  
心无杂念，脑清体健——跟王绵之学打坐养生  
唐由之郑重推荐的养眼功法：眼保健操

## 第七章

安神定志，乐享心灵大世界  
——国医大师四大养心安神术  
简单生活，乐得其所——方和谦推崇的《论语》养生智慧  
养生先养心，心养体自安——裘沛然教授的养心智慧  
精神不垮，绝症不绝——王绵之“心药”抗癌纪实  
小欲伤身，大欲养生——邓铁涛的欲望养生论

## 第八章

食而有道，用美味缔造健康人生  
——国医大师八大膳食养生法  
朱良春自制长寿粥，最家常的滋补方  
颜正华教授推荐的补肾良方——韭菜子  
以食代药，何任教授推荐的中医食疗秘方  
饮食合理有道，便可远离医药——强巴赤列揭秘藏医食疗诀窍  
张学文教授关于健康饮食的四点建议  
饮食七律，程莘农教授的21字食养健康经  
遵饮食十宜，享幸福晚年——李辅仁给老年人的饮食建议  
食疗与忌口，班秀文给患者的饮食指导

## 第九章

药可益寿，适当进补  
——国医大师独创的调养补益方  
颜德馨教授自制的延寿方：抗老防衰膏  
我有药茶气血和——李济仁教授调和气血秘方  
延年益寿，扶正除邪，就用李辅仁秘制药酒  
滋养胃阴，用周仲瑛独家秘方滋胃饮  
和肝汤、滋补汤——方和谦教授独创补脾养肝方

## 第十章

应时而行，供养身体的先天真元  
——国医大师十二时辰养生法  
每天坚持“子午觉”，身心轻松不疲劳——朱良春教授的作息观  
寅时肺经当令，王绵之教授给出三点养生建议  
吴咸中老中医健康提醒——卯时当开大肠经，排便通肠一身轻  
午间散步，享受灿烂阳光——邓铁涛的午间散步采阳养生法  
晚饭少一点，护肾多一点——裘沛然教授酉时养生经

## 第十一章

天人相应，顺乎自然  
——国医大师四季养生法  
春夏养阳，秋冬养阴——路志正解密《内经》四季养生法则  
一年之计在于春——国医大师苏荣扎布谈春季养生  
李辅仁六大防暑降温粥，伴你清凉度过炎炎夏日  
以热对热，李辅仁建议老年人用热法度夏  
贺普仁秋季按摩法，让你的肺享受完美金秋  
任继学教授给冬季健身者的几点建议

## 第十二章

# 《国医大师亲身养生秘诀》

注重细节，健康不是一日之功

——国医大师日常保健小秘诀

动静结合，身心一体——颜正华养生七则

王绵之教授践行的养生小妙招

动可延年，乐则长寿——朱良春养生智慧

多次少饮，科学补水——李辅仁给老年人的饮水建议

“无养生”，又“随处养生”——张灿理践行生活养生六法

## 第十三章

身健不只养，有病还需治

——国医大师常见病诊治秘囊

跟邓铁涛学三步按摩法，小小落枕自己“搞定”

颜正华教授教老年人解决便秘难题

颜德馨生发良方，给脱发患者送去福音

贺普仁穴位疗法，让牙痛不再“要人命”

郭子光教授给更年期女性的保健处方

肾结石，试试张琪教授的消坚排石汤

## 第十四章

久病不愈，唯有仙方奇药可解

——国医大师慢性病诊治秘囊

降血压，三位国师大师的奇招妙方

裘沛然治慢性肾炎的独家秘方：补泄理肾汤

颜德馨精心配制犀泽汤，治疗慢性乙肝没商量

温化滋胰汤、益气滋阴饮——医师大师治糖尿病的独家秘方

国师大师给前列腺增生患者的五大食疗方与八大建议

寒、热、虚、痰四类哮喘，周仲瑛教授教你个个击破

古方今用，裘沛然教授解决慢性支气管炎难题

病人为本，医工为标——陆广莘给血管性痴呆患者的自疗方案

萎缩性胃炎，试一试李玉奇的独门秘方胃醒饮

## 第十五章

莫名病变，老中医为你排忧解难

——国医大师疑难杂症诊治秘囊

徐景藩“糊剂卧位服药法”，开创食管炎治疗新时代

让蝴蝶斑“飞”走吧——颜正华教授黄褐斑治验

古方今用，陆广莘教授帮你化解肾病综合征的困扰

白癜风太缠人，邓铁涛教你内服外搽除病根

颜德馨三仙方，给癫痫画上休止符

周仲瑛献给地震灾区人民的独家防疫秘方

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 中医养生有妙法，益寿延年体康健——国医大师借古论今说健康上工治未病，邓铁涛论“养生胜于治病”曾有媒体报道过这样一则消息：中国每年癌症新增患者为200万，因癌症而死亡的人数达到140多万。我国居民中每死亡5人，即有1人死于癌症。可以说，癌症已经成为严重危害人民健康的常见病、多发病。研究发现，癌症的致病原因与生活习惯联系密切，约有75%的头颈部癌变是由于饮酒和吸烟造成的；喜食偏硬、过热、过烫、刺激性食物及酸菜可诱发食管癌；喜欢吃熏制品，常吃含有硝酸盐或亚硝酸盐的香肠、火腿、泡菜、干咸鱼容易得胃癌；肝癌与食用变质的花生、玉米、大米等食物及饮用不卫生的水有关；平时暴饮暴食、喜甜食和油腻食品者是胰腺癌的高发人群；蔬菜和水果的摄入不足与结直肠癌、胃癌、肝癌、乳腺癌及食管癌关系密切。反之，如果养成良好的生活习惯，少饮酒，不吸烟；限制高脂食物，多食用植物油并控制用量；少吃盐，成人每人每天食盐量不超过6克；尽量少吃烧烤、油炸、熏制、变质等含有致癌物的食品，并辅以科学的体育锻炼，就能够有效地预防癌症。通过以上报道我们能够得出一个结论：大多数疾病都是我们日常生活中的不良习惯造成的，如果我们坚持文明健康的生活习惯和方式，这些疾病就会远离我们，这也充分体现了“不治已病治未病”的养生原则。多年来，邓铁涛教授就一直倡导“养生胜于治病”的健康理念。他在一次题为《中医与未来医学》的演讲中指出：中医有句格言——上工治未病，这是一个重要的指导思想，它包括未病先防、已病早治，重点在于防病。西方医学也很重视预防，讲卫生。但两者相比，西医是消极的，中医是较为积极的。西医的预防讲外部的防御，如绝对无菌、消毒，而中医比较重视发挥人的能动作用、抵抗作用。中医养生学，有几千年的积淀，内容十分丰富。未来医学必将把养生放在最重要的地位。邓老认为，21世纪的医学将实行“上工治未病”，以养生保健为中心，使人们的生活变得更愉快、舒适、潇洒。可望未来“保健园”将逐步取代医院。《黄帝内经》中记载：“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？”这说明，古人早已认识到在疾病的潜伏期及时发现，并抑制它的滋长，使人体恢复健康的重要性。而邓老的这种思想正是对千年中医文化精髓的传承和延伸。但是，我国当前的医疗现状却是把关注点放在“已病”的人群，对疾病的治疗就像等洪水泛滥的时候再去堵窟窿一样，根本没有更多精力谈及预防！很多人因此疾病缠身，疲于奔命。这样的人生还有什么乐趣可言？因此，只有我们自己防微杜渐，防患于未然，把健康掌握在自己手中，我们的人生才会充满自信与快乐。对于如何才能做到“治未病”，邓老认为最根本的方法还是要遵循生命的规律，他在《寿而康：邓铁涛谈养生》一书中说道，科学、健康的作息规律很重要，应该成为日常养生保健的基础工作。合理、恰当地安排好每天的工作、学习、活动和休息，可以使我们保持旺盛的精力，维护身心的和谐与健康。



# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 媒体关注与评论

运动有刚有柔。我认为柔性的运动对于体弱，年老人群及妇女、儿童都更为合适。所以我主张柔性的运动。一讲到柔性的运动，人们自然会想到太极拳。但我除了太极拳之外，更喜欢八段锦。——广州中医药大学主任医师、教授 邓铁涛

《论语》里有很多话是孔子教导学生如何过日子的。对我们今天的生活也有很好的指导作用。比如《论语》中说“一箪食，一瓢饮。乐在其中”。就是告诉人们，真正的养生之道其实是简单生活。——首都医科大学附属朝阳医院主任医师、教授 方和谦

酉时是下午5~7点。正是吃晚饭的时间。多年来我一直坚持着晚饭少吃的习惯，我认为民间俗语“早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少”是很有道理的，符合中医养生理论。——上海中医药大学主任医师、教授 裘沛然

老年人脑子要多动，越用越灵。不要退休后就养老，生活过度劳累或休闲都是养生的大忌。——陕西中医学院主任医师、教授 张学文

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 编辑推荐

《国医大师亲身养生秘诀》编辑推荐：明朝御医连成玉第八代传人，原解放军304医院医务副院长，“山海丹”及“汝心安（丹芪）”胶囊发明人连汝安教授，（为你细解国医大师）…… 四大养心安神术、 五脏调养绝活、 六套修身养生功、 八大膳食养生法、 九个慢性病诊治锦囊、 十二时辰养生法、 翻开《国医大师亲身养生秘诀》，30位国宝级老中医请到家。《国医大师亲身养生秘诀》亮点： 30位国医大师的亲身养生法。史上第一次悉数展现。他们的养生之道备不相同。长寿之旅却殊途同归。 85岁泰斗教授一细解。与你共话养生之道。探寻长寿秘方。 《国医大师亲身养生秘诀》中的健康养生理念，普遍适用于寻常人家、凡俗生活，可供普贤通大众效仿。帮助更多的人踏入百岁行列。 大字排版、科学速度，最适合老年人的阅读习惯！在举手投足间可收获健康。有病治病，无病防身，国医绝学，活学活用，俯拾之间即是强身保健妙法，举手投足尽享不生病的自在，一本书能改善一个人的健康状况，一本书能保障一个幸福的家庭。30位国医大师独门养生技法，85岁泰斗教授逐一细解，最宜国人体质的长寿无病养生规划。

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 精彩短评

- 1、经典
- 2、在这个什么都讲究快节奏的时代，应该多了解点中医，把生活节奏该慢的时候慢下来，慢慢品味生活，提高生活质量，提高生命质量。
- 3、基本上都是各位国医大师的毕生精华，贴近生活，很接地气，基本上可以作为居家常备的书了，没事时翻翻，挺实用的
- 4、国医大师的养生秘诀
- 5、喜欢，很生动，读来大有益处！推荐
- 6、给父母买的，还好
- 7、买给老妈的，感觉很好，很实用
- 8、很好的养生作品啊
- 9、中医学中的“神”，是人生命的内核，“全神”不仅是通常所说的感觉思维、神色、神气，更是指“神明”的妙用。“神”实际上就是目前科学家远未了解的宇宙界的自然运动变化的规律，它是“妙万物而为言”的。作为万物之灵长，人类的“神”是最全的，所以人体的生长衰老以及气血精髓的充养，喜怒哀乐的调控，对外界环境的适应等诸多生理活动，无不依靠“神”来主宰。这就好比每个人都有一部最精... 阅读更多
- 10、悠闲自己养生
- 11、很好作品啊
- 12、看了几页觉得还不错的。
- 13、这本书的内容有些零散，系统性不太好。需要自己从中找一些对自己有用的东西
- 14、大师们的智慧结晶
- 15、这是我买的养生类的书籍最爱的一本，最实用!
- 16、真的很不错，我个人是冲着颜老去的~虽然没找到想找的内容，但是值得珍藏
- 17、没描述的好，内容不多
- 18、好书，推荐！Kindle电子版
- 19、据有关数据显示，在脑力劳动者中约有九成的人处于不同程度的亚健康状态，这说明脑力劳动者是亚健康的高发人群。在日常生活中我们也发现，经常感到神经紧张、疲劳的大多是脑力劳动者。脑力劳动者长期保持静止性的单一姿势，使肌肉处于持续紧张的状态，易致气血凝滞，脑供血不足，从而出现亚健康状况。如果这种状况得不到改善，还会诱发多种疾病。

# 《国医大师亲身养生秘诀》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)