

本书介绍了百岁寿星马云屏老人的养生之道。书中以老人总结出的《养生百字诀》为纲，分十篇，大致反映了老人一天从早到晚的养生保健生活，不仅对老年人的健康长寿有借鉴作用，而且对中、青年人的健康生活也有指导意义。

本书是为庆祝国际老人年和纪念先严寿星老人诞辰一〇六周年的献礼。

先严马云屏，生于清光绪卅年，卒于1993年，享年壹佰岁。

先祖以耕读传家，悬壶济世，是西安东郊颇有名望的中医大夫。家严承书香之门第，扬宽厚之美德。幼垂祖训，读经史，背医理，涉百家，诵千言，博学广记。及长，忧疾病对人之侵害，怀治病除痛苦之仁慈，遂入医学学堂，继而行医为业。一生攻研医学，除病保健，可谓手不释卷。从《黄帝内经》

《仲景伤寒》《扁佗辛秘》药物秉性、岐黄之术、针灸之学，到养生保健、西医刀圭面面俱及。舍药治病，救死扶伤，遍及乡间，老幼妇孺无不眷顾，乡

亲邻里交口称颂，感戴之情溢于言表，方圆数十里尊称“马先生”，挂匾题词“刀圭独步”“妙手回春”“盛德其昌”。

先严喜晨迎东方日出以炼功，夜赏西天星辰以养息，起居顺乎常规，饮食合于脾胃，自调自养，运作得法，乃得步履矫健，气宇沉雄，身躯硬朗，春秋鼎盛。爱种香花于门篱，养兰草于案头，自我题词：“书报为友花为邻，徒步代车练身心”，“勤动身康壮，常乐寿自高”。心清而气朗，意正而情安，享天年百岁遐龄，誉寿星全家生辉。

先严终生胸怀宽厚，居心善良，老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。怀使生民健康之愿望，希达人长寿之心情，集古今百家保健之长，总结个人长寿之道，拟推广有效养生防病之法。然而，在将给老人庆祝百岁华诞之际，脑血栓之症突如其来，迫其寿终，使寿星老人之益世计划断于中途。在吾辈沉痛之中，愿继寿星老人之志，根据老人积累的资料和身传口授，从实践和理论上，对老人长寿之经验加以编撰，完成老人未竟之业，为广大读者提供养生保健之鉴，俾有益于读者之健康长寿。

愿天下人生命之树常青。

马中骥

1999年清明节

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>