

内 容 简 介

《养生医鉴》一书，为集养生之大成。在编写过程中参考了上百本养生书刊，精选饮食疗方上千条，按病类分目，写成“养生医道”与“养生医方”两编十章，且各章自成体系，是中老年人的良师益友，难得的一本养生好书。

“养生医道”一编二章。其内容充实新颖，语言通俗，道理深刻，简便易行。若能按书中所言养生，人均能享受长寿之乐。

“养生医方”一编八章。其内容系统完整，疗方齐备，有好多同类书籍不具备的特点：其一本编第一章介绍了 26 种养生中药的功能、主治、药理与成份，以适自诊自治的读者用药用食；其二饮食养生方法齐备，处方高中低档次兼而有之；其三本书介绍了十一种气功操练方法和几十种疾病的气功疗法；其四详细分析了“男性常见病”与“老年常见病”几十种病情、致病原因、特征、诊断及中药治疗等方法；其五附有“食品营养成分表”等，供读者参考使用。

主 编	于传聚	袁洪福	隋建超	
副主编	(以姓氏笔划为序)			
	于吉华	王仲良	王忠叶	王 琳
	刘毓华	张书文	张世通	张云彩
	张月秀	郭世平	曹凤珊	鞠连君
编 者	(以姓氏笔划为序)			
	于晓绵	于芳明	于丽绵	于夕兰
	于书升	于华建	王有广	王秀红
	王爱蓉	王汝新	谭喜茹	时海林
	肖树花	陈桂花	迟心安	房培勤
	张宏福	赵丽艳	赵锦平	侯 茹
	邹修强	阎小兵	隋爱荣	隋心红
	隋建刚	葛海文		

编者的话

古往今来,探索长寿之术,益寿延年,是人们十分关心的课题。

人有生必有死,这是人所不能抗拒的自然规律。然而,若能顺应四时,饮食有节,起居有常,不妄作劳,防病于未然,就能尽终其天年,度百岁乃去。

人类要长生不老,不可能,然而益寿延年之术,确存在于人类之中,三千多年来,一直在不断地发展着。

人,要学会养生。记得我的祖父,平生制怒忍让,身稳语少,忌烟不酗酒,乐于助人不欺人,年轻时精通武功,晚年常练内养功与保健功,人送一雅号“三老好子”,享年 87 岁而去。我的经验,人当从年轻始,日晨坚持慢跑一公里,能忍勿怒,龟欲鹤性童心,衣食只求遮体充饥,得施莫忘,施人莫念。发愤忘食地追逐事业的成功。最终必身轻体康、受人尊重。

我的父亲存有好多医书。他用一些单验方给我一家人治愈了好多疾病。记得我童年时,后头生了许多小黄水疮,父亲用香油合一种草灰给治愈了;用马齿苋拌大蒜吃,治好了我的痢疾。还记得我四岁的妹妹,胳膊不慎被开水严重烫伤,剥了一层皮,一家人都认为妹妹难以活成人。然而,自信的父亲用蜂蜜、香油神奇地救活了妹妹。自此,我对父亲的医书产生了神秘感,常去翻看,那时我就产生了一种幻想,若能将这些药方传给人,让人们都健康长寿该多好。大概这就是我要编写《养生医鉴》的动力与目的。

《养生医鉴》一书,具有许多同类医书所不具备的特点:其一,本书介绍了 26 种养生中药的功能、主治、药理与成份,其他本书涉及到的中药食物均在“养生饮食”与“养生药粥”中加以介绍,以适于自诊自

治的患者用药用食；其二，本书既论如何养生，又论怎样养生；其三，本书饮食养生齐备（包括食、粥、茶、酒），有高档次处方，又有中、低档次效果不减，易办得到的处方；其四，本书介绍了 11 种气功的操练方法；其五，本书详细分析“男性常见病”16 种，“老年常见病”17 种的病情特征、致病原因、诊断、中药治疗、饮食治疗、气功及针灸治疗等方法；其六，附有“食品营养成分表”、“食物的胆固醇含量表”等供读者参考使用。本书特点远不只此几点，在此恕不赘述。

《养生医鉴》是以自采药（或购）自诊自治为宗旨，以饮食、气功等辅助治疗，以达有病治病，无病保健长寿之目的。参考了古今医学书刊上百本，编写成“养生医道”与“养生医方”两编十章，严格精选饮食处方上千条，并注明摘引书刊名称，以使同道与读者查证。其内容充实，道理深刻，简便易行。若采用并持之以恒，效益自感神奇。

《养生医鉴》在编写过程中，利用了一些书刊中的材料，根据不同章节要求和表达的内容，对上述资料进行了不同程度的摘引、精选改造整理，在此恕不一一赘引。

本书在编写过程中，得到文登政协主席焦占学的支持与热心帮助，曹凤珊等校领导给予了多方面的关怀与支持。李文新、侯朝阳、谭云、于小华、曲秀丽、张丽君、宋燕燕等同志给予多方的协助与审阅；得到天津科学技术出版社、天津历史教学社的支持和帮助，在此，对他们谨致深切地谢意。

本书旨在要读者根据个人健康情况，有病治病，无病益寿延年。然而，由于编者知识浅陋，资料不足，仓卒成编，谬误之处，定必不免，竭诚欢迎读者不吝赐教指正。

于传聚 1995. 6

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/>