

[名医珍藏 健身秘本
祛病秘方]

平素衣食无节，嗜之味美，以致高脂血症，
动脉硬化及冠心病的发病率比常人高。
高脂血症、动脉硬化及冠心病的发病率比常人高，
动脉硬化、冠心病的发病率比常人高，动脉硬化、冠心病。

王文源◎编著

Zhongguo Lishi Mingyi
Yangsheng Miji

中国历代名医

养生秘籍

[历代名医珍藏的
健康宝典]

本书精选了历代名医的养生秘方，
涵盖了饮食、起居、运动、情志等方面，
是广大读者了解中医养生、追求健康生活的
最佳选择。本书内容详实，图文并茂，
是广大读者了解中医养生、追求健康生活的
最佳选择。本书内容详实，图文并茂，
是广大读者了解中医养生、追求健康生活的
最佳选择。

因人而异 内养正气 外慎邪气 春夏养阳 秋冬养阴
五行有序 四时有分 相顺而治 相逆则乱 顺应自然 阴阳调和

中国工人出版社

<http://www.klrs999.cn/>

快乐人生久久久

hbtxmy制作

治病养生 因人而异 少养正气 外慎邪气 春夏养阳 秋冬养阴
五行有序 阴阳有分 知微知彰 知理知乱 顺应自然 阴阳调和

[名医珍藏 健身秘术祛病秘方]



中国历代名医 养生秘籍

[历代名医珍藏的
健康宝典]

中医养生之道，博大精深，自古名医多长寿，历代名医更是研究古人的养生经验，结合自身的实践，总结出了各种不同的养生之术，不仅包含了医学的精髓，还吸收了中国古代各学派的养生精华，特色各异，妙不可言。

王文源◎编著

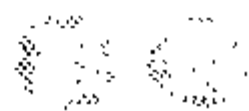
中国工人出版社
北京



<http://www.klrs999.cn/>

快乐人生久久久

hbtmxy制作



●第一章 张仲景身处乱世的养生之术 / 1

一、别拿健康当儿戏 / 1

二、张仲景的养生秘籍 / 3

1. 因人而养,因人而治 / 4

2. “食淡”换得健康身 / 5

3. “内养正气,外慎邪气” / 6

4. 养生应顺应自然 / 8

三、长寿是吃出来的 / 10

1. 饺子的传说 / 10

2. 饮食秘诀——“两五、配四加新鲜” / 11

3. 粥——防老抗衰的健康美食 / 13

四、名医故事:最古老的急救术 / 14

目
录

●第二章 华佗近乎失传的养生之术 / 17

一、从曹操的头风病说起 / 17

二、长寿神医的长寿秘诀 / 18

1. 华佗的“心理疗法”与养生 / 18

2. 动则不衰 / 19

三、华氏《中藏经》话养生 / 20

1. 阴性与阳性疾病的防治 / 21

2. 阴阳需调和 / 22

3. 谨防“劳伤” / 23

四、五禽戏——华佗的健身秘术 / 26

1

1. 五禽戏的传说 / 26
2. 五禽戏的运动方式 / 27

五、名医故事：陈登之死 / 30

●第三章 皇甫谧久病成医的养生之术 / 33

一、久病成医，自觅养生之路 / 33

二、博采众长，杂论养生 / 35

1. 治病养生应因人而异 / 35
2. 养生应以时而论 / 36
3. 疾病“昼轻夜重”的奥秘 / 38
4. 人体脉象——健康的晴雨表 / 39
5. 五味入五脏 / 40

三、名医故事：浪子回头 / 42

●第四章 葛洪返璞归真的养生之术 / 45

一、清心寡欲，但求延年 / 45

二、我命在我不在天 / 46

1. 养生以不伤为本 / 47
2. 无忧者寿 / 49

三、内修外养的养生术 / 50

1. “行气”养生术 / 50
2. 多行“导引”可健身 / 53
3. “还精补脑”的房中术 / 55
4. 传统中的“服食”养生 / 56
5. “辟谷”——不同寻常的“饥饿养生术” / 57

四、名医故事：葛仙翁除妖 / 58

●第五章 孙思邈“天人合一”的养生之术 / 61

一、“三因制宜” / 61

二、孙思邈的长寿秘籍 / 63

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/>