

主编
副主编
编委

德子华东春金震霜红兵霞兰
湖臣新晓汉宝刘宏彩占琳玉
张韩徐蔡李杨刘高张乔郭白

坚俊培文军德英珍婷奇
徐王高高何李孙郝尹刘
延纪振淑敬福

杰宽成河苍生玲珍军歌
赵马张田张王杨段张旭
锡东海秋凤秀志天

序

中医学是研究人类生命过程以及同疾病作斗争的一门科学,属于自然科学范畴。中医学具有独特的理论体系和丰富的临床经验。其临床医学从整体观念出发,以辨证论治为核心,研究疾病发生、发展及防治规律,研究养生、康复等增进健康、延长寿命的方法。它是一门理论与实践统一的具有中国特色生命科学。面对 21 世纪生命科学的兴趣,研究人类健康与长寿已成为医学界举世瞩目的重大课题,也是公众普遍关心的一件大事。

中医学历史悠久,源远流长,从古迄今历数千年而不衰。在其漫长的历史过程中,它积累了丰富的养生益寿的经验,创立了既有系统理论、各种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生学。它为中华民族的繁衍、昌盛作出了卓越的贡献,是中华民族伟大医药学宝库中的一颗灿烂的明珠。

中医学载述养生之道,古籍所收虽内容宏富,立论精湛,然诸多论述,散见于历代医学文献之中。近年来,虽有学人挖掘、整理,但其广度、深度尚不尽如意。有鉴于此,中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学中医养生学专家张湖德先生,查阅、研究了大量的古代养生文献与现代的保健资料,并汲取国内外运用现代科学研究的新成果、新成就、新进展,编写了《中华养生宝典》一书,力求古今结合、融会贯通。

《中华养生宝典》挖掘、整理了中医几千年养生保健的方方

面面,使之成为一个系统的完整体系。它融古治今,承先启后,深入浅出,求精,求全,既从理论上提供了丰富多彩的摄生知识,又从实践角度提供了形式多样又行之有效的方法,相信它为中医学术的繁荣与中医事业的发展做了有益的工作。本书即将付梓,故乐为之序。

王永炎

1995年11月

前 言

1993年经朋友推荐,我拿着《人身热点探秘》一书的编写提纲交给了中国青年出版社的编辑,但出版社领导并未通过这本书的编写计划,却提出了让我主编另一本书,即《中华养生宝典》。由于我是专职从事中医养生学研究和教学的,编写这样一本书是轻车熟路,于是很高兴地答应了下来。

传统养生保健的理论和方法是中华民族优秀文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长。系统发掘整理中医养生学的宝贵遗产,推广普及传统保健学知识,以适应社会进步与人民健康的需要,意义极其深远。近年来,尽管有不少有关传统养生、保健的著作出版,但多侧重一端或几端,几乎没有一部结构比较完整、形成独立体系的著作问世。由此看来,中国青年出版社的领导关于出版一部比较完整、系统的传统养生学著作的决定,是非常正确的。相信《中华养生宝典》一书的出版,能对人民卫生保健事业发挥应有的作用。

笔者是北京中医药大学最早从事养生学研究和教学的,早在1979年提出了开设中医养生学的计划,1984年又积极倡导在高等中医药学院设置中医养生康复专业。十年来,我已在一百多家报纸和杂志上发表了一千多篇养生保健方面的文章,出版了二十多部涉及性学、营养学、美容学、心理学、康复学方面的著作,其中《四季养生要诀》已在台湾出版发行。

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/>