

序

随着世界经济的发展和人们生活水平的提高,以及医疗手段和进步,人类的寿命也在逐渐延长。最新资料表明,从1950年到1990年的40年间,全世界的人口预期寿命已从45岁上升到60岁,而且发展中国家与发达国家人均寿命的差距,已由50年代相差25岁缩短到80年代相差15岁。

我国是世界人口大国,中国人的平均寿命已由解放初期的35岁上升到现在的近70岁。特别是近十年来,老年人口比例显著上升,1987年的“全国60岁以上老年人口抽样调查”表明,全国老年人口已占总人口的8.94%。预测2000年时,我国60岁以上的老年人将占10%的比率,我国将进入标准的老年型结构。

老年人是社会的宝贵财富,他们有着丰富的知识和经验,为社会作出了重要的贡献,理应受到社会的尊重和爱护,正因为如此,有关推迟人的衰老,提高老年人的生活质量和健康素质,延长健康期寿命时间等抗衰延寿课题已成为医学界的一个重要研究领域,这些课题也是确保2000年人人享有卫生保健的重要内容,目前世界各国的医务工作者和专家们对此都给予了极大的关注,并投入了相当的人力、物力和财力进行多方面的研究。

中国传统的医学在抗衰延寿领域有着丰富的理论基础和实践经验,早在几千年前的中医古籍中,就记载着许多行之有

效的养生健康、延年益寿的方法和方药,对于提高人民健康水平,预防治疗疾病,使中华民族不断繁衍昌盛,发挥了重要的作用。

《中医长寿学研究》一书,编写的目的就正是为了充分发掘祖国传统医药宝库,为人类的保健事业作出更大的贡献。该书广泛收集了近年来中医学在研究抗衰延寿方面所取得的理论和临床成果,基本反映了近年来中医长寿学的研究状况和水平。全书内容充实,取材精当,文笔流畅,通俗易懂,既有理论探讨,也有实际例证,既有继承,也有发展,既可用于治疗康复,又可用于预防保健,既可供医务专业工作者阅读参考,又可作为广大中老年人养生保健,抗衰益寿的良师益友。我深信本书的出版,必将对中医长寿学的研究,起到积极的促进作用,对人类卫生保健事业的发展,作出重要的贡献,故欣然为之序。

李克光

一九九二年八月十六日

(注:李克光同志系四川省政协副主席、教授。)

目 录

第一篇 理论探讨

- 做好老干部保健工作的体会..... 张垣席(1)
- 试论养阴摄生与老年长寿 刘玉坤 张立侠(5)
- 自然疗法与健康长寿..... 马烈光 蒋建云(9)
- 衰老与对策 陈开国 王兴文(12)
- 老年脾虚,易生百病 孙 阳(17)
- 书法与健康 冬奕伦(20)
- 论口齿与生命 胡秉来 王北大(22)
- 试论老化 夏昌洲(26)
- 浅谈补肾与长寿 杨振香 邓德全(29)
- 精、微量元素与儿童老人保健 戴统慎 戴 萍(33)
- 浅谈书画之道促长寿 刘旺轩(36)
- 试探《金匱要略》抗老防衰思想 王孝康 刘林俐(40)
- 老年口腔保健与长寿 雷焰中 欧阳文(43)
- 长寿之道在于机体平衡 蒋治国(49)
- 略谈老年养生长寿三要素 谭复成(53)
- 减少肠道毒素吸收与延年益寿 高润田(57)
- 潮州寿星 高毓峰(59)

张锡纯养生及老年病治疗探析	许文洲(61)
疾病与寿夭	龙家富(63)
老子的长寿之道——摄生学说	杨春华(66)
《内经》生长发育规律观探讨	晏友君(69)
情绪乐观——健康长寿的良方	丁文学(73)
《内经》长寿理法初探	沈章黎(77)
成都名胜对中医长寿学研究的启迪	
..... 李祥凤 张垣席 伍贵森	(83)
抗老长寿途径多	文仕聪(87)
延缓妇女衰老之我见	朱德华(96)
长寿与免疫	李喜枝(98)
浅述病老与五志	夏 斌(102)
顺自然以养生,畅情志以长寿	张子俊 孟向阳(105)
浅谈健康与长寿的秘诀	张大发(111)
“生病起于过用”刍议	沈伟生(113)
刘氏长寿之道	刘云德(117)
新疆百岁老人长寿试析	朱 琪(122)
68例90岁以上老人的养生经验总结及理论探讨	
..... 黎治荣	(126)
关于健体长寿之道的心得..... 李 耕	李桂秋(129)
我对中医长寿之道体会之点滴	严智华(136)
浅谈从脾肾论治的抗衰老作用	谢英伦(140)
长寿事亲	何运昌(145)
身居闹市可享天年	袁显明(147)
养生动静之我见	李 翼(149)
从自然疗法治谈长寿之道	武绍恒(152)

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/>