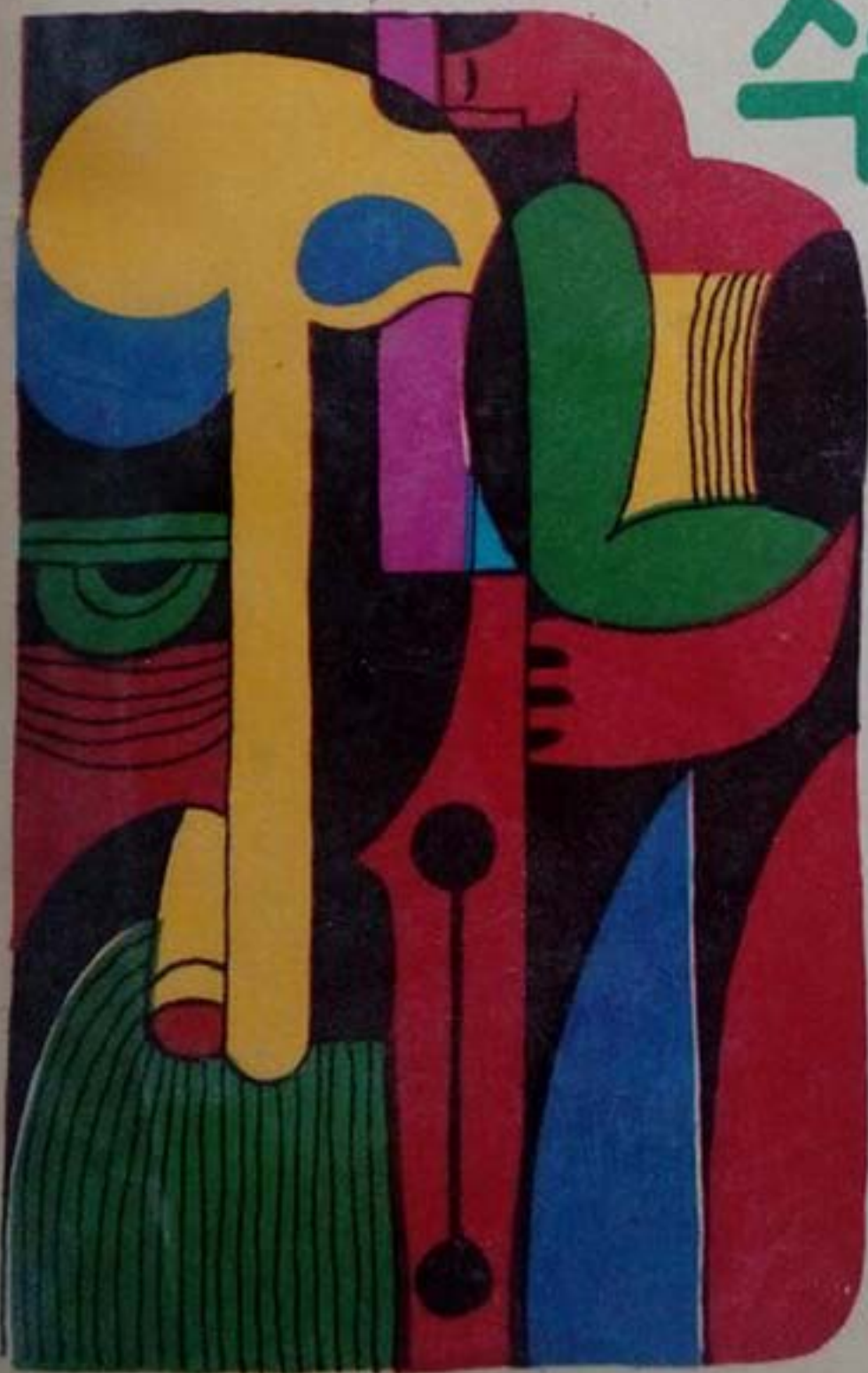


名医名家养生经验

集萃

● 郭德隆 主编

● 天津科学技术出版社



序

人能活多少年至今并无定论。据生物学研究推论，在最理想的条件下可以活到120~150岁。事实上如活到80岁也就应该说是享天年了。目前90岁的人不少见，超过百岁的就比较少了。关键不在于活多久，而在于生活质量、活动能力和对社会的继续贡献。已故诗人廖沫沙同志有一首诗：“八十不称老，九十年尚小，人生满百岁，风光无限好”。我看风光无限好很重要，因此，我们就要把养生学提到生活日程上来，老、中、青都要有养生之道，人人都要保护自己的健康，社会也为保护人民健康创造了许多有利条件，这是我们社会主义国家的一个特点。

养生之道必须与每个人的环境、条件和性格结合起来，必须持之以恒，必须适应生命各个时期的生理特点。我国自古至今一向重视养

2/20/91

生之道，现在国家初步兴旺发达了，我们更应该重视和研究养生学，让中、青年人更加精力充沛，老年人更加健康少病，让我们这个社会主义国家成为最健康、最美好、最幸福的乐园。

老友郭德隆同志虽然年已八十有七，但仍然是心强体健，他为了总结老年养生保健之道，特邀请各界知名人士撰稿，编成《名医名家养生经验集萃》一书，这是一件很有意义的好事，定能有助于老年人更加康健，全社会更加生机勃勃，大家都为社会主义建设多做贡献。

我在75岁以前，从来无衰老之感，但在80岁以后情况就不同了，虽然已退二线，工作负担不大，可是还常感疲乏，这就促使我多为自我保健下些工夫。讲经验也没有什么特殊的，根据近年的体会总结如下几句话，供老年同志们参考：“早晚常锻炼，三餐不过饱，二便要通畅，烟酒不沾好。劳逸要结合，心情要舒畅，健康又安乐，百岁有希望。”

祝郭老、各位作者及广大读者身体健康，精神振奋。

吴英恺

1991年9月25日

前 言

1991年6月在芬兰举行的第14届世界健康大会上，提出了关于健康的新号召：“健康——需要共同努力”。这一号召给我们的启示是：保健问题有“自保”和“他保”两个方面。为了确保人们的健康，需要两个方面的共同努力，而更主要的是应该强化人们的“自保”意识，不断提高人们的“自保”水平。

我们的社会和政府关心人民的健康，作为社会成员的每一个人就更应该关心自己的健康。社会和政府为人民的健康进行必要的教育，采取各种预防措施，对病患者提供公费或自费治疗，这一切毕竟还是比较被动的。健康既然是每个人无比珍贵的财富和赖以生存、工作的基础，那么我们理所当然地应当倍加珍惜，时时刻刻积极主动，自觉认真地维护它。我们组织编写这部《名医名家养生经验集萃》，正是为了给读者提供一些“自保”的科学知识，介绍一些行之有效的“自保”实践经验。

近年来，谈老年人保健的读物甚多，而谈中年人保健的较少。然而，老年期的健康恰恰是建立在中年期的健康基础之上的。一个时期内，我时常极为痛心

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/>