

国家“十一五”科技支撑计划



当代

62 位两院院士、
国医大师、国家级名老
中医的养生绝学

名老中医养生宝鉴



广东省中医院副院长
广州中医药大学教授、博士生导师
全国首批名老中医学术经验继承人

卢传坚 主编

他们学识渊博并积累了丰富的临床经验，他们是科学养生的实践者和受益者，他们是当代中医宝鉴的杰出典范。
本书首次全面、系统、规范研究当代名老中医养生理论与实践，内容包括情志养生、饮食养生、药物养生、运动养生、起居养生、时令养生六大方面。阅读本书，定能为您健康长寿助一臂之力。



人民卫生出版社

国家“十一五”科技支撑计划

当代
名老中医
养生
宝鉴

主 编 卢传坚
副主编 林嫌钊 丁邦晗 李姝淳

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代名老中医养生宝鉴/卢传坚主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-117-16564-8

I. ①当… II. ①卢… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第258708号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书

人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

当代名老中医养生宝鉴

主 编: 卢传坚

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 30 插页: 2

字 数: 492千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16564-8/R·16565

定 价: 59.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

主编简介



卢传坚,女,广东省潮州市人,医学博士,广州中医药大学教授、博士生导师,澳大利亚墨尔本皇家理工大学兼职导师。首批全国名老中医学术经验继承人,广东省“千百十”工程国家级人才培养对象。现任广东省中医院、广东省中医药科学院、广州中医药大学第二临床医学院副院长。兼任广东省中医标准化技术委员会主任委员、中华中医药学会海外中医药师注册认证工作委员会副主任委员兼秘书长、中国中西医结合学会教育工作委员会副主任委员、中医药

高等教育学会临床教育委员会副理事长、广东省中医药学会常务理事、广东省医学会科技管理分会副主任委员、广东省中医药学会中医诊断学专业委员会副主任委员、世界中医药学会联合会皮肤科专业委员会常务理事、广东省中医药学会皮肤病专业委员会常委、广东省中西医结合学会皮肤病专业委员会常委。国家科学技术奖励网络评审委员、高等学校博士学科点专项科研基金评审专家、中华中医药学会科学技术奖评审专家、广东省科技评审专家。

卢传坚教授治学严谨、厚积薄发,多年来取得丰硕的科研、教学成果。主编及参编专著、教材多部,主编出版《常见皮肤病性病现代治疗学》、《皮肤病治疗调养全书》、《中西医结合老年皮肤病学》、《The Clinical Practice of Chinese Medicine:Urticaria》、《The Clinical Practice of Chinese Medicine:Eczema & Atopic》和《The Clinical Practice of Chinese Medicine: Psoriasis & Cutaneous Pruritus》等专著;是《The Clinical Practice of Chinese Medicine》丛书副总主编,《国医年鉴》副总主编,《中西医结合皮肤性病学(七年制教材)》副主编;先后主持完成“名老中医养生保健经验挖掘、整理与推广应用研究”和“中医技术标准分类研

知足则常乐
养生先养心
各法应有效
贵在能坚持

祝

当代名老中医养生宝鉴

出版

二〇一二年九月

邓铁涛



国医大师邓铁涛题词



有病方知健是仙
人生长来健为先

为也养生保健延绥

衰老十分重要。本古

将介绍名老中医养生

之道值得阅读。愿与

读者共享寿逾期颐之乐

朱良春



辛卯虚度九二

国医大师朱良春题词

弘揚中醫藥學
養生之道造
福人類健康
長壽

辛卯年菊月

八十八

李振華書



国医大师李振华题词

当代名老中医寿生之宝鉴问世
汇集全国名老中医寿
生经验求同存异总结
规律指导健身延年大
有裨益

张琪



辛卯九月

国医大师张琪题词

賀《袁名老中醫養生寶鑑》付梓

國粹智銘惠濟眾生

張學文

二〇一二年九月

国医大师张学文题词

中医文化：養生智慧。

努力發掘

寻找健康的钥匙，
加以提高
团结真正的朋友。

陆广莘 谨识

二〇一一年十月

国医大师陆广莘题词

养生之要
恬淡虚无

祝当代名老中医养生宝鉴问世

周仲瑛



二〇一二年秋

国医大师周仲瑛题词

當代名老中醫養生寶鑑

養生有道
貴在堅持

出版紀念

路志正



辛卯
中秋

国医大师路志正题词

赠《当代名老中医养生宝鉴》

动静结合
药食相辅

辛卯之秋 颜正华题



国医大师颜正华题词

当代名老中医养生宝鉴出版

青春化雨洒白
人同都是爱

颜德馨

庚子年外中秋月夜

国医大师颜德馨题词

人生如夢
飲食相輔
藥食同源
養生之道

当代名老中医

养生宝鉴



《当代名老中医养生宝鉴》

顾问委员会

(以姓氏笔画为序)

丁书文	干祖望	马 骏	马 智	王道坤	孔光一
邓铁涛	石学敏	田从豁	丘和明	邢月朋	朱良春
朱宗元	刘柏龄	孙树椿	杜 建	李士懋	李寿山
李英杰	李学铭	李振华	张 琪	张 缙	张云鹏
张学文	张崇泉	陆广莘	陈可冀	陈全新	陈彤云
陈宝义	陈景河	陈崑山	邵长荣	邵朝弟	林 毅
罗凌介	周仲瑛	孟 如	赵玉庸	胡永盛	柴松岩
柴瑞霭	晁恩祥	徐志华	徐富业	高体三	郭诚杰
郭振球	黄文政	黄世林	黄吉庚	黄建业	曹玉山
崔公让	董克勤	路志正	樊正伦	颜正华	颜德馨
禩国维	薄智云				

