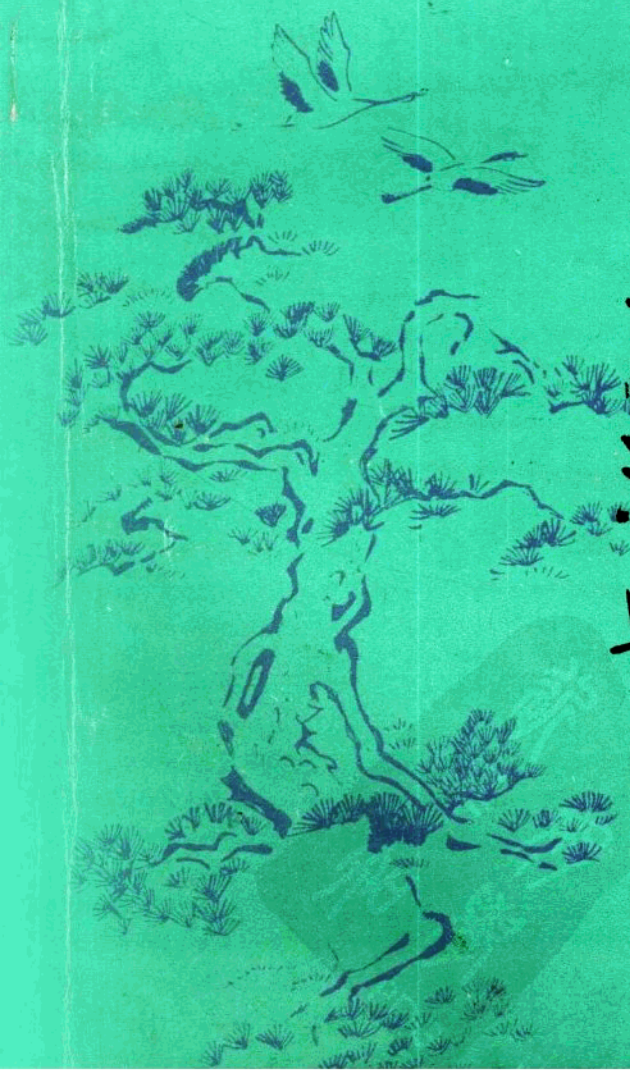


健康長壽叢書

黃虫源題



目 录

《健康长寿丛书·福建名医养生谈序》	黄春源(1)
-------------------------	--------

第一部分

老寿星生活照相	(1)
---------------	-----

第二部分

我的养生经验谈	俞慎初(21)
---------------	---------

生命在于运动	李温仁(25)
--------------	---------

养生四要诀	盛国荣(27)
-------------	---------

我的保健方法	赵 菜口述、赵向华整理(34)
--------------	-----------------

我的养生之道	张 昱(37)
--------------	---------

健康与长寿	黄宗勗(40)
-------------	---------

热爱生活,心境平和,为人三乐是健康长寿的秘诀

——记名老中医郑孙谋长寿经验	江映红(48)
----------------------	---------

老人四季养生方法与健康长寿

.....,	康素琼、康俊杰 指导:康良石(50)
--------------	--------------------

养生琐谈	陈君泽(54)
------------	---------

养生经验谈	陈树榕(57)
-------------	---------

若能遵以行 定卜登上寿	陈忠平(59)
-------------------	---------

衰老后的养生谈	张志豪(62)
---------------	---------

谈我养生保健	王成仁(65)
--------------	---------

浅谈老人养生保健与长寿	徐鼎庄(69)
-------------------	---------

中医养生长寿摭记	翁充辉(70)
----------------	---------

我的养生	黄建章(74)
------------	---------

八十回顾	陈国忠(76)
------------	---------

医生与长寿	邹素庵(82)
-------------	---------

《健康长寿丛书·福建名医养生谈序》

健康长寿,是人类一个美好的愿望,孜孜以求、奋斗不息的一个主要目标,是科学文化发展史上一个永恒的主题。《尚书·洪范》篇:“寿”居“五福之首”。可见古人认为:“五福”(寿、富、康宁、修好德、致终命)之中,“长寿”为第一。

医门——尤其是中医界——多寿星,古今皆然。《三国志·魏志》:“华佗游学涂土,兼晓养性之术。年且百岁,而犹有壮容,时人以为仙。”唐代大医学家孙思邈,寿且一百零二岁。历代医界寿星众多,难以悉举。我省当代中医名家,如福州的林如高,泉州的傅若谦,厦门的陈应龙,平和的沈国良诸先辈,均享年近百。除陈应龙氏之外,其养生之术均亡佚未传。惜彼在世时未能笔之于书,留与后人,传之久远。诚可痛惜哉!我们编辑此书的目的,意在保存医家健康长寿养生实录,以供后人借鉴参考,作进一步研究之资。本书收录的全国人大代表,著名外科学家、医学教育家李温仁教授,著名中医学家赵霖教授,盛国荣教授,俞慎初教授、黄宗勗教授,郑孙谋教授,张志豪教授,均享年八十以上,仍坚持为病人应诊,笔耕不辍,时有新作问世,堪称“寿而康”的范例。他们的“养生谈”有很高的科学价值、史鉴意义,也是十分宝贵的文献资料。抢在作者健在时亲自撰写,或由亲属、门人记录整理,由作者过目审定,意在存真,当较百年之后由他人追记为实也。

健康是长寿的基础,长寿是健康的目标。健康而未_能长寿,可惜!。长寿而不健康,可叹!。寿而康,才是我们追求的理想境界。

《健康长寿丛书》由福建省中医药学会征集编辑。将围绕“健康、长寿”主题分集出版有关述作。《名医养生谈》仅为其中之一。我们这套丛书的编辑方针是“普及与提高”相结合,雅俗共赏。力求做到既有科学性又有可读性。我们希望这套丛书的问世,将有助于健康长寿问题的深入研究,且对广大群众企望健康长寿的美好愿望_能有实际的裨益。是为序。

福建省中医药学会会长 黄春源
一九九六年七月廿八日 于福州



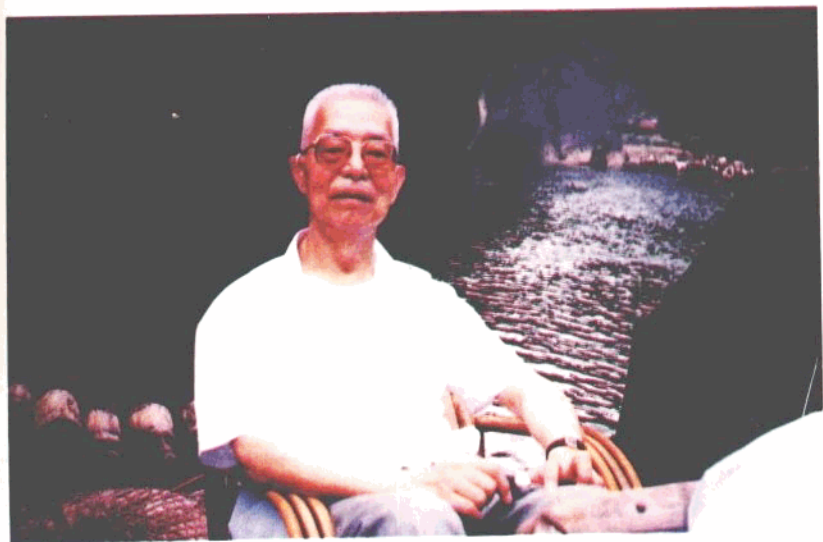
俞慎初摄于曲阜孔子庙林



俞慎初摄于苏州沧浪亭



李温仁教授



赵荣教授在武夷溪上游荡



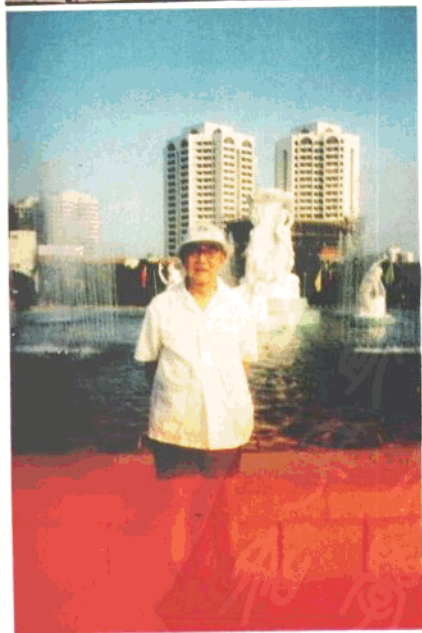
赵荣教授指导传门弟子医技



盛国荣教授潜心研究岐黄



盛国荣教授与弟子探讨医术



张昱主任医师摄于福州



1994年3月6日中共福建省委书记贾庆林登门看望八十三岁高龄国家级名老中医药专家黄宗岳教授



郑孙谋主任医师细心检察病人



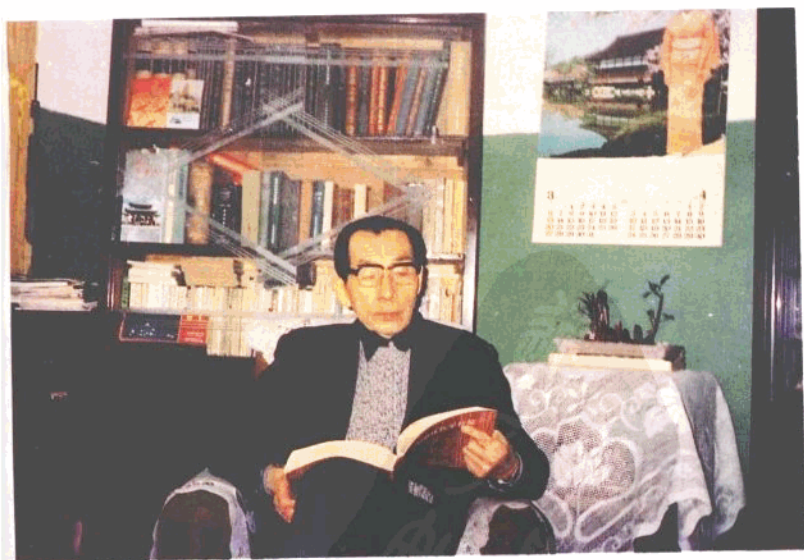
康良石主任医师



康良石赴菲出诊受当地知名人士贈匾留影



中西医结合主任医师林君泽在诊室



中西医结合主任医师林君泽在翻阅医学资料



陈树榕主任医师





一九八四年一月九日应香港无线电视台之邀请在“香港早晨”节目中介绍痔疮病的治疗与预防



一九八八年七月于香港为印尼著名企业家林绍良先生治愈痔疮病时在宴会上赠送纪念品留影，左二林先生，右一香港华闽公司高总经理，右二旅港福州悃同乡会邹会长



张志豪主任医师忙碌于撰著医学心得



张志豪主任医师日常生活照之一



王成仁老教师精心研究医籍



福建省中医学院老教师王成仁生活照之一