

# 《养生三要——中华医籍经典注释》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538010121

丛书名：中华医籍经典注释

## 内容简介

本书辑录了《内经》、《庄子》、《抱朴子》、《千金方》、《本草纲目》、《医门法律》、《褚氏遗书》、《冷卢医话》等二十余种书籍，及葛洪，李时珍、张景岳、李东垣、张子和、徐大椿、喻嘉言等近三十位医家的有关论述，可谓集清以前养生之大成，因此，此书自1919年刊刻后，即不胫而走，为国内外广大养生者所接纳，作为养生指南之用。

本书乃科学著作，与文学作品迥异，译文的准确性是其第一需要。我们不仅要科学地表述出本书的原汁原味，而且要尽\*努力体现出本书原有的风极及其古色古香的传统文化特质，体现出书中的甘味之美。因此，在改译时，坚持了严格的直译笔法，只在迫不得已的情况下适当运用了意译，坚持宁存古拙，质朴，不作华饰，浪译的原则，使得本书在忠实于原著的前提下，改译成今天的读本。

## 作者简介

袁开晶，字昌龄，生卒年不详，清末医家，江苏江都人，1889年迁居丹徒。他深谙经术，旁通诸子百家，于医学尤有心得。后以医为业，推崇《医宗金鉴》，擅长眼科、外科，善用金针治症。晚年辑《医门集要》八卷，萃取诸书精要，力斥医界时弊，《养生三要》为该书的首篇力作，于19

## 目录

吴序

杨序

读《养生三要》敬题

卫生精义

善养延年

古今异寿之理

慈、俭、和、静四字可以延年

眠食二者为养生这要务

陆清献公不药之益寿丸

衰老病死妻子不能代

治身养性务谨其细

养生以不伤为本

风寒暑湿及酒食生冷均能致疾

殉利殉名

勿以有涯随无涯

三毋三寡  
无价之药  
治心  
除妄  
受形  
本气  
津润  
分体  
精之名义  
精血  
精、气、神  
谷能补精  
欲事伤精  
忍精成疾  
冬夏二至宜禁嗜欲  
夏月尤宜藏精  
恃强则易戕生  
惩仇窒欲  
女成尤可畏  
寡欲多男  
酒色  
独宿之妙  
精薄不孕  
知此则生子个个皆存  
欲求偕老宜男者，能不知随孕随产及数月  
小产之原因乎  
问子  
绝欲则康宁  
戒酒为忠孝  
贫家有暗合养子之道  
病家须知  
医师箴言

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)