

中华养生经典：千金方、千金翼方



[中华养生经典：千金方、千金翼方_下载链接1](#)

著者:[唐] 孙思邈 著，钱超尘 编，沈澍农，钱婷婷 注

[中华养生经典：千金方、千金翼方_下载链接1](#)

标签

评论

一本好书大家都应该看一看药王的淡食养生。对于我们现代人很有帮助。

质优价廉，物超所值，值得购买。

好书，很有意思，多读书多谢书

帮朋友购买这套书，可以凑不全了。这套书都是三五年前印刷的，有些老旧。

中华经典，颐养指要，绝对好书！

书第三天到的。除了页脚有折胶装处封皮有破外，总体不错。

到了 应该是正品 等慢慢看了再评价吧 到货有点慢

京东品质，值得信赖

书很好，送货快，非常满意。

这本书只选取了一些内容,不值得，建议不要买

此用户未填写评价内容

好好好好好好好好好好

不错的书，是新的，学习学习.....

家中应该备一本这样的养生名书！

好好好好好好好

不错，值得一看。

挺好的，买来慢慢看，慢慢学习

不错不错不错不错不错不错

物流很快，包装很好，字体也算是大号，老人喜欢

非常好的书籍，译文很准确。

书还没有仔细看，但感觉不错，是正品，一直在京东上买书，值得信赖

遇到活动买的，实惠划算！

快递小哥极为优秀。书籍还没看，从品相看是正版的。

经过时间验证的，滋益一代又一代人的珍宝。

质量好，物流快，孩子喜欢，一直支持京东

内容还不错，谢谢亲了。

和描述一致，快递员服务好。

很不错，正版，全新，送货速度快~

经典，养生，健康，陶冶，长知识。

还好，买错了，只有养生部分。

书不错，但内容不完整

书质量很好

养生篇，不错。

女朋友很喜欢。

还可以

非常的好

此书本是养生经典，本以为中华书局出的本子会较好，纸张质量倒是不错，可惜翻译、点评实在不敢恭维，更兼编者以自己的陋见，妄自删减许多章节，评以无用云云，真井蛙之见，也是对原作者和读者的极大不尊重。有用没用，有读者鉴之，岂容小编妄言。

学习中

书不错

开卷有益嘛，是摘取的内容，简单看看也可以了

不是经典原著

书还可以啦 质量好 发货快

到书快，都还好

不错

好好

感觉内容很空洞

收藏

垃圾，是删减版！！！白花钱了

此书应把题目改为《千金方节选》，太骗人了。

和想象的差距太大啦，书还有点旧。。

作者自己编的，和孙思邈的原著基本没关系。

好

阿

知道评论有京豆以后，我就复制了这段文字，评哪儿贴哪儿，很方便！一直喜欢在京东买东西，感觉京东还是挺好的，信任京东，希望越做越好！

冲着孙思邈大大买的，想看一看，主要也是了解一下人物，结果是只节选了那么两卷，想看的东西基本没有，节选为什么不说明！！！！！！！！中华书局的书本来都觉着挺好的，但这本书真太令人失望了。想退货来着，麻烦来麻烦去的，还是算了，炒鸡差评！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

好，很好，非常好！京东就是快！

早就想买了。这次打折一起买了。早知道这本古代医学文化遗产，读书不会错，得益匪浅。

书物美价廉

○ ○ ○

作为枕边书，真的是极好的。

不错的书。很喜欢！正品！

印刷质量不错，按摩方面增加插图为好

是正品送货上门快

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

好书，值的珍藏。

书很好

很好

快递超给力！ 满意

很好，印刷装帧很好

这个系列还行，对相关知识做个了解。

传统养生，国学经典

京东神速，一口气买了三本

不错，千年经典

以收到，物流速度很快

有实际指导意义，值得拥有。

宝贝很好质量不错，还会再来。继续支持京东！

还没看内容，货运快

还没有仔细阅读，但收货时发现，沒有任何包装，边角有磨损，不像新的

取其精华去其糟粕，扬长避短，健康第一！

不错的养生书，值得购入和认真研读。

不是自己想的那种，只是节选了一部分。就当启蒙书来看看吧。???

物流很快，东西不错，觉得海可以

好书值得拥有，经典收藏必备

还可以吧

还不错哟，养生必背图书，妈妈很喜欢，也用得上。

完美

经典

?

书不错，有时间看看，先给好评。

图书收到，包装完好，谢谢

中华书局的书没得讲啊 赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

内容真实丰富，很容易理解消化，印刷优良

中华养生经典

这次买的书让我有些不爽。到的书，有好几本太脏了。希望以后不要发这样的货了？

不错不错不错不错

挺好的

这本书意解挺好。

养生食疗，永恒不变的主题

这本不好

这套书很不错，共14本书。

好评

物流一如既往地快，包装也很仔细。

印刷质量什么的都很好，内容还没看

出去旅行用的，看着还不错。

快递及时，书不错，值得买！应该怀着敬畏和感恩看这本医书！

经典之作，值得收藏并认真学习！

看来买东西之前一定要看看差评的！这为老兄说的太对了！本书不是原著，劝告想买原著的各位亲，还是别买了！！！！太坑了！

正品图书支持

很棒~

好书！

很好，纸质好，印刷清晰

东西是真的，感觉不错的说.

还没得上时间看。中国传统养生文化，应该不错。还没得上时间看。中国传统养生文化，应该不错。

好书，适合精读，古代留下的精华

质量不错，正版书

书挺好的，闲暇时看看，既能打发时间，也能学到知识，一举两得。

纸质一般般，还可以，物流速度快

好就一个字，，我说了很多次，

值得一看 双十一搞活动买的

还行，古书，值得研读

200-100入，京东物流快，书籍略有损伤。

正月，肾气受病，肺脏气微。宜减咸酸增辛味，助肾补肺，安养胃气。勿冒冰冻，勿极温暖，早起夜卧，以缓形神。勿食生葱，损人津血。勿食生蓼，必为癰疽，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿。勿食虎豹狸肉，令人神魂不安。

二月，肾气微，肝当正旺。宜减酸增辛，助肾补肝，宜静膈去痰水，小泄皮肤微汗，以散玄冬蕴伏之气。勿食黄花菜、陈醋、茺发痼疾。勿食大小蒜，令人气壅，关膈不通。勿食葵及鸡子，滞人血气，沍精。勿食兔及狐貉肉，令人神魂不安。仲春气正，宜节酒保全真性。

三月，肾气已息，心气渐临，木气正旺。宜减甘增辛，补精益气，慎避西风，散体缓形，使性安泰。勿专杀伐，以顺天道。勿吃黄花菜、陈醋、茺发癰疽，起瘟疫。勿食生葵，令人气胀，化为水疾。勿食诸脾，脾神当王。勿食鸡子，令人终身昏乱。

四月，肝脏已病，心脏渐壮。宜增酸减苦，补肾助肝，调胃气。勿暴露星宿，避西北二方风。勿食大蒜，伤神魂，损胆气。勿食生薤，令人多涕唾，发痰水。勿食鸡雉肉，令人生痈疽，逆元气，勿食鳝鱼，害人。

五月，肝脏气休，心正旺。宜减酸增苦，益肝补肾，固密精气，卧起俱早。每发泄，勿露体星宿下，慎避北风。勿处湿地，以招邪气。勿食薤韭，以为癰疽，伤神损气。勿食马肉及獐鹿肉，令人神气不安。

六月，肝气微，脾脏独旺。宜减苦增咸，节约肥浓，补肝助肾，益筋骨，慎东风，犯之令人手足瘫痪。勿用冷水浸手足。勿食葵，必成水癖。勿食茱萸，令人气壅。

七月，肝、心少气，肺脏独旺。宜安宁情性，增咸减辛，助气补筋，以养脾胃。无冒极热，勿恣凉冷，无发大汗。勿食茱萸，无人气壅。勿食猪肉，损人神气。

八月，心脏气微，肺金用事。宜减苦增辛，助筋补血，以养心肝。无犯邪风，令人骨肉生疮，以为痼疾。勿食小蒜，伤入神气，魂魄不安。勿食猪肚，冬成嗽疾，经年不差。勿食鸡雉肉，损入神气。

九月，阳气已衰，阴气大盛，暴风数起，切忌贼邪之风。宜减苦增咸，补肝益肾，助脾资胃。勿冒风霜，无恣醉饱。勿食莼菜，有虫不见。勿食姜蒜，损人神气。勿食经霜生菜及瓜，令人心痛。勿食葵，化为水病。勿食犬肉，减算天寿。

十月，心、肺气弱，肾气强盛。宜减辛苦，以养肾脏。无伤筋骨，勿泄皮肤。勿妄针灸，以其血涩，津液不行。勿食生椒，损人血脉。勿食生薤，以增痰水。勿食熊、猪肉、莼菜，衰人颜色。

十一月，肾脏正旺，心、肺衰微。宜增苦味绝咸，补理肺、胃。勿灸腹背，勿暴温暖，慎避贼邪之风，犯之令人面肿，腰脊强痛。勿食貉肉，伤人神魂。勿食螺蚌蟹鳖，损人元气，长尸虫。勿食经夏醋，发头风，成水病。勿食生菜，令人心痛。

十二月，土当旺，水气不行。宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。勿冒霜露，勿泄津液及汗。勿食葵，化为水病。勿食薤，多发痼疾。勿食鼃鳖。

老龄社会扑面而来。面对这场深刻革命，人类似乎还十分陌生。在这个新的社会形态里，人类既遭遇重大风险，更面临重大机缘，历史又走到了新的交叉路口。本书从全新视角重新认识人类的前途和命运问题。老龄社会是一场革命，无疑是一场危机，但本书强调，应对危机不能用危机“语法”，而要树立老龄社会的“正思维”和“新语法”。这就要求我们扬弃年轻社会的老思维，运用老龄社会的正思维，政府、市场和社会三大力量协同运作，把年轻社会长期形成的发展理念、发展方式和制度安排以及政策法律体系、生产生活方式以至整个经济结构、政治结构、文化结构、社会结构等调整到理想老龄社会的轨道上来。当这样做的时候，我们将重构理想文明发展模式，同时，也将造就一个理想的老龄社会。这是“中国梦”的重要内容，是全人类的前景和命运。

作者简介
党俊武，1964年生，陕西省澄城县人，经济学博士，现任中国老龄科学研究中心副主任、《老龄科学研究》主编、全国养老服务业专家委

还可以，货物挺好。。

曾经见过千金要方;千金翼方;都是很大的厚本儿
;这个，不是我想要的;看到是钱超尘编的;才买的

书质量不错，是正规出版社出版。好好学习大师巨作。非常有益。

是选取养生的内容

医学名著，很多方子现在还用。

书还是可以，就是内容太少了，一下就看完了

妈妈看的，还好吧。。。。。

正品，好书，精美，印刷质量好！！！喜欢！

传世经典，值得好好研读。

快递很给力，书也不错

还没时间细细阅读，装订不错

物美价廉，东西不错，值得购买！

很好，很满意。快递员送货很及时。

不错，老公买来自己养生的

书非常好，中医经典。

好书，一直在买，一直在收藏，

长度需要10个字！！！！！！！！

不错，是正版的，中华书局值得信赖。

这本书是皇帝内经之外的能够应用的好书，好偏方，有的还真实用，买本放到枕头边上
闲时阅读何乐不为呢。

这样的文笔，醉了，喜欢：月黄昏，从学校回到家里，我经常从叔父家的二楼书斋眺望
对面的小山。夕照辉映下的翠绿的山腰，恍如在原野中央竖起的一扇金屏风。

孙真人不愧被后世誉为药王也

书本不错，京东快递给力。。。。

为了治病 看看医术

好好好好好好好好好好好好

不错，老妈很喜欢，发货速度很快

《中华养生经典：千金方千金翼方》是印刷精美工整的正版书，是贤者贤言集。

hhhhhhhhhhhhh

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

好书 推荐购买！ 非常喜欢！

还行，很方便，速度快！ 还行，很方便，速度快！

跟我想象中的内容不太一样，这本书是文言和白话对照的，药方不多。

非常经典，， 好，很好，很喜欢

200-100活动囤的，价格给力，书很好！

支持活动，支持纸质阅读，支持京东图书

这套书选的不错，价格贵了。看看药王的名著也不错

内容不错，价格给力，不错。

这次满200-100的活动太给力了，100买了19本。

不错。。。。。。。。。

物美价廉 值得购买 比超市便宜

读书破万卷，下笔如有神。——杜甫 书是人类进步的阶梯。——高尔基
医者不医愚。——鲁迅 书犹药也，善读之可以医愚。——刘向
读书好，好读书，读好书。——冰心 劳动是知识的源泉；知识是生活的指南。
茂盛的禾苗需要水分；成长的少年需要学习。
星星使天空绚烂夺目；知识使人增长才干。粮食补身体，书籍丰富智慧。
世界上三种东西最宝贵——知识、粮食和友谊。（缅甸谚语）
书籍备而不读如废纸。（英国谚语） 积累知识，胜过积蓄金银。（欧洲谚语）
谦虚是学习的朋友 泰山不是垒的，学问不是吹的。天不言自高，地不语自厚。
水满则溢，月满则亏；自满则败，自矜则愚。
包子有肉，不在皮上；人有学问，不挂嘴上。
不实心不成事，不虚心不知事。不自是者博闻，不自满者受益。
虚心的人，常想己之短；骄傲的人，常夸己之长。
自赞就是自轻。自满是智慧的尽头。
如果有了胡子就算学识渊博，那么，山羊也可以讲课了。
成就是谦虚者前进的阶梯，也是骄傲者后退的滑梯。
吹嘘自己有知识的人，等于在宣扬自己的无知。
言过其实，终无大用。知识愈浅，自信愈深。
讷讷寡言者未必愚，喋喋利口者未必智。
宽阔的河平静，博学的人谦虚。秀才不怕衣衫破，就怕肚子没有货。
山不厌高，水不厌深。骄傲是跌跤的前奏。读万卷书行万里路，怀报国志作孺子牛。
骄傲来自浅薄，狂妄出于无知。骄傲是失败的开头，自满是智慧的尽头。
说大话的人像爆竹，响一声就完了。鉴唯明，始能照物；衡唯平，始能权物。
谦虚是学习的朋友，自满是学习的敌人。赶脚的对头是脚懒，学习的对头是自满。
虚心使人进步，骄傲使人落后。虚心的人学十算一，骄傲的人学一当十。
强中更有强中手，莫向人前自夸口。喜欢吹嘘的人犹如一面大鼓，响声大腹中空。
人唯虚，始能知人。满招损，谦受益。满必溢，骄必败。
知识贮藏在谦虚的大海中。（朝鲜谚语）
学问多深也别满足，过失多小也别忽略。（蒙古谚语）
懂得自己无知，说明已有收获。（拉丁美洲谚语） 学问学问，不懂就问
刀钝石上磨，人笨人前学。以人为师能进步。
试试并非受罪，问问并不吃亏。善于发问的人，知识丰富。
不听指点，多绕弯弯。不懂装懂，永世饭桶。
智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。
不能则学，不知则问，耻于问人，决无长进。
学问渊博的人，懂了还要问；学问浅薄的人，不懂也不问。
井淘三遍吃好水，人从三师武艺高。
手指有长有短，知识有高有低。学无前后，达者为师。
边学边问，才有学问。若要精，人前听。 只要是有益的话，小孩的话也要听。
要学蜜蜂采百花，问遍百家成行家。
老姜辣味大，老人经验多。请教别人不折本，舌头打个滚。
怕问路，要迷路。嘴勤不走冤枉路。不问的人永远和愚昧在一起。（东非谚语）
耳朵没有底，可以从早听到晚。（非洲谚语） 世上无难事，只要肯登攀。——毛泽东
一分耕耘，一分收获。一艺之成，当尽毕生之力。
一个不想蹚过小河的人，自然不想远涉重洋。针越用越明，脑越用越灵。
学在苦中求，艺在勤中练。不怕学问浅，就怕志气短。
才华是血汗的结晶。才华是刀刃，辛苦是磨刀石。
上如阶尽管费力，却一步比一步高。不经过琢磨，宝石也不会发光。
心专才能绣得花，心静才能织得麻。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。
日日行，不怕千万里；时时学，不怕千万卷。多练多乖，不练就呆。
只有努力攀登顶峰的人，才能把顶峰踩在脚下。困难是人的教科书。
汗水和丰收是忠实的伙伴，勤学和知识是一对最美丽的情侣。
学习如钻探石油，钻得愈深，愈能找到知识的精髓。先学爬，然后学走。

心坚石也穿。好记性不如烂笔头。勤勉是成功之母。
好高骛远的一无所得，埋头苦干的获得知识。百艺通，不如一艺精。
同时赶两只兔，一只也捉不到。一回生，二回熟，三回过来当师傅。
学如逆水行舟，不进则退。学习如赶路，不能慢一步。
学问之根苦，学问之果甜。学问勤中得，富裕俭中来。
注意力是智慧的门户。要得惊人艺，须下苦功夫。

给老板买的。不太清楚怎么样。

药王的书， 很经典， 值得细读。

000000000000000000000000000000

书还是挺好的很有内涵

喜欢的书 弘扬中医 经典典藏

很适合养生的人看，学医的看没什么用

很不错，学习一下养生知识。

很不错的 , 京东自营更好

[中华养生经典：千金方、千金翼方_下载链接1_](#)

书评

[中华养生经典：千金方、千金翼方_下载链接1](#)