

<<黄帝内经使用手册2>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经使用手册2>>

13位ISBN编号：9787533752866

10位ISBN编号：7533752864

出版时间：2011-12

出版时间：安徽科技

作者：武国忠

页数：272

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<黄帝内经使用手册2>>

### 内容概要

献给父母的长命护身符&mdash;&mdash;4种让父母免受求医无果之苦的法宝。

守护健康的居家必备药箱&mdash;&mdash;9种慢性病中医祛病绝招+1种病后快速痊愈法。

8种中医养颜养生大法。

13个养生大穴的使用方法。

吉祥如意三宝&mdash;&mdash;最简单的方法判别肾阳虚、肾阴虚，温补肾阳、滋补肾阴的养肾妙法。

玫瑰玉竹酒&mdash;&mdash;专为女人准备的秘传养生验方。

风呼吸&mdash;&mdash;长寿第一招，迄今为止最有效的防癌大法。

内家八段锦&mdash;&mdash;来自著名中医临床家胡海牙先生的不传之秘。

三红汤&mdash;&mdash;增强孩子记忆力。

## <<黄帝内经使用手册2>>

### 作者简介

武国忠  
北京著名中医师。

北京电视台两大健康节目《养生堂》《健康生活》养生嘉宾。  
湖南卫视《百科全说》、山东卫视《养生》、北京电视台《悦读会》等节目特聘中医养生专家。

## <<黄帝内经使用手册2>>

### 书籍目录

#### 第1章 肾水充盈身体壮，家庭幸福人气旺

- 1.五招快速识别肾阳虚
- 2.三招迅速判别肾阴虚
- 3.六味地黄丸真的能补肾虚吗
- 4.温补肾阳的吉祥三宝
- 5.滋补肾阴的如意三宝
- 6.骨折为何长久不愈
- 7.藏在河图洛书中的养生秘法

#### 第2章 女人靓丽全家福，精血同源养肝肾

- 1.女人要靓丽，就要这样养肾
- 2.红颜永驻的玫瑰玉竹酒
- 3.不孕不育有原因，都是肾虚惹的祸
- 4.“爱抚”暖宫——治疗痛经最有效
- 5.远离乳腺疾病的法宝
- 6.女人的美腿妙招
- 7.心肝不必是宝贝——小孩子不能乱用补品
- 8.三红汤助孩子考上好大学
- 9.常喝饮料易得糖尿病

#### 第3章 医家救命锁——用简单的方法治复杂的病

#### 第4章 寿者养生保命方

#### 第5章 内家八段锦

#### 第6章 “食来运转”——饮食相宜，健康有保障

#### 第7章 手到心到病自除

## &lt;&lt;黄帝内经使用手册2&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：1.五招快速识别肾阳虚“……（男子）二八，肾气盛，天癸至，……三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……五八，肾气衰，发堕齿槁……”——《黄帝内经·素问·上古天真论篇》时下里，“补”可以说是个全民皆知的话题，不论男女老少，都有一种误解：只要是补的东西，都是好的，尤其是补肾的东西，就更好了。

补肾的方法很多，方法虽多，却让人感到无从下手。

有的人补完了以后很舒服，有的人却越补越差，这其中就体现出是否正确运用了中医辨证施治的思想。

每个方法都是针对不同的体质和症状的，用对了才能效如桴鼓，用得不对则伤精耗气，反受其害。

平时也经常有朋友问我：人到中年，身体没有什么问题该吃点什么药补一补？

是不是来点补肾的药能增强体质呢？

看来补肾已是一个深入人心的话题了。

古代有的医家认为：肾是人的先天之本，肾病无实证。

只要是肾出了问题，就一定要补，所以说补肾也是有来由的。

但究竟怎样补才能补对，才能有效？

这是一个大问题。

我在上篇文章提到过，肾虚分为肾阳虚、肾阴虚和阴阳两虚，那么怎么辨别自己是哪种类型的肾虚并且来对症施治呢？

首先和大家谈一下肾阳虚。

肾阳虚的人，最明显的表现就是全身怕冷或手足冰凉，同时伴有腰膝酸疼、尿频、精神萎靡、畏寒怕风、腹泻、双下肢水肿等不适症状。

此外，肾阳虚还容易导致男女的不育不孕和性冷淡。

在这里，我教大家一些简单判断肾阳虚的方法，肾阳虚的人基本上有四个明显特征。

第一个是全身怕冷，尤其是双脚冰凉，即便是用热水泡脚或者睡一夜觉也不见得能暖和得过来。

尤其是小腹怕冷，并伴有慢性腹泻，大便不成形，溏薄。

第二个是有尿频症状。

有的人喝上一杯水，几分钟就要上卫生间？

或是晚上常常起夜。

在临床上常见一些产后尿失禁的患者，走路多了都能尿裤子，或是一蹦一跳或大笑、咳嗽都会引起尿失禁，非常痛苦。

在诊断明确后给他们推荐桂附地黄丸服用，都能收到很好的治疗效果。

第三个检测方法是摸一摸小腿肚子，就是承山穴周围。

经常运动的人，不管是打球或者是跑步，小腿肌肉都比较发达，这种人的肾气相对是充足的。

相反，如果摸小腿肚子，感觉皮肤很松弛，没有弹性了，基本上就能断定是肾气虚了。

说到这里，再说一点题外话，有的人练习了我介绍的养生桩之后，一两周就明显感觉到身体的变化，体力充沛，精力旺盛。

为什么站养生桩会有如此好的效果呢？

其实养生桩中隐藏了一个强肾的窍门，即站养生桩时有一个要求，就是脚后跟要有一种如踩蚂蚁般的感觉，把脚后跟微抬起来，让小腿用上力，瞬间就能把肾气与胃气同时调动起来，起到补肾的效果。

第四个判断肾虚的方法是看腰部的感受，因为腰为肾之府。

躺下来睡一宿觉，早晨起来感觉一下腰部是否酸痛或是发僵发软无力，或者是以一个固定的姿势站着时，腰慢慢地会感觉酸痛，休息一会儿或换一个姿势就不痛了。

这些都是肾阳虚的表现。

温补。

肾阳的药物有很多，大多是热性药物，如附子、肉桂、鹿茸等，其中最著名的温补肾阳的药物就是中成药里面的桂附肾气丸，也叫金匱。

## <<黄帝内经使用手册2>>

肾气丸，是治疗肾阳虚的名方。

肾阳虚的人，可以按照肾阳虚的症状和医生的嘱咐服用。

桂附地黄丸还是治疗糖尿病和高血压的良药，由肾阳虚导致的血压高，人的面色不是红光满面，而是面色黧黑。

我在以前的文章中给大家介绍过，可以参考。

养生有道——中医小知识桂附地黄丸是治疗肾阳虚的名方。

此方具有温补肾阳、行水化气，壮阳、改善性功能、治疗早泄等功效；能治肾阳不足、肢体水肿、小便不利、夜尿增多等症。

## <<黄帝内经使用手册2>>

### 媒体关注与评论

武国忠的上一本书《黄帝内经使用手册》真是好书！

书中极为仔细地讲解了有关人体的各种穴位、治病良药、养生绝学、中医精髓、养生食物等。

不仅内容详细，而且作者武国忠的文笔也好，术语规范，不会做作，更不会花里胡哨，让人似懂非懂，不知其云。

细细品味着《黄帝内经使用手册》，就像沐浴在温暖阳光中，漫步于养生大道上，让人受益无穷！

——广州怡漱 当下养生治病的书太多了，本书我认为很值得学习。

虽然还未来得及认真学完，就已有不少收获了。

我手上湿疹已有14年，时而缓解时而严重，大医院皮肤科也没少去，但是并没有得到根治。

看了本书后，喝了几天文中介绍的薏米红豆汤，手上的湿疹明显就好转了，心里很高兴。

后来我还买了一本送给父母了。

我想，以此表示儿女对父母的关心，不失为一种真心实意的体贴吧，我愿与所有关心身心健康的朋友们分享我的收获。

——北京妍伊人 也是看网友推荐的——武医生写的书，很实在，中医不愧是我们的国粹，生活中处处有中医！

本来想买来送长辈的，结果自己翻看了之后发现：这样的书，真是越早看到，越早受益。

不一定要等自己老了才知道要保护身体，健康、美丽不也正是我们年轻人所追求的吗？

——杭州silksilk 我现在二十出头，长辈们都希望我们从现在开始就要学会养生，于是给我买了这本书。

原来我对中医是一窍不通，现在虽然书只是看到一半，但已经开始能将书中的知识运用于实践中了。

书中内容写得浅显易懂，但绝不空泛，教给你如何用最简单的方法来预防和治疗人体的疾病，还有最直接、有效的食疗方法。

看了以后真的觉得中医实在是太有用啦！

——卓越读者yangqin44 武国忠老师的书很实用，读后均可运用于生活实践。

实践是检验真理的唯一标准，武老师教的不光是养生的方法。

更重要的是让我们体会天人合一的生活。

——当当读者julyhe123

## <<黄帝内经使用手册2>>

### 编辑推荐

《黄帝内经使用手册2》讲述了：您或您的家人，是否经历过或正经历着看病难、看不起病、看不到病的痛苦？

您是否寻求过养生、治病、救命的“自疗”手段，希冀能得到一本不传六耳的养生秘籍？

您是否发现网上、书店确有很多“治病奇侠”、“隐世高人”传授的“祖传秘方”、“救命高招”，翻开书一看，惊呆了，里面讲的内容像专为自己设计的一样？

您是否被这些琳琅满目、良莠不齐的养生书重重包围而拔不开养生迷雾？

今天，一位真正懂得养生之道的执业医师、仙学传人武国忠先生站出来了！

开启人生健康大运，必看由武国忠编著的《黄帝内经使用手册2》！

但愿世人皆无病，何愁架上药生尘！



<<黄帝内经使用手册2>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>