

<<黄帝内经使用手册>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经使用手册>>

13位ISBN编号：9787533752873

10位ISBN编号：7533752872

出版时间：2011-11

出版时间：安徽科技

作者：武国忠

页数：288

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>>

内容概要

阳气决定长生，阳虚是造成绝大多数疾病的罪魁祸首，因此治病养生首先要扶阳。

阳虚是湿邪在作祟，千寒易去，一湿难除，湿邪是久病不愈、慢性病缠身的幕后黑手。扶阳祛湿，是养生治病的不二法门。

独到的道家医术，《黄帝内经》养生宝藏的古法今用，快速启动人体自愈大药，祛病养生。

灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴，打通人体奇经八脉与十二正经，八个穴位统治众病。

三阳开泰——治病不疗心，等于扔黄金。
改变人生命运，升腾全身阳气的心法秘传。

改良周公百岁酒——不传六耳的养生验方。

<<黄帝内经使用手册>>

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。

武国忠博客网址：
<http://blog.sina.com.cn/wuguozhongdaifu>

<<黄帝内经使用手册>>

书籍目录

第1章 阳气是人身上最好的治病良药

1. 80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气
2. 阳气若足千年寿，灸法升阳第一方
3. 古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法
4. “三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法
5. 瞬间强肾法——胡海牙先生一招治肾虚
6. 谁冒犯了我们的身体：阳虚多为湿邪在作祟
7. “晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法
8. 薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方
9. 秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒

第2章 医家秘传灵龟八法——八大最安全的强体穴位

1. 八大最安全的穴位可治多种病
2. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴
3. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药
4. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴
5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴”
6. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师
7. 后溪穴——统治颈肩腰椎病的奇效大穴
8. 公孙穴——摆平痛经及脾胃疾患的第一温阳大穴
9. 临泣穴——一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤”
10. 仙家入手第一招——打开人体最大药库的钥匙

第3章 一抱通经穴——来自武林大成拳的养生绝学

1. 提心吊胆是致病的根源，无意识紧张偷走了我们的健康
2. 学会放松才健康——站养生桩是消除无意识紧张的最佳途径
3. 身体的守护神是我们的心意——善养神的人才长寿
4. 一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下
5. 给学站养生桩的朋友开开窍
6. 知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药
7. 10分钟收获一生的健康
8. 拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技
9. 养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮

第4章 家和万事兴——一家老小全面健康的养生方案

1. 赢在起跑线上——如何让自己宝宝的禀赋得天独厚
2. 会坐月子的女人才好命
3. 父母做好两件事，孩子就能健康成长
4. 小儿发热有时是在长“心眼”
5. 轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹
6. 三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方
7. 女人养颜要祛寒——祛除黑头从温暖子宫开始
8. 八——通治一切妇科疾病的神奇穴位
9. 捏脊是促进夫妻感情最好的方法

第5章 世间最好的灵丹妙药都在自己身上

1. 保养生命最大的玄机是辨别自己的体质
2. 挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病
3. 勤抓铁板肩，“擀”掉颈椎病——生活处处有中医

<<黄帝内经使用手册>>

4. 脊柱健身操——献给父母的长命护身符
5. 人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身
6. 以人补人是养生最温暖的捷径
7. 滋补先后天，远离糖尿病的根本手段
8. 控制好身体的大气压，高血压患者不必终生服药
9. 祛除过敏性鼻炎的病根，远离鼻炎的烦恼
10. 便秘，别找肠道的麻烦
11. 健康男人拒绝“将军肚”——公开消除“将军肚”的速效法
12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门

第6章 有问题找厨房，食物是最好的药

1. “新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀
2. 饮食养生最高的境界是随“脾”应变
3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝
4. 人参杀人无过——补品的正确吃法
5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法
6. 太和汤——治疗扁桃体炎，减少复发的神仙汤
7. 减肥其实很简单——中医让您轻松恢复窈窕身材有绝招
8. 世人个个学长年，不悟长年在眼前

第7章 中医的精髓教给你，你就把良医带回了家

1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气
2. 治病不疗心，等于扔黄金——嗔怒是最大的心病
3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门
4. 形正气顺，病安从来——太师椅的秘密
5. 阳气充足的人最有气质
6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉
7. 梦是人体“病情预报机”
8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们

附录1：身体自我体检手册

附录2：《黄帝内经使用手册》速查表

<<黄帝内经使用手册>>

章节摘录

80%的现代人都阳气不足————万病皆损于一元阳气 “阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。

故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。

”————《黄帝内经·素问·生气通天论篇》 近些年，我在坐诊的时候，有时一上午开的都是附子、肉桂、干姜、苡仁、泽泻等扶阳祛湿的药物，给我抄方的学生好奇地问：“老师，这些患者得的难道是同一种病吗？

您开的药方怎么都是这几味呢？

”我对他笑了笑：“是的，尽管他们得的病并不一样，但一摸他们的脉象，都沉细无力，有时还伴有胸闷、心慌、气短、手脚冰凉等症状，在我看来，这就是典型的阳虚症状。

”我周围不少朋友患有脂肪肝、高血脂、高血压，三天两头往医院跑，常年被这些慢性病困扰。

他们经常问我一个问题：“为什么我的病反复发作，经久不愈呢？

”我一般这样回答：“你之前和现在所生的病，包括将来要生的病，都可以说是阳气虚弱引发的，因为万病皆损于一元阳气。

”《黄帝内经·素问》里说：“阳者，卫外而为固也。

”就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。

在中医里又叫“卫阳”“卫气”。

“卫”就是卫兵、保卫的意思。

阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。

任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。

古人将人体和阳气的关系比作天空与太阳，如果天空没有太阳，那么 大地就是黑暗不明的，万物也不能生长。

因此，天地的运行，必须要有太阳。

而人身的阳气，要调和才能巩固它的防护功能，不然就会招致病邪的侵入。

《黄帝内经》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”；所以，养护阳气是养生治病之本。

人体血液、津液在体内的运行循环，都需要阳气为之敷布、运行，而血液、津液需要通过阳气的气化作用，才能营养全身而产生精神活动和一切的脏腑功能活动，如此才能生生不息。

人体正常的体液都需要阳气来养护和推动，体液占人体70%，阳气不足，最明显的一个表现就是人体湿邪过重。

正常的体液是滋润人体肌肤和运行五脏六腑必不可少的，过多或过少都会引起人体的病态反应。

少了就是上火，多了就是痰湿。

现代人大部分的慢性病或疑难病症都是由阳气不足引起的体内阴液失调造成的。

有的朋友会想，现在生活条件这么好，怎么好端端的阳气就跑掉了呢？

其实，生活中到处都有伤害我们阳气的不利因素，只是被我们忽略罢了。

那么，什么消耗我们的阳气最多呢？

是精神。

从中医角度讲，人体阳气五种外在表现的神、魂、魄、意、志，与人体器官有着紧密的联系。

神属心，魂属肝，魄属肺，意属脾，志属肾，精神上的不调和，也会引发脏器的病变。

这种无形的阳气，左右着人体的健康，这也是养生最大的秘密。

今天把这个秘密告诉大家，就是希望更多的人能明白其中的道理，早日脱离疾病之苦，都能健康长寿。

。 ……

<<黄帝内经使用手册>>

媒体关注与评论

我与武医生交往多年，他在道家医术和武功上的修为，堪称上乘。
今天，他将多年的养生心得与大家分享，让更多的家庭更多的人获益，这是一件功德无量的事。

——霍震寰（香港霍英东集团行政总裁CEO） 武医生在中医治疗和养生方面均有很深的造诣，他的方法能帮助人们身心两方面都得到良好整合。

——胡因梦（台湾影视明星、身心灵成长导师）

<<黄帝内经使用手册>>

编辑推荐

著名执业中医师武国忠代表作！

著名中医临床家 针灸大师 胡海牙先生、香港霍英东集团行政总裁CEO 霍震寰先生、台湾著名影视明星 身心灵成长导师 胡因梦女士隆重推荐 第1版因编校质量问题已全部召回销毁，此为重新修订编审之后的全新版本！

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 武国忠代表作！

本系列图书荣获中国优秀畅销图书奖、搜狐“读本好书”健康类唯一获奖图书、 “中国图书势力榜”健康类唯一获奖图书。

重建中华养生文化，提供最适合中国人的养生方案。

<<黄帝内经使用手册>>

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>