

<<人体自有大药>>

图书基本信息

书名：<<人体自有大药>>

13位ISBN编号：9787539928937

10位ISBN编号：753992893X

出版时间：2008-8

出版时间：江苏文艺出版社

作者：武国忠

页数：234

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>

## &lt;&lt;人体自有大药&gt;&gt;

## 前言

绝大部分病都能用人体大药治好 自古以来,中医就是把人体的穴位当作灵丹妙药来使用的。在中医看来,大自然的中草药是外药,人体自身的经络穴位是内药,这两个大药库都有着养生祛病之功。

不过与外药相比,人体自身的大药库更是取之不尽、用之不竭,有着更为神奇的作用,所以历代著名医家都将经络穴位学说视为中医的精髓。

古代许多著名医家正是因为精通人体内药的奥秘,所以往往在治病救人中取得神效,像名医华佗、扁鹊等,都十分擅长使用人体的内药来养生治病。

现在,我们所能见到的药物可谓千千万万种,据说平均每12分钟就有一种新药诞生。

可是,有这么多的药物,为什么还是有那么多治不好的病?

这是否与当今人们忽视人体内药有很大关系呢?

作为一个医生,我每天都要面对许许多多的病人,每每感到这个世界上病人太多而良医太少,疾病太多而良药太少,也深感向病人普及医疗保健知识的难度。

后来我在研读各类医学典籍的过程中,邂逅了周尔晋老先生的“人体X形平衡法”理论,耳目顿时为之一新。

周尔晋先生是中国的一位民间大医,他在传统中医学的基础上不断实践、总结,创制了一套独特的养生祛病法——人体x形平衡法。

30多年间,他无偿地为广大老百姓义诊,他使用火柴棒、圆棒或手指等工具在病人身上选取敏感点进行刺激,化解了无数疑难病症,救治了千千万万的人。

仅仅是使用人体的这些敏感点,不打针、不吃药,就发挥出了众多药物都无可比拟的神威,还没有丁点副作用,真是令人惊叹。

周尔晋先生简单而卓有成效的养生祛病使我意识到:开发人体内药是有着无限潜能的。

人体是神奇的,方寸之间,必有福田,处处都生长着养生和治病的灵丹妙药。

我想,如果大家都能学会使用自身的大药,那人间将减少多少病痛?

如果大家掌握了使用人体内药的简单方法,不仅可以为自己增寿添福,还能守护我们亲人、朋友的健康,那将是一件多么有意义的事!

正是出于这样的想法,我和几个同道成立了“人体大药研讨小组”,希望将人体大药的功能更好地发掘出来,并把使用内药养生保健的理念普及开来。

在这期间,我们得到了周老的精心指点和热情鼓励,周老曾语重心长地跟我们说:“既要掌握X平衡法的精神,也要踏踏实实地出效果。

”“我对你们的希望是很大的,希望你们能写出一本高质量的属于你们自己的书,切不可太急躁,求数量与进度,要禁得起考验和推敲。

物质财富是有价的,精神财富是无价的,要把宝贵的精神财富流传人间。

”周老的这些话,对我们的鼓舞非常之大。

在这本书中,我化繁为简,主要为大家介绍了我在长年从医过程中使用人体内药养生祛病的一些经验、心得和感悟,这其中的很多方法,都是在借鉴、吸收周尔晋老先生医学理论的基础上总结出来的,力求做到简单、方便、实用,让大家随时随地都可以使用。

书中告诉大家:一、人体大药自有它的分布规律,使用人体大药来养生祛病,众多疾病都能在人体大药面前俯首称臣,如果我们能够跟自己的身体做朋友,它就可以成为我们一生中最好的医生;二、耳穴药库有神奇、高效的养生祛病功能,如果每一位朋友都能使用耳朵这个神奇的大药库,那保养身体就变成一件特别简单的事情;三、人体有4味“中”字号大药,它们可以让您的身体风调雨顺,无病无忧;四、有14套外科病症的防治方案,可以让您仅靠人体自身的内药,就大大缓解或治愈筋骨扭伤、颈椎病、皮肤病、坐骨神经痛等外科病症;五、分别指出8套保养人体消化系统的方案,6套防治心脑血管系统疾病的方案,3套养护人体呼吸系统的方案,9套调补人体肾系统的方案,可以让您五脏和谐长青;六、特意献上6套儿童人体大药的使用方案,让孩子在您每天几分钟的推拿之下远离疾病,变得更加聪明、强壮。

## <<人体自有大药>>

从我长时间的实践来看，这些方法易于大家学习掌握，而且见效很快，没有任何副作用，能够使大家亲身享受到人体内药的神妙。

我深深感到，如果大家善于使用人体自有的大药来补养自己，是完全可以活得更长、更有质量的。

造福自己，才可能真正地造福别人，我衷心祝愿每个人都成为自己的大医。

武国忠 2008年5月于北京

## <<人体自有大药>>

### 内容概要

这是一本介绍当代治病养生绝技——根据“人体X形平衡法”来选用人体内药的家庭医疗必备之书，集粹了民间大医周尔晋老先生以及受其真传的弟子们为广大老百姓治病的真经实验。

它不用任何外在药物，完全靠使用人体自身的敏感点来作为大药，已经让千千万万的人重获健康。

书中为您献上：1．人体大药的分布规律和养生祛病使用法，让您在自己的身体上找到每一种疾病的解药。

2．耳穴药库的高效养生祛病法，让每一位朋友都能使用耳朵这个神奇的大药库来造福自己的身体。

3．4味“中”字号大药，让您使用位于人体中部的这些经络穴位，轻松化解病痛。

4．14套外科病症的防治方案，让您仅仅使用人体自身的内药，就可以大大缓解或治愈筋骨扭伤、颈椎病、皮肤病、坐骨神经痛等病症。

5．8套保养人体消化系统的方案，6套防治心脑血管疾病的最佳方案，3套养护人体呼吸系统的方案，9套调补人体肾系统的方案，让您五脏调和长青，身体风调雨顺。

## <<人体自有大药>>

### 作者简介

武国忠，著名中医师。  
先后师从伤寒名家廖厚泽先生、北京大学第一附属医院胡海牙教授学习中医和针灸。  
几十年来遍访中医高手，精研养生大道。

武国忠医生在《伤寒论》和人体经络学方面造诣颇深，追求“治病必求于本”，著有《四大名医孔伯华医案解析》《武国忠伤寒论临床

## &lt;&lt;人体自有大药&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 绝大部分病都能用人体大药治好第一章 何苦四处求医, 人体自有大药 1.病犹如此, 药何以堪 2.人体的灵丹妙药长在哪里 3.把疾病从人体撬走 4.高升点和穴位都是人体的大药 5.大药就长在与病症对应的地方 6.人体的大药主要生长在四肢和耳朵上 7.沿着经络去找大药是最省事的 8.高升点也可以是特定的穴位 9.高升点是人身上按上去最有感觉的触点 10.要相信身体为您开的大药处方 11.跟世界上最好的医生做朋友第二章 分布在耳朵上的大药田 1.耳部大药田的详细分布位置 2.重要耳穴大药的使用说明 3.耳部大药库的取药操作方法 4.养生的灵丹妙药, 耳朵上最多第三章分布在躯干的“中”字号大药田 1.大药百会穴, 真会治百病 2.脊背是面向太阳生长的大药 3.返老还童、起死回生的大药——神阙穴 4.涌泉是我们生命的泉眼 5.治病大药千千万, 养生之法何须多第四章 分布在四肢上的大药田 1.分布在手上的大药 2.分布在脚上的大药比手上的多 3.有急病的时候, 郗穴就是最神的药 4.如何从四肢大药库中取药 5.动手动脚, 吉祥平安第五章 外科病症应该找哪些大药 1.肢体的毛病都可以在对应部位找到大药治好 2.不吃药, 您就可以减轻伤口的疼痛 3.筋骨扭伤后照着X形就能找到好药 4.使用自身的大药, 两个月就能治好脚气和手足癣 5.治坐骨神经痛, 到肩部以下去按压敏感点 6.脸上有痤疮, 按手脚上的痛点很快祛根 7.治疗颈椎病, 一压脚上的4个点就好 8.周尔晋先生治颈椎病的手穴秘方 9.肘部和腿弯处就是现成的治各类腰痛的大药 10.不用求人, 治腰痛有绝招 11.治肩周炎, 用4味大药足够了 12.经常小腿抽筋, 压耳朵和手比什么药都见效 13.治膝关节炎的大药长在肘部、手部和脚背部 14.中风偏瘫后赶紧去找耳朵和手脚上的治瘫点 15.有皮肤病, 每天请把身上的几个点按压一遍第六章 治疗、保养消化系统的人体大药 1.胃药之王就在您的身体里 2.治呕吐、打咯, 哪离得开中魁 3.治胃病, 人体有最多最好的大药 4.慢性肠炎不足惧, 手耳联合驱病魔 5.欲得长生, 肠中常清 6.腹泻点是通治腹泻的第一味人体大药 7.每天按4点, 胃口会大开 8.肝胆有病, 扶阳散郁第七章 治疗、保养心脑血管系统的人体大药 1.心气不虚, 百病难侵 2.治贫血和低血压要从补脾胃开始 3.没有任何副作用的治高血压好药 4.心脏不好, 一定要天天去身上采药 5.膻中是治乳腺系统和心理疾病的第一大药 6.治各种头痛的特效药就长在您身上第八章 治疗、保养呼吸系统的人体大药 1.人活一口气, 养肺就是养气 2.止咳点是治各种咳嗽的神来之药 3.天天按压止喘点, 多年气喘就不见第九章 治疗、保养肾系统的人体大药 1.两对穴就可以保证人体的下水道畅通无阻 2.送您通治一切妇科病的女福穴大药 3.难言之隐, 一按了之 4.教您用大药来调理自己的更年期 5.足三里是爱美女性的福田 6.男人的最大尊严, 必须靠大药来维护 7.男人的魅力全靠肝和肺 8.天天服大药, “性福”才能长 9.滋阴壮阳的大药随您怎样选都行第十章 父母是孩子最好的药王 1.为孩子推拿, 几招就够他享用一生 2.孩子清热的大药就在您的手下 3.保养小儿消化系统的家庭大药配用法 4.如何为家里体弱的孩子配备人体大药 5.长高、变聪明, 使用孩子自身的大药就能实现后 记最好的医生是自己附录 人体常用穴位使用指南

## &lt;&lt;人体自有大药&gt;&gt;

## 章节摘录

1第一章 何苦四处求医，人体自有大药在唐朝，好几位皇帝，甚至像韩愈这样的大知识分子，都因为吃了“仙丹”中毒而死，更多的人就不用说了，真是聪明一世，糊涂一时啊！后来，炼丹的人就越来越少了，当时，很多养生大家认为前人炼的丹叫“外丹”，对身体是没有用的，他们主张炼“内丹”，也就是通过练功、修身养1.病犹如此，药何以堪2.人体的灵丹妙药长在哪里3.把疾病从人体撬走4.高升点和穴位都是人体的大药5.大药就长在与病症对应的地方6.人体的大药主要生长在四肢和耳朵上7.沿着经络去找大药是最省事的8.高升点也可以是特定的穴位9.高升点是人身上按上去最有感觉的触点10.要相信身体为您开的大药处方11.跟世界上最好的医生做朋友 2第二章 分布在耳朵上的大药田耳朵虽为人体的一小部分，仅占人体总面积的1%，然而却有着维护全身健康的重要作用。

《黄帝内经·灵枢》说：“耳者，宗脉之所聚也。”

“宗，就是“总”、“全部”的意思，人体全部经脉、络脉都要聚集到耳朵上。

耳为全身经络分布最密的地方，12经脉、365络脉都与耳朵密切相联。

1.耳部大药田的详细分布位置2.重要耳穴大药的使用说明3.耳部大药库的取药操作方法4.养生的灵丹妙药，耳朵上最多 3第三章 分布在躯干的“中”字号大药田四肢穴和耳穴，都属于人体“四边”的药库，体现了周尔晋先生提出的“中间有病四边平”的原则。

其实，在四肢和耳朵上取穴，不仅能平息躯干和五脏等“中间部位”的病，而且还可以平息全身的疾病，包括四肢，这就是“四边”药库的妙用。

1.大药百会穴，真会治百病2.脊背是面向太阳生长的大药3.返老还童、起死回生的大药——神阙穴4.涌泉是我们生命的泉眼5.治病大药千千万，养生之法何须多

## <<人体自有大药>>

### 后记

最好的医生是自己经历了一番辛苦，终于写完了这本教大家使用人体大药的书，目的是为了天下所有人健健康康，远离疾病，让所有身患疾病的朋友不再恐惧，重新找回战胜疾病的勇气、信心和灵丹妙药。

长期以来，我一直在为人们的健康探寻一种稳定模式，后来渐渐总结出了3个要点：第一，没病的时候要注意饮食起居，学一点养生诀窍和手法；第二，有病的时候要及时去医院看医生，找明医诊治，问清详情，努力找出致病的根源，争取从根子上祛除疾病；第三，治病期间要采用经络、穴位、饮食等方法，进行自我调养，促进康复。

这是确保一个人健康的三驾马车，也可以叫“三足鼎立”。

这本书，教大家使用人体自身的“大药”，可以说是其中的两个“足”。

说到底，最好的药不在药房，而在我们身上；最好的医生不在医院，而是您自己。

没病的时候您可以用人体大药养生，有病的时候可以用人体大药来调养，加速康复。

只要学会了方法，人人都可以成为良医，都可以成为自己和家人、朋友健康的守护神。

而且这种简单的方法跟您只隔着一层窗户纸，一捅就破，您是可以一学就会的。

在这本书中，我采用了很多其他医家的智慧，尤其是周尔晋老先生，他的X形平衡法给我很多启示，我觉得很值得推广给大家，在此对周老致以深深的敬意！

同时也祝天下所有人都学会使用人体自身的大药来养生保健，从而远离疾病，健健康康地享受每一天！

武国忠2008年6月北京



## <<人体自有大药>>

### 编辑推荐

《人体自有大药》编辑推荐：1. 作者从医20余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。

2. 使用手指、按摩棒等在自己的身体上选取敏感疼痛点来养生祛病，简单易学，疗效突出，即使是没有医学常识的朋友，也能很快掌握这套方法。

3. 书中的理论和方法汲取了周尔晋先生“人体X平衡法”的精华，又融合了作者独到的从医经验和心得，经过了长期实践的验证，效果十分好。

4. 随书附赠《国家标准耳穴彩图》，详细、清晰、形象地标注了耳穴高升点，让每一个人都能使用耳朵这个神奇的大药库来养生祛病。

<<人体自有大药>>

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>