

<<不生病的智慧5>>

图书基本信息

书名：<<不生病的智慧5>>

13位ISBN编号：9787214057921

10位ISBN编号：7214057921

出版时间：2009-7

出版时间：江苏人民出版社

作者：李军红

页数：204

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>

<<不生病的智慧5>>

内容概要

《不生病的智慧5——来自佛道武药中的养生保命真法》是“国医健康绝学系列”的第十五本。与之前的经络、穴位养生法不同，本书从医佛、医道、医武、医药四个角度，分别讲述强体祛病的独家秘诀，令人耳目一新。

翻开此书，不用找经络、穴位，只需选取适合自己的佛道武功法，同时搭配家用中草药配方，就为自己开出最简单、最实用、最有效的复方调理方。

本书为您献上：一、佛陀六大养生法，保您身体永不坏，神通无边。

二、道家14种养心养命法，让您的身心俱养，炼己仙修。

三、武林九招养生秘笈，强壮每一个普通人。

四、应季养生完全解决方案，按春夏秋冬为“肝心脾肺肾”开方，针对性强且切实有效。

五、让您鸾凤齐鸣的八大护身养阴宝典，提供迄今为止最完善、最有效、最方便的性养生方案。

六、50余味药食同源食品，36种来自《本草纲目》及其他典籍的中草药配方，人人都可以为自己开方。

<<不生病的智慧5>>

作者简介

李军红，武当内家拳派掌门人崔炳义关门弟子，古典式摔跤大师杨瑞廷、少林派十二路弹腿掌门李络明的再传弟子。

从医后，开创“佛道武药四通强体祛病法”（医佛医道医武医药相通），成功治愈了数十万患者，广结医缘。

尤其擅长用中草药，素有“中华小药王”之称。

<<不生病的智慧5>>

书籍目录

序言 人人都能为自己的身体开方第一章 人活得好不好，全由气说了算 1.生死由气定 2.百病从气生，万病从气灭 3.疾病并不可怕，可怕的是对疾病的恐惧 4.驱邪气，破心魔，惟佛道武药 第二章 今世养身，来生如佛 1.“天天从头想到脚”，参得佛门回春法 2.如来说一切法，皆是健康法——捻指微笑 3.双手勤洗面，老年不痴呆 4.右掌抚左胸——佛家典籍中不传的明心见性祛病法 5.天机就是要泄露——观中指定心神 6.拿什么把苦脸修成正果 7.拜佛有理“吹嘘”有法 第三章 道可道，健康道 1.以身为炉，炼肾延年050 2.鸡内金不比辟谷的功效差 3.正邪无处不相逢，狭路相逢“和气”胜 4.养浩然之气，让魂魄平安 5.随时随地享受五星级疗养——道家委身法和专气致柔 6.道家八式保命操 7.茶既是琼浆仙露，又是贼 第四章 天机一旦泄露，世人皆曰有福 1.穿上“铁布衫”，病邪难侵犯 2.“三阴掌”、“三阳掌”，掌掌滋阴壮阳 3.“三阳脚”、“三阴脚”，都是好药 4.“摇山晃海，内提谷道”，就不会腰疼、阳痿、早泄 5.罗汉托天理三焦，五脏六腑全通了 6.抱拳撞膻中，补肺、止咳、祛痰喘 7.现代人十人九虚，“丁桂膏”专门补虚 8.“八卦蹉泥步”，肝、脾、肾全补 9.唱京剧——力发丹田治脱症 第五章 每个季节都有暖您心窝的养生法 1.“千年人参”葛根是给您带来好运的“幸运草” 2.有“葡萄仙人膏”这种宝贝，您整个夏天都不会生病 3.长夏多湿热，幸有藿香在 4.知母再加太子参，谁说秋日不胜春 5.冬日漫漫寒气邪，牛膝护肾保关节 第六章 阴阳调和，鸾凤齐鸣 1.自制阴阳调和膏，年过中年也不衰 2.吃下紫河车，身心俱开颜 3.治性冷淡，会阴穴功莫大焉 4.尊严来自于不早泻 5.自制的益母草膏比药房里卖的效果好 6.一包“清带散”，妇科病无缘 7.用宝宝一贴灵，就可解决前列腺的问题 8.“补虚更年膏”和“玉颜霜”是献给更年期女性的最好礼物 第七章 您就是家里的小药王 1.向“神农”学习，得黄芪神效 2.丹参山楂粉——专克心脑血管病 3.无论是酒精肝还是脂肪肝，绿豆与板蓝根都管 4.羊汤，治胃病没商量 5.黄连就是身体的“消防员” 6.真正促进胃动力的药是白术茯苓散 7.从《黄帝内经》里传出来的五色治病法 8.通窍、辟邪、明目、提神，让冰片还您清凉世界 9.有些植物能给您添福 后记 附录一 药食同源物品名单附录二 佛道武强体祛病绝招附录三 41种家庭常用中成药配方大公开

<<不生病的智慧5>>

章节摘录

“天天从头想到脚”，参得佛门回春法（1） “天天从头想到脚”，参得佛门回春法 适宜人群：病人、术后恢复的人及亚健康人群。

方法： 1.用嘴吸气。

2.沉气，想象吸入的气像一股山间清泉从头流到脚。

3.吐气。

功能主治：调气，使气像“清道夫”一样，打通身体所有堵塞处。

1998年夏天，我随师父一起去五台山访友，有缘得见殊像寺住持。

师父与住持一起谈论佛法，期间谈到九华山百岁宫内的高僧无暇禅师。

无暇禅师生活在明代，坐化时124岁，至今身体仍存，有“肉身菩萨”之称。

师父问住持：“为什么古代的高僧大德们大都长寿，古稀之年依然精神矍铄呢？”

住持笑着说：“这是他们吃斋念佛，戒七情六欲，一心向善的结果啊。”

住持的回答，使我陷入深深的思考。

对于我们俗世中的人来说，“一心向善，吃斋念佛，戒七情六欲”恐怕太难了。

那么，是否有一些佛门功法既方便练习，又可以帮助无数身体有难的人像无暇禅师一样活到天年呢？

返老还童的佛家“补药” 从五台山回来后不久，师父因病不得不切除了右肺的大叶，导致肺气、元气大伤。

平日里与他要好的同门纷纷前来探望，有的还拿了冬虫夏草、鹿茸之类的补品，希望师父能早日康复。

师父吃了不少补品，却没什么作用。

一时间，大家都很着急。

一个月后，出差回来的我去探望师父，发现他原本苍白的脸上重现红润，看起来精神也好多了。

我不禁大为惊讶，问师父吃了什么灵药。

师父说：“这都是‘佛门回春法’的功劳啊。”

原来，他的师弟，一个和尚，听说他生病后，将这个办法传授给了他。

师父坚持练习了一个月，身体眼看着好了起来。

坚持此法11年，至今师父依然声音洪亮，身体硬朗。

闲暇的时候，又能与我们一起切磋武艺了，兴致所至还会一试身手。

谈到自己的病，他高兴地说：“这简单的功法不仅治好了我的病，还让我返老还童了。”

师父得病的经历，唤起了我以往的思索。

我一直在想，让师父身体痊愈的这个“佛门回春法”是否就是自己一直寻找的基础养生大法？

它是否可以使人们有病时得强力辅助，无病时养神护心呢？

我能否用这个办法，就可以使人们免除吃药打针、寻医问药的麻烦？

<<不生病的智慧5>>

编辑推荐

《不生病的智慧5:佛道武药中的养生保命真法》是一部泄露佛武道药养生天机，惠泽世人的健康绝学书。

自古以来，医佛相通、医道相通、医武相通、医药相通，佛道武药中深藏着少为人知的“养生灵药”，修行就是修健康福，得长生命。

《不生病的智慧5:佛道武药中的养生保命真法》中，30道佛道武养生大法首次与中医临床结合起来，既新颖易懂又神通无边。

医、药从来是一家。

《不生病的智慧5:佛道武药中的养生保命真法》收录作者从《本草纲目》及其他典籍中得来，并经过临床检验的“压箱底绝方”，人人都可以为自己开方，自己动手配制中药补养全家。

不用费心找经络，不必麻烦看手纹，随时随地，您就可以将这些灵丹妙药带在身边，想练就练。

真情赠送：一份家庭常用中成药配方大公开一份佛道武强体祛病绝招一览表最新国家标准经穴部位挂图

<<不生病的智慧5>>

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>