

<<活到天年>>

图书基本信息

书名：<<活到天年>>

13位ISBN编号：9787538438604

10位ISBN编号：7538438602

出版时间：2008-8

出版时间：吉林科技

作者：武国忠

页数：211

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>

<<活到天年>>

内容概要

在书中，武国忠先生愿为大家无私献上：

- 1．一招来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本，阳气一足，有病祛病，无病强身。
- 2．7种开启您生命阳气之门的不老术，让您长久地保持青春活力。
- 3．20个奇效大穴使用方法，从此，您可以在自己的身体上对症下药，尽享手到病除之喜。
- 4．两种简单有效的健康自测法，5种祛除亚健康及众多慢性病的有效方案，让您免受求医无果之苦。
- 5．向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机。
- 6．让父母延缓衰老的7大法宝，即使您不在他们身边，也能好好地尽一份孝道。
- 7．两种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年轻依旧。

点击免费阅读更多章节：[活到天年——秘传全中国的养生祛病大法](#)

<<活到天年>>

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，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》《武国忠伤寒论临床带教》，曾点校《伤

<<活到天年>>

书籍目录

序言 如果家里有一个医生

第一章 阳气决定长生

- 1.人要活到多少岁才算尽其天年
- 2.养生就是养阳气
- 3.现代人为什么会阴盛阳衰
- 4.阳气旺盛，百病不侵
- 5.为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法
- 6.看舌观指，辨证养生
- 7.抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道
- 8.“放松”是人体最好的大药
- 9.要活就得动
- 10.“太极护身”，生生不息
- 11.天地相合——来自于中医不传之秘的养容术

第二章 人体有大穴，祛病真如神

- 1.胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣
- 2.颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵
- 3.大药逞神勇，承山灭顽湿
- 4.每天敲风市穴，健康就会随“风”而至
- 5.神仙也怕脑后风，有风就找风府穴
- 6.印堂发亮，就是福相
- 7.足三里，上中下一起理
- 8.胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平
- 9.对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴
- 10.怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁
- 11.人体老生寒，太溪定生暖
- 12.有效就是硬道理——6个穴位包治众病
- 13.救命大隐士，委中最无私
- 14.别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法

第三章 千方易得，一诀难求

- 1.谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤”
- 2.让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒
- 3.粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康
- 4.九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法
- 5.肩井提气血，阳气耀全身
- 6.谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得
- 7.“捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢
- 8.像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道
- 9.每天只吃一顿——养生的最高境界是应变

第四章 当代人的通病是体内湿重

- 1.会吃饭，您就生不了病
- 2.家里做的饭最香——炒黄的米和锅巴是世上最好的开胃汤
- 3.痛风的“报应”
- 4.湿邪无处不在，细节决定长生
- 5.每天薏米红豆粥，全家健康乐悠悠
- 6.再说薏米红豆粥，随症加减百病休

<<活到天年>>

第五章 养生的最大玄机

- 1.养生的最大玄机是明白自己是何“体质”
- 2.老怕伤寒少怕痲
- 3.肾气旺，人就旺
- 4.口苦、心浮气躁、偏执是心脑血管疾病的3大表现
- 5.高血压分寒热治才有效
- 6.越饿的时候吃东西越香
- 7.什么才是真正的“排病反应”

第六章 养生如果有节，可与天地同寿

- 1.向食物讨要生命力
- 2.多接触有生命力的东西，你的生命力就会变强
- 3.养生的真谛就是沉得住阳气
- 4.饮食有节，胃以喜者为补
- 5.大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃
- 6.入乡随俗，豆腐开路——治疗水土不服的千金秘方
- 7.如何获取万事万物的阳气为自己所用
- 8.怎样与大自然交换生机
- 9.养阳从春夏开始
- 10.节日就是用来养心的

第七章 治病还是救命

- 1.当我们面临身心的地震时——正气存内，邪不可干
- 2.治病先治心，人才有好命
- 3.养生治病的第一大药叫“心药”
- 4.中医治病就是激发人的自愈潜能
- 5.养颜从养心开始
- 6.让自己的最爱永远保持年轻的美容秘方
- 7.每个女性都可以环肥燕瘦——养胃健脾就是美丽的根本
- 8.现在女性的很多病都是产后遗留下来的
- 9.治脾就可安五脏
- 10.献给应酬之人的解酒神物——“干杯不醉葛藤花”
- 11.“秘密养神法”——献给所有上班族们的补肾良方
- 12.“头颈部向后”，人永远不会佝偻

后记 养生的幸福，从当下开始

<<活到天年>>

章节摘录

颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵以前，颈椎病是40岁之后人的专利，但现在不是了，20~30岁的颈椎病患者到处都是，我甚至见过得颈椎病的小学生！

原因很简单：伏案久了，压力大了，自己又不懂得怎么调理，所以颈椎病提前光临了。

阳气不足，人就会未老先衰，这是当今生活中多数人面临的一个特别严重的问题。

当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压抑了督脉，督脉总督一身的阳气，压抑了督脉也就是压抑了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就容易变弯，人的精神也差了。

人的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。

这一系列问题，都出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是后溪。

后溪是小肠经上的一个穴，把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。

这个穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。

临床上，颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。

它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的不利影响，只要坚持，百用百灵。

用这个穴位非常简单，而且容易坚持。

我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激的效果。

我们想想，当我们坐在电脑旁阅读文件的时候，手是怎么放的？

肯定是一手不离鼠标，一手仍在键盘上吧，保持这个姿势不动，人都变僵了。

这时，不妨灵活一点，把手解放出来，让双手的后溪穴抵在桌沿或键盘上，来回滚动，揉一揉，每次刺激3~5分钟，每小时刺激一次就足够了。

这是毫不耽误时间的，因为这时候，眼睛该看什么还可以看什么。

大家可以试一下，坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，眼睛在很大程度上能得到缓解。

每天坚持这么做下去，首先是腰椎、颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。

如果因为忙，总是忘记怎么办呢？

我建议，甚至可以定个闹钟，每隔一个小时提醒我们揉动一下后溪穴。

不管忙到什么程度，我想这么一点时间还是能抽出来的。

因为，这是能真正拯救我们健康的好方法。

凡是到我这里来看颈椎病、腰椎病的人，我都建议他们这样去使用后溪穴，效果都非常好，很多病人反映，这样做比去按摩院按摩颈椎、腰椎要管用得多。

有位30岁的白领对我说：“本以为骨骼已经定型，要终生驼背的，但最近感觉背明显比以前直了。”

我说：“当然，年轻人驼背不是因为骨骼定型，脊柱是一节一节的，是活动的，怎么可能随便定型呢？”

关键是你背上气机运行不畅，经脉阻滞，才出现驼背的迹象的，一旦这个气机通畅了，你的背自然就直起来了！

”我还要特别把这个方法介绍给正在读书的孩子们。

现在的孩子很可怜，从小学到高中，小小年纪就承受这么沉重的学习压力，我可不希望他们一辈子都戴近视眼镜，也不能让他们在沉重的压力下失去朝气，成为小驼背。

我本人也和多数人一样，每天平均在电脑边工作的时间是11~12小时，但我到现在，视力没有问题，颈椎也没有问题，精神状况一直很好。

其实我没有独门绝技，就是受益于后溪穴。

很久以前，我就养成了揉后溪的习惯，随时随地，有空就揉一揉。

比如，我开车的时候，如果碰见路上堵车，或是红灯亮了，也会把后溪放在方向盘上来回滚揉几次，特别舒服。

这时候，别人在着急上火，而我在通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目，受用无穷；

<<活到天年>>

一不起急，二不发火，精神振奋，这么一来，有时候居然觉得堵车也堵得很值！

.....

<<活到天年>>

编辑推荐

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》的他不用优美的文字取胜,也不用高深的说教让人五体投地,而是将其多年心得以质朴的文字向我们娓娓道来。

企业人会从中领会真正的发展之路,而普通人亦将感受到最高境界的“为人之道”。

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

。《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法适用于不同年龄段的人,简单高效,方便易学,让每一个人可以随时随地使用,特别是对于现代快节奏、高压力的上班族来说更为贴心。

书中不仅指出了众多保养身体的秘方,更指出了养心养神之道,只有身心和谐,才能尽享天年。

我们的身体有难需要复原,我们的先天不足需要重建。

湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害,只有补足阳气,我们就不怕任何疾病和灾难。

养生就是养阳,无病才是神仙。

不知道在什么时候,我们就会与疾病狭路相逢。

不怕生小病,就怕一病不起,您为这一天作好准备了吗?

疾病无常,每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体。

当疾病缠身的时候,您应该感谢造化,因为《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法救了您;当疾病渐行渐远之际,请您把《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》送给更多的人,让他们也能活到天年。

<<活到天年>>

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>