

<<求实养虚不生病>>

图书基本信息

书名：<<求实养虚不生病>>

13位ISBN编号：9787538442670

10位ISBN编号：7538442677

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科技

作者：舒和

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>

## <<求实养虚不生病>>

### 内容概要

这是一本专门谈如何保养人身体元气，并如何迅速增强体质让人越活越年轻的健康养生书，它里面的方法用了后不仅能很快消除您身上的症状，更能使人每天心情和精神特别好。

这就是元气足了功劳，元气足了，人体自有的巨大免疫能力当然就起作用了。

本书为你献上：1、来自道家的三大保元补精法，让您体质迅速增强，精气神天天大盛。

2、自我辨别人一生中十大病根的方法。

3、11种饮食补元法，不让病从口入，更让病从口出。

4、家庭必备的十种中成药，解决家庭成员的绝大部分身体隐患。

5、从佛门、八段锦、太极功法中凝炼出的18招强体延命之术。

6、5招中国代代相传的不老术。

7、3招找到好大夫的秘诀和2招调心护心的真法。

## <<求实养虚不生病>>

### 作者简介

舒和，男，执业医师，师承京城名医孔少华先生。

几十年来悉心研究《黄帝内经》养生体系和《伤寒杂病论》治病体系，致力中医临床与养生保健实践与传播，曾编著出版中医学术著作多部。

在繁忙的门诊临床之余，还参与“伤寒论方证”、“金匱要略方证”等多项国家级中医药学术课题

## &lt;&lt;求实养虚不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 愿天下医者都有一颗父母心第一章 不生病要求实，活得好要养精气神 养虚就是养人身三宝 “精气神” 天生“日月星”，人活“精气神” 让您身强体壮的奥秘一太极微旋生精法 元气亏了怎么办一八段微提养气法 最好的药物是微笑导引养神法 养生就是“饥来吃饭，困来睡觉……” 精气神与您血浓于水第二章 慧眼识病根，身体才无虞 人体有寒热，如水有冷与暖 人一生中最该提防的病是湿邪——湿邪害人，如油入面 随风潜入体，害人细无声——自己如何判断受风之病 一语道破养生的天机——气血通 每天看舌，你也能“望而知病谓之神” 一学就会，一用就灵的三大自诊法 如何知道自己的近病和远病 当代人“湿病”的发病率最高第三章 如何使用饮食来补精气神 三七代茶饮，人人都是张仲景 给老年体虚者的“灵丹妙药” 湿肿杂病加三高，味美药膳治最好 千古提精名方——味噌蒜饮 来自于宫廷的秘方——“平肝清热茶” 兵来强将挡，“体内之风”药粥治 “艾姜煮蛋”，扫净人体恶寒 养吾浩然正气，生活处处有“人参” 来自于《金匱要略》的补血秘方 每天一杯姜橘饮，郁闷之气影无踪 略少饮食忌口法，多数疾病可防治第四章 居家必备十种药，炼精化气更补神 六味地黄丸，神通广大治“虚热” 金匱肾气丸，虚寒之人如逢春 麻子仁丸，治好便秘人年轻 玉屏风散——治鼻炎、过敏等病的“通灵宝玉” 藿香正气水的用途不止说明书上所说 别把身体全部交给医生——从补中益气汤得到的启示 四物汤，天下补血第一方 抑郁的时候，别忘了还有越鞠丸来帮你 老年病不用愁了，给自己“活血化瘀”吧 第五章 天赐良药，唾手可得 药王传下来的“六字真言”养生法 动物日用而不知的养生秘密 静坐就是不生病的大智慧之一 用太极治病，四两拨千斤 “把一天养好”，就相当于养好了一年 略汗运动排大毒，气血畅通百病灭第六章 人人都能掌握的中国神秘不老术 一招呼吸升降法，任督二脉迅速通 每天花掉10分钟，人体处处生大药 从头养到脚的“三段养生法” 哪十二灵穴能让人体固若金汤 把“孙子兵法”用在身体上第七章 治身又治心，疾病才断根 治病要先治不良的七情六欲 他强由他强，清风拂山冈；他横由他横，明月照大江 如何不怕生病 看好中医的捷径和秘诀 不要把自己的命运全交给医生——中医大夫不会给你说的“秘密” 早病是福

## &lt;&lt;求实养虚不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 不生病要求实，活得好要养精气神 让您身强体壮的奥秘——太极微旋生精法 医籍  
《规中指南》中说，“采药者，采身中之药物也。

身中之药物者，神气精也”。

练太极微旋生精法，能很快激发肾内精气，持续产生身中大药，对于亚健康、妇科疾病、中老年疾病都会起到非常明显的调养效果。

在门诊看病的时候，几乎每天都能听到有病人说自己“肾虚”了，让我给开点药补补。

我一般不开，好多人就自己去照广告宣传上说的去买补药来吃，但效果并不明显，有的人身体还出了偏差。

我告诉他们，身体有“虚证”时去进补像人参一类的东西，自然有效，但如果你的疾病是“实证”，那么，吃人参不但不能大补，反而会有害于你！

在我所接触的病人中，自我感觉“身体虚”的人单纯是“虚证”的其实比例很少，大多数是“虚实交错”的病情。

所以，有些人自己私下服用补药不仅不见效，反而因为补药的滋腻而将病邪黏连住了，导致疾病牵延难愈。

普通人不懂中医的专业知识，身体虚弱时，很难自己判断其中“虚占几分，实占几分”，那么，能不能找到一种没有任何副作用，却能够对人体肾精产生大补作用的养生之药呢？

我曾根据“肾藏精”“腰为肾之府”的中医理论，让我的母亲尝试“活动腰部”的养生方法，以补养肾精，结果母亲的身体有了可喜的改善。

后来，我与太极拳名家蒋家骏先生交流时，发现“太极微旋生精法”竟是太极拳的不传之秘。

下面是年近花甲的武术实战家蒋家骏先生告诉我他的恩师洪均生先生的真实故事：现代太极拳技击大师洪均生先生曾经是一个先天体质非常孱弱之人，自幼体弱多病，20岁前，几乎是拿药当饭吃。

后来开始学练太极拳，才渐渐与病魔疏远。

在洪先生30多岁的时候，开始教别人学拳，他时常让学生们一遍又一遍地练习，而自己则站在一旁，边看边指点。

不知不觉中，洪先生随意轻微旋转腰部，感觉非常舒服自然。

日复一日，年复一年，转眼间就这样旋转了很多年，不仅精力倍增，而且功力大进。

在洪均生先生90岁高龄的时候，精气神保养得非常之好，甚至有时还主动和中年、青年弟子们交手实战。

有一次，洪均生先生讲解太极拳技击的时候，一高兴离座站起，要正当壮年的蒋家骏与他试验散手技法，并要求随意进攻，不拘成法。

两人才一交手，蒋家骏先生就被打了一个后空翻。

听完蒋家骏先生讲的武学故事，我们心有灵犀，相视而笑。

太极大师洪均生先生能够在90多岁的时候还有如此惊人的精力，不能不说和他的“太极微旋生精法”有着很深的关系。

或许，外行人眼中的旋转腰部法平淡无奇，只是一个人下意识的习惯动作。

但是，在中医看来，这种方法却能大补人的“肾精之本”！

从此，这个方法成为我推荐给所有亲朋好友的首选养生妙法。

太极微旋生精法，真是大道至简的养生妙法，习练起来非常简捷而有效。

只需要自然站立，全身放松，腰部轻微旋转起来就可以了。

每次微旋100圈，每天旋转两次或两次以上。

需要注意的是，全身只有腰部进行旋转，其他部位不必运动，顺其自然即可。

腰部旋转的幅度以自然舒适为度，不要像旋转呼拉圈那样激烈、刻意。

正如古代拳家所云：“大动不如小动，小动不如微动”。

太极拳讲求“四两拨千斤”，而微旋生精法，就是人体养生大道的“捷径”。

明代医家李中梓在《医宗必读》中说，“肾为脏腑之本，十二脉之根”，旋腰就是养肾，养肾就能生

## <<求实养虚不生病>>

精。

我有一位患者，是位普通的中学老师。

长年忙碌、忘我的教学工作使他的身体杂病缠身。

看了很多名院名医，也没有明显好转。

每次看到电视上某位名人“走了”，他就不由得担心自己是不是会步其后尘。

他找到我要我给他开药，但我知道很多病靠吃药是很难解决的，于是就把“太极微旋生精法”告诉了他。

他听后脸上的表情半信半疑。

我很郑重地对他说：“千百年来中医流传的养生方法成千上万，你说哪种没有效果呢？”

但是，像你这样忙得没有专门时间养生的人，一定想寻找一种既节省时间，又能够立竿见影、效果特别好的养生法……”这位老师点了点头，用急迫的眼神望着我，“是啊，真的没有时间锻炼身体，但这个方法我回去一定要试一试。

”其实，最好的养生方法，一定是能够让你随时随地都可以轻松锻炼的。

你看，每天你再忙，晚上总会抽空看一眼电视吧，那么，看电视的时候，你就别躺进沙发了，而是站着轻微旋转腰部。

还有，你在等车、午餐排队、乘坐电梯的时候，都可以轻微旋转腰部。

在家里或身边没有熟人的时候，旋转的幅度可以稍微大些，感觉自己的腰部是台大功率的发动机，人体的肾精正通过腰部的微旋，而得以激发、激活。

而如果在众目睽睽之下，旋转的幅度可以微乎其微，“全凭心意用功夫”。

所谓的“微动”绝非不动，其养生效果和大幅度的旋转并没有高低之分。

整个腰部旋转，不但让人体深处的肾精得以生发，而且还润泽着体内的肝脾肺肾。

那位中年老师回去后，每天只要有站的时候，就轻微旋转腰部。

三个多月后，他给我的邮箱里写来一封信：“微旋腰部已经整整100天，现在，这已经成为我的下意识动作了。

不知不觉中，时常不期而至的疲惫感消失了，逐渐感觉全身开始精力充沛，以前经常性的感冒、咳嗽、嗓子疼都好了。

我相信，只要我坚持随时随地做下去，身体的所有不适都会有根本性好转。

”《道德经》中说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。

”也就是说，像太极微旋生精法这样的养生道术，只要您坚持去做，就能尝到健康的甜头。

## <<求实养虚不生病>>

### 编辑推荐

这是一本谈人体元气保养道理和具体方法的健康红宝书，它里面告诉我们，养生的目的并非是把我们身体上的哪种病治好就完事了，它更主要的功能是让我们每天都活得精气神十足，活得特别有意义，你用了就会知道，你知道了就会得到，你得到了就会享受到。

求实就是求生，求生要有术；养虚就是养命，养命要有道。

道术结合，虚实相生。

此生无有恐惧，远离疾病，无灾无难。

运用本书给您提供的“精气神”三宝全面养生方案，让自己的后天身体得以天天补养。

无论您年龄多大，养生都绝对不晚。

佛经上讲，“若能钻木取火，淤泥定生红莲”。

今天你种下了养生的种子，虽然不是明天、后天而可能是明年后年，但你一定能够收获健康的果实。

这就是健康的“因果报应”，适用于老僧，也适用于你我每个普通人！

真情赠送：最新国家标准经穴部位挂图

<<求实养虚不生病>>

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>