

<<活到天年 4>>

图书基本信息

书名：<<活到天年 4>>

13位ISBN编号：9789866238512

10位ISBN编号：9866238512

出版时间：康鑑文化出版社

作者：武國忠 著

页数：445

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>

## <<活到老年 4>>

### 內容概要

聯合推薦 書田診所家醫科主任 & 榮新診所副院長 / 何一成 北京中醫藥大學名教授 / 曲黎敏 東方診所總院長 & 醫學博士 / 柯富揚 健康促進股份有限公司總經理 & 健康管理師 / 吳世楠 提供讀者「活到老年」的養生祕訣！  
黃帝內經 + 仙學養生 + 丹道中醫 + 武術養生 = 活到老年 自己是最好的醫生，不針不藥、健康報到！

不孕不育求子難，都是「腎虛」惹的禍？

喝薏仁紅豆湯可以預防流感？

拍打兩腋，能預防心臟病？

冬天不怕冷，有何強身絕招？

想要孩子學習佳、成績好，快喝「三紅湯」？

搥胸頓足可以降血壓？

為什麼「頭」痛醫「腳」？

銀髮族突然戒煙反而易折壽？

用簡單的方法養生 治複雜的大病小病 武國忠是目前國內罕見融「仙學養生」、「丹道養生」與「武術養生」三大中國傳統養生學主流精髓於一爐的中醫專家。

武醫師汲取老祖宗的智慧，穴位按摩、呼吸法、練站樁、八段錦、拍打八虛、食療祕方、治病良藥、養生食物，從養生絕學、中醫精髓中，找到防病祛病的妙方。

隨書附贈精采DVD內容精華 武國忠醫師訪談實錄 (不生病的長壽祕訣) 認識神奇的養生站樁 武國忠醫師親自教導養生站樁的祕訣 啟動人體的自癒力 簡單穴位按摩法 親身示範，治好偏頭痛、感冒

## <<活到夭年 4>>

### 作者简介

武國忠 著名中醫師 中醫養生大家 北京理工大學生命學院 傳統醫藥研究中心主任  
字至初，1968年9月生於北京。

武國忠醫師多年臨床，善治疑難雜症，追求「治病必求於本」，在《傷寒論》和人體經絡學方面造詣頗深。

幼年即習練意拳，並蒙意拳大師王玉芳先生收為義子，專研意拳的養生。

傳統中醫先後師從峨嵋丹醫學派傷寒名家廖厚澤先生，學習丹道醫家的「大方脈」暨中醫內科的理法方藥。

從高真觀廖複陽傳人彭顯光先生，學習丹家外丹的煉製法，並得融陰陽丹法於一爐的渾圓丹法祕傳。

又在北京大學第一附屬醫院胡海牙教授拜師學習中醫和針灸，並專研傳統道家仙學養生之道。

主要著作： 《活到夭年1 中醫養生長壽祕訣》 榮獲2009「行政院衛生署國民健康局」  
評選健康優良好書 榮登誠品、金石堂、博客來等暢銷書排行榜 《活到夭年2 黃帝內經使用  
手冊》 《活到夭年3 人體通補養生手冊》 《人體自有大藥》 《四大名醫孔伯華醫案解析  
》 《武國忠傷寒論臨床帶教》

## &lt;&lt;活到天年 4&gt;&gt;

## 書籍目錄

【推薦序】想長壽先養生 相約活到天年 / 何一成 【作者序】用簡單的方法養生保健 跟大病小病說再見 / 武國忠 第一篇 活到天年養生篇 第1章 女人變美的關鍵在養肝補腎 補對了容貌靚麗、頭好壯壯 1. 女人要美，就要這樣補腎 【養生智慧帖】女性美容新妙招—「補腎」 2. 玫瑰玉竹酒—紅顏青春永駐 【養生智慧帖】飲黃酒通絡活血 3. 不孕不育，都是腎虛惹的禍！

【武醫師看診實例】調養身體，喜得雙胞胎 【養生智慧帖】為什麼生不出來？ 4. 艾附暖宮丸—痛經的救星 【武醫師看診實例】對症調理，保妳每月無憂 【養生智慧帖】女性經期保健，首重預防寒氣 5. 開心、「自摸」—遠離乳腺病的法寶 【武醫師看診實例】乳癌是女人的惡夢 【養生智慧帖】給媽媽的忠告，改善布袋奶 6. 保暖—女人的美腿祕訣 【養生智慧帖】膝蓋生活保健 7. 「心肝」不要太寶貝，小心孩子補出問題 【武醫師看診實例】連妳都不愛吃，還要寶寶吃啊？

【養生智慧帖】治療高血脂、降膽固醇的保健蔬菜—蕓菜 8. 三紅湯—幫助孩子考上好大學 【養生智慧帖】辨別使用「三紅湯」—幫助學習的保健食療方 9. 常喝罐裝飲料，易得糖尿病？

【武醫師看診實例】愛喝冰鎮飲料，孩子竟得糖尿病 【養生智慧帖】兒童、新手媽咪、銀髮族避免飲用碳酸飲料 10. 「頸腰椎病」年輕化和自慰有關？

【武醫師看診實例】手淫無害嗎？

【養生智慧帖】手淫傷身，男女皆然 第2章 食來運轉—把吃出來的病吃回去 吃出健康、吃出美麗，還能吃出「好運」來！

1. 薏仁紅豆湯—預防流感、吃出健康 【養生智慧帖】新鮮食物保健效果加分 2. 黑芝麻—道家養生食療祕方 【養生智慧帖】黑芝麻神奇的烏髮抗老功效 3. 花椒鹽水—古代的消毒水 【武醫師看診實例】花椒鹽水治痔瘡 【養生智慧帖】花椒鹽水使用禁忌 4. 老人長壽之道—不要輕易改變生活習慣 【武醫師看診實例】銀髮族戒煙後得「老年痴呆症」 【武醫師實例分享】他為什麼沒有活到150？

【養生智慧帖】「快樂」是延年益壽之道 5. 芍藥甘草湯—調和肝脾不痠痛 【養生智慧帖】為何說「印堂發黑」會倒楣？

6. B型肝炎是東方人的特有體質 【養生智慧帖】同桌吃飯會傳染B型肝炎嗎？

7. 怎樣才能看起來比較年輕？

【養生智慧帖】話說多了傷元氣？

第3章 仙家養生保命方 調整好呼吸，養生有節，人人都可安享活到天年之樂！

1. 打老兒丸—道家祕傳的益壽良方 【武醫師說故事】容顏不老靈藥傳奇 【養生智慧帖】抗老防衰的祕傳養生方 2. 五十營靜坐調息法—仙家靜坐養生祕訣 【養生智慧帖】靜坐關鍵在發動真氣 3. 如何打通小周天、通三關的訣竅？

【養生智慧帖】「小周天」練氣功、防病祛病 4. 風呼吸—最有效的防癌大法 【養生智慧帖】呼吸保健法 5. 魯迅治周海嬰哮喘的特效方 【武醫師讀書心得】魯迅不反「中醫」，反「庸醫」 【養生智慧帖】哮喘患者的生活調養 6. 三子養親湯—有效治怪病頑疾 【養生智慧帖】痰從肺、脾生？

7. 冠心病的自我診斷與防治 【養生智慧帖】冠心病自我檢查 8. 如何從小地方發現重大疾病？

【武醫師看診實例】長時間發低燒、爆瘦，竟得肝癌 【養生智慧帖】癌症有何徵兆？

9. 「金錢藥」—用好養生，用壞傷身 【養生智慧帖】錢對人的影響？

第4章 腎水充盈，養身又旺財 1. 丹道醫學的養腎延年祕訣 【武醫師看診實例】怕怕！為什麼我常看到屋裡有個黑衣小人？

【養生智慧帖】「腎虛」自我檢測表 2. 如何辨別「腎陽虛」？

【養生智慧帖】桂附地黃丸—溫補腎陽虛的名藥 3. 如何判別「腎陰虛」？

【養生智慧帖】女性「腎陰虛」如何自我檢測？

4. 「六味地黃丸」真的能補腎虛嗎？

【武醫師看診實例】陰虛和陽虛不分，怎能對症下藥？

【養生智慧帖】性「平」的食物可補腎 5. 溫補腎陽的吉祥三寶—鹿茸、紫河車、淫羊藿 【武醫師看診實例】紫河車治哮喘療效佳 【養生智慧帖】「修道」和中醫學的關係 6. 滋補腎陰的如意三寶—何首烏、熟地黃、龜板 【養生智慧帖】龜板的服用禁忌 7. 骨折為何長久不癒？

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

- 【武醫師看診實例】骨傷好不了，原來是房事過度？
- 【養生智慧帖】如何消除骨折初期的便秘困擾？
- 8.冬天不怕冷的強身絕招？
- 【養生智慧帖】為何耳朵容易先凍傷？
- 9.藏在河圖洛書中的養生祕法【養生智慧帖】運用「數息法」補腎祕訣 第二篇 對症特效篇 第1章 拍打治百病，用簡易法治複雜病 拍打「八虛」，是治病的「八把半鎖」，也是人體的生死鎖、救命鎖 1.丹道醫家救命鎖—擊打八虛的拍痧療法【武醫師生活實例】民俗療法治中暑【養生智慧帖】中醫的治病驗方 2.拍兩肘—散心肺邪病氣【養生智慧帖】隨時隨地拍打保健 3.拍兩腋—治療肝病、心臟病【養生智慧帖】養胃、健胃調理心臟病 4.拍兩髀—治療難纏婦女病【武醫師看診實例】嚴重經痛怎麼辦？
- 【養生智慧帖】拍打健身小叮嚀 5.拍兩腳—治療腰腿痛【養生智慧帖】聰明掌握拍打力道 6.調八虛—站樁健體有奇效【養生智慧帖】站樁注意事項 7.一指禪—指針治療肩周炎【養生智慧帖】「指針療法」和「指壓療法」 8.礪砂點眼法—治療急性腰傷【養生智慧帖】治療急性腰扭傷，神奇中醫有速效 9.為何頭痛要醫腳？
- 【武醫師看診實例】頭痛醫腳、腳痛醫頭？
- 【養生智慧帖】偏頭痛要用「心」藥醫 10.會陰穴—解決攝護腺問題的救星【武醫師生活實例】點揉「會陰穴」，前列腺炎不藥而癒【養生智慧帖】長期沉溺成人網站，易罹患泌尿疾病 11.消渴穴—有效治療、預防糖尿病的神奇穴位【武醫師看診實例】如何診斷是否為糖尿病患者？
- 【養生智慧帖】中醫如何看待「真正的糖尿病」？
- 12.齧交穴—在家自療痔瘡、腰痛的特效穴位【武醫師生活實例】治療痔瘡—高手揭開齧交穴的祕密【養生智慧帖】防「痔」要靠良好習慣 13.穴位按摩保健的迷思【武醫師看診實例】灸過頭哪是保健，已經是「燙傷」了！
- 【養生智慧帖】適合自己，就是最好的養生方法 第2章 手到心到病自除 治病養生，關鍵是找到病因，改變不良生活環境和習慣 1.人為什麼會生病？
- 【武醫師看診實例】「太淵脈」有力是迴光返照、回天乏術【養生智慧帖】每天一定要睡滿8小時嗎？
- 2.為何發怒是健康大敵？
- 【養生智慧帖】刺激「膈俞」改善氣血不暢 3.羅漢拍打功—有效治療骨刺的特效手法【武醫師看診實例】您的眼睛比X光還厲害！
- 【養生智慧帖】養生需要用「心」學 4.捶胸頓足降血壓【武醫師看診實例】「高血壓」其實是「高氣壓」【養生智慧帖】為何站樁可治療高血壓？
- 5.鶴首龍頭—治頸椎病有奇效【養生智慧帖】自我情緒調整法 6.中醫眼裡沒有「亞健康」【養生智慧帖】自我健康檢測表 7.七寶丹田功—修煉身心養真氣【養生智慧帖】中醫靠「調理」治病 第3章 丹醫內家八段錦 「八段錦」是傳統養生術中的經典，持續鍛鍊，健身效果極佳！
- 1.雙手托天理三焦—調整氣血平衡【養生智慧帖】如何安排八段錦的運動量？
- 2.左右開弓似射雕—治糖尿病的良方【養生智慧帖】如何掌握恰到好處的運動量？
- 3.調理脾胃單舉手，五勞七傷往後瞧【養生智慧帖】為何練習八段錦後，身體反而不舒服？
- 4.怒目攢拳增氣力【養生智慧帖】何時最適合練習八段錦？
- 5.兩手攀足固腎腰【養生智慧帖】運動先求動作正確 6.搖頭擺尾去心火【養生智慧帖】如何掌握八段錦的呼吸訣竅？
- 7.最後起踮百病消【養生智慧帖】養生重點在「過程」，而非結果【附錄】 五行對應關係表 過度體檢對身體無益 我為什麼不體檢？
- (文/徐丹娜) 1.體檢改變不了健康狀況 2.體檢行為如同網魚 3.中醫是研究健康的醫學 4.自己的健康自己主宰

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

## 章節摘錄

不孕不育，都是腎虛惹的禍！

帝曰：「歲有胎孕不育，治之不全，何氣使然？」

岐伯曰：「六氣五類，有相勝制也，同者盛之，異者衰之，此天地之道，生化之常也……」——《黃帝內經·素問·五常政大論篇》

在步調快速的現今社會，大家都很忙。特別是年輕的朋友，面臨巨大壓力，整天都埋首在工作中，奮力打拚，累積一定存款後，買房、買車、結婚，為的就是希望將來能過好日子。

不孕——現代夫妻的「做人」難題 在辛苦奮鬥成家後，卻面臨不育不孕的「做人」難題，尤其在家中長輩的催促下，更是壓力倍增。

傳統觀念有所謂「不孝有三，無後為大」的說法。

男人要是無後，就是「不孝」；女人要是不生育，則會被說是「人生不完整」。

婚後生兒育女，本來不是難事。

不過，許多人在婚後忙於工作，不敢輕易生兒育女，結果過了30歲，準備好想要有個孩子，卻怎麼也懷不上，「不孕不育」、生不出來，成了現代男女的難題。

【武醫師看診實例】調養身體，喜得雙胞胎 我有一位出版界的朋友，曾因為失眠找我看病，她還有較嚴重的胃病，身體呈現明顯的陽虛怕冷症狀，看診3次後，明顯好轉，當時已進入冬季，她也沒有像往年那麼怕冷。

求子藥方讓手指月牙不見了 一段時間後，春節前的一次聚會上，看到她氣色不太好，我出於職業敏感，問她是不是又有什麼不舒服？

她說：「自從吃了您開的藥，身體沒什麼大問題。」

接著她舉雙手給我看，指甲上的小月牙不見了，又開始怕冷。

我就問她：「最近有沒有吃其他的藥物？」

原來，她有一件困擾多年的「心腹大患」，就是一直想添個寶寶。然求診無數，皆無改善。

現在正求助一位專治不孕症的中醫專家。

已經服藥近兩個月，不但沒有懷孕跡象，身體也似乎越來越差。

從氣色看，她現在氣血較虛衰，懷孕的機會確實不大。

我就跟她開玩笑說：「妳怎麼不找我看呢？」

她說：「您不是專門看疑難雜症嗎？」

我現在找的可是專治不孕不育的專家呢！

正好她隨身帶著處方，就拿出來給我看。

我一看，基本上都是補陰的藥物，怪不得把小月牙給吃回去了。

她焦急地問：「那您說該怎麼辦呢？」

我告訴她，這個方子先停用，我給你開幾副藥，先養養陽氣再說吧！

調整處方，喜獲雙胞胎 一週後，她來找我複診，虛寒怕冷的症狀大致消失。

在此基礎上，我又加了幾味溫補腎陽的中藥，告訴她：「天天吃，直到懷孕為止。」

今年3月，她打電話來報喜，興奮地告訴我：「懷孕了。」

預產期在12月中旬。

之後，久未聯繫。

在寫這篇文章時，為瞭解病患情況，打電話詢問，她高興的告訴我：「正在坐月子，因為胎位不正，提前生產，生下一對雙胞胎。」

其實我的方子並無神奇之處，就是在「腎氣丸」的基礎上，加上枸杞、淫羊藿、覆盆子、女貞子等。

不孕多是「腎虛」所致 這幾年不孕患者，有逐年增加的趨勢。

追根究柢，除了器質性病變導致不孕不育，以功能性的不孕患者居多，且大多是腎虛所致，這種「腎虛型不孕」，與長期食用寒涼、肥膩食物，經期受寒、衣著單薄、濫用避孕藥物、熬夜等有關。

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

如果不改變生活習慣，即使能懷孕產子，寶寶的身體，也可能帶著病態的基因。

【養生智慧帖】為什麼生不出來？

造成女子不孕、男子不育的原因，除文中談到的「腎虛」，還有可能是其他客觀因素。如生活壓力大，或家庭不和諧、生活負擔過重等，易引起性慾低下；酗酒、抽煙、熬夜、經常穿緊身褲，或長期曝露在高溫、放射線、化學工業的環境中。

此外，大麻、鎮靜劑、化學治療藥物、降壓藥物、抗憂鬱藥、治療痛風等藥物，均會對生殖功能有不良影響，提醒大家多加注意。

艾附暖宮丸—痛經的救星 「腦髓骨脈膽女子胞，此六者地氣之所生也，皆藏於陰而象於地，故藏而不寫，名曰奇恒之府……」 —《黃帝內經·素問·五藏別論篇》 【武醫師看診實例】對症調理，保妳每月無憂 我有一個女學生是白領上班族，因為長期久坐辦公室，缺乏運動，面色無華，精神困頓。

尤其是每到生理期，都非常不舒服。

某日，她和幾個學生到我家聚會，忽然間她不說話，開始打寒顫，我看她臉色發白、表情痛苦，一問是經痛。

我看屬典型的寒邪之相，連脈都不把，直接就開了一副中成藥「艾附暖宮丸」，囑咐她先連服1個月。

第2個月是月經來前1週服用，到月經排淨後停服。

第3個月是月經排淨的第3天，開始服用，直到下次月經來停服。

3個月後，她告訴我：「經痛基本解除，只是還有一點點不適感。」

我囑咐她：「效不更方，繼續再服3個月，就能保妳每月無憂。」

女性健康大敵—經痛 月經，是每個女性一生都要經歷的生理過程，然而每個月一次的月經，並不是每個人都能順利度過。

體質偏陰，或感受過多外在寒邪者，常會產生經痛的現象。

有時給患者開完藥後，囑咐她們要避免寒涼，許多人說：「從來沒讓自己著涼。」

在仔細詢問過飲食狀況後，就發現一個問題：就是通常在生理期時，常感到心熱、口乾，總想飲些冰涼的飲料或優酪乳，喝下去感覺很痛快。

生理期後，這種現象就消失。

可是在下次月經來時，肚子會痛到打滾。

要靠吃大量的止痛藥，重者痛到休克，需要休息數日，才能舒緩腹痛。

這種情況，在臨床上十分常見，從中醫的理論上來講，體內的寒、濕、熱、邪，都會導致經痛，尤以「寒濕」多見。

為何會經痛？

我認為經痛的原因，大致有3種情況，一是偏陰體質，二是受到外在的寒邪侵襲，三是攝入寒涼的飲食過多。

體質偏陰者，一般不需要提醒也會注意，因為吃入寒涼食物，會感覺不舒服，自然就不想吃。

偏陽體質者，經期多為吃冰、吃涼性水果，或接觸冷水。

因為排出經血，會導致體內呈現暫時性的血虛狀態，血虛生內熱，人就本能的想多吃點冰涼之物，來清除虛熱。

此時一定要管住自己的嘴，千萬不要貪吃寒涼食物，會為身體埋下疾病的隱患。

經痛對症下藥：艾附暖宮丸 罹患合併經痛的朋友，也不要緊張，推薦一個婦科良藥「艾附暖宮丸」。

該藥源自《仁齋直指方》，是一味溫暖胞宮的中成藥。

功效：溫經散寒、扶陽暖宮、理氣調經、養血安胎。

主治：血虛氣滯、下焦虛寒所致的月經不調、經痛，以及月經後錯、經量少、有血塊、小腹疼痛、面色萎黃無華、飲食減少、四肢倦怠、腰膝痠痛等症。

「艾附暖宮丸」對經痛及一些婦科病，有顯著療效和緩解作用，是臨床上治療婦科病的經典之方。

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

在臨床上，許多患者把「艾附暖宮丸」戲稱為「愛撫暖宮丸」，因為小腹受涼疼痛沒人管，而「艾附暖宮丸」的藥力，就像一個小火爐，放在小腹能驅散寒痛。

另勸戒時下許多愛穿露臍裝、露背裝，以「露」為美的女孩：不要在冷天裡，穿得過少，甚至在隆冬臘月，還吃冰淇淋、喝飲料加冰塊。

平常還好，若正值生理期，能不受寒生病嗎？

【養生智慧帖】女性經期保健，首重預防寒氣 觀察女孩子們的下巴（唇以下的部位），許多女孩子在唇下都有不同程度的小痘痘。

這是為什麼呢？

依中醫的理論，唇下環唇處，正好主女性的「胞宮」，也就是「子宮」。

在下巴上長痘痘的女子，多是穿露臍裝，或穿衣較少、貪涼者，她們大多有經痛現象，就是不注重經期保健所造成的。

在天氣剛轉暖時，就把肚臍露出，肚臍大口大口地吸著外界的寒氣，很容易造成「經痛」。因此，一定要預防寒氣。

冬天不怕冷的強身絕招？

「陽強不能密，陰氣乃絕，陰平陽秘，精神乃治，陰陽離決，精氣乃絕。

」 —《黃帝內經?素問?生氣通天論篇》 現代有80%的人是「陽虛」狀態？

為什麼會說：「現代有80%的人是陽虛狀態？」

」此觀點一出，在網路和同道的交流當中，有許多雜音，強烈要求我釋疑。

在此，稍費筆墨和大家交流一番。

陰陽絕對失衡 不管從傳統醫學，或現代醫學的角度而言，我們知道體液占人體比重的70%左右，體液是人體存在有形的陰性物質。

從理論而言，如果把體重100公斤者的體液全部抽乾，則此人最終的體重，只剩約30公斤。

基於此論述，實際上體內的陰性物質，占據一個絕對失衡的比例，陰陽是不對稱的。

《黃帝內經》所言「陰平陽秘」，許多人不能正確理解，其實「陰平」就是要維持體內陰液的相對平衡，同時要加倍呵護陽氣固衛的能力。

因為「陽」在人體內，相對於「陰」而言，是永遠不足的，所以古人諄諄告誡，一定要保持這種「陰平陽秘」的狀態，這裡的秘，有「固護」之意，就是在告誡人們不要耗散陽氣。

關於「陰平陽秘」，已故中國佛教協會副會長巨贊法師，根據自己多年的修持心得，寫過一篇短文專論。

實踐「陰平陽秘」之法 巨贊法師是峨眉臨濟宗的傳人，當年的峨嵋丹道醫家周潛川代師收徒，與巨贊法師同為臨濟宗的正宗傳人。

大陸文革時期，巨贊法師受周潛川冤案的牽連，身受囹圄，在獄中日日修持，可以在冬天只穿一身單衣而不畏寒。

可見「陰平陽秘」之說，不只是一種理論，且是一個修持方法，對增強體質、益壽延年，大有裨益。

巨贊法師專論「陰平陽秘」全文 巨贊法師有一文，經我收藏多年，且按照文中之法親身體驗，證實有「禦暑抗寒」之效。

現將原文附下，有興趣的朋友可以參考習練。

以慰巨贊老法師，得之於民、還之於民的心願。

調整陰陽，必先發動陽氣 我們身上有一處最不怕冷的地方，就是「眉心上一寸處」。

「陽」代表熱，似乎可說它是「陽電」或「陽氣」集中的地方；還有一處最怕冷的地方「肚臍」，可以說它就是「陰電」或「陰氣」集中的地方。

陰性靜而陽性動，要調整陰陽，必先發動陽氣，使「陽秘陰平」。

集意念於眉心上一寸 為探討此理論，我意念集中於眉心上一寸，雙目微閉，不管呼吸，也不用舌抵上顎。

經過10天左右，感覺有一縷紫光，從眉心在體外直射臍中。

開始臍部不受，把光彈回。

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

這可能是陽中有陰、陰中有陽，同性相斥之故。

我仍繼續練。

又過幾天，紫光下射，從臍部進入腹內，此時，臍下左右兩旁發生旋轉式內動，先由左至右，再由右至左。

黑光轉白光，體現「陰平陽秘」之理。一星期後，內動停止，而在紫光下射臍中之時，臍外發現白光一團，光明耀眼，與陰陽電互相接觸時的情況相同，只是沒有聲音罷了。

之後，白光由大變小，由光明變弱，十餘日後，光不見，腹內自覺上下翻轉，頗覺舒適。

直到一年之後，才完全平復。

持續練下去，又覺臍內有一縷淡黑色的光，由體外射向眉心上一寸處，此光經過數日，漸也成白色，此時頭腦清醒，精神極佳，此即陰平陽秘、精神乃治之理。

陰陽就在己身。由此，我認為《黃帝內經》中所說的「陰陽之道，陽密乃固」，並非王冰所注釋「陰陽交會之要者，正在於陽氣密閉而不妄泄爾」的房中術觀點，而應該理解為：陰陽就在自己身上，臍有「守於內」，或「吸入」的功能，眉心上有「衛於外」的功能。

人體因陰陽相互作用，而保持體內平衡常態，但人體因熱輻射，使人能量不斷耗散，若是陽密，就可以不致放射太多而固護。

從此，我的身體變得不怕寒冷，過冬時，只要穿單鞋襪即可。

其實巨贊法師介紹的這個方法，其功效遠遠不止於此。

透過此法，還能激發人體許多潛能。

勤加練習，自能體悟到其中的奧妙，誠佛家所謂「有緣者得之」。

【養生智慧帖】為何耳朵容易先凍傷？

許多人，特別是南方人，在冬天時很容易生凍瘡，且往往是耳朵先凍傷，這在中醫看來，是有原因的。

腎開竅於耳、主水，如果腎出現問題，就會導致機體的水液代謝不正常，體內的環境就不能穩定，各組織器官也不能發揮正常功能，其中受影響最大的就是耳朵。

老人長壽之道—不要輕易改變生活習慣。「……逆之則傷心……」——《黃帝內經·素問·四氣調神大論篇》

【武醫師看診實例】銀髮族戒煙後得「老年痴呆症」

一位患者的母親，在

一次熬粥時，開火後就進房間看電視。

不久，廚房起火，幸虧家中還有其他人在，趕緊滅火，才未釀成大災害。

老人家卻仍像沒事一樣，邊看電視、邊自言自語，完全忘記煮粥一事。

事後，她的老伴問：「做飯時怎麼不在旁邊看著，多危險啊！」

她突然想起來：「我還在做飯呢，卻怎麼在看電視？」

家人發現這個現象後，及時帶她去醫院檢查。

結果是「阿茲罕默症」，也就是俗稱的老年痴呆症。

原來老人家，有多年吸煙的習慣。

因年事已高，在兒女的勸解下，才把煙戒了。

沒想到，就出現心情不暢、胸悶、渾身無力、感覺遲鈍、無緣無故發脾氣等一系列不適，尤其是記憶力明顯減退，常常忘東忘西。

一開始，家人不以為意，以為是正常老化。

直到查出「老年痴呆症」，才明白她的健康出現問題。

斷然戒煙，易引發「戒斷綜合症」，這事情引發我的思考。

前述長者其實還罹患「戒斷綜合症」。

民間有「飯後一根煙，快樂似神仙」的俗語。

現今科學家研究發現：這個說法，其實是有藥理學依據的。

癮君子吸煙後，煙氣中的尼古丁，被肺黏膜迅速吸收進入血液，幾分鐘後，便影響大腦中的尼古丁受體，提高腦中多巴胺的分泌，使思維更加敏捷，因此，人才會不斷想抽煙，並產生煙癮。

但長期吸煙，大腦會對尼古丁產生依賴性，斷然戒煙，不僅會影響正常的大腦功能，還會產生心煩、易怒、焦慮、注意力無法集中等不適症狀。

## &lt;&lt;活到夭年 4&gt;&gt;

症狀令人非常難受，會讓人感覺煩躁焦灼，百爪搔心似的。

時常聽到銀髮族斷然戒煙後，不久便去世的消息。

這都是「戒斷綜合症」所引發的。

癮君子都有體會，在感冒或患病期間，煙癮就小很多，甚至對煙也有反感。

一旦患者想抽煙，即說明身體已好轉，往健康邁進一大步。

因此在臨床上，我不主張有煙癮的中老年人迅速戒煙，還是循序漸進為佳。

陽氣不足是「老年痴呆」的導因 傳統中醫沒有「老年痴呆症」一說，從症狀上看，所謂的「老年痴呆」，與人體陽氣不足、陰氣相對過盛有關，與中醫所說的「心腎不交」非常相像。

「心腎不交」，是指心陽與腎陰的生理關係失衡。

心在上，主神明，屬火；腎在下，主伎巧，屬水。

心中之陽下降至腎，能溫養腎陽；腎中之陰上升至心，則能涵養心陰。

如腎陰不足，或心火擾動，失去平衡，會出現心煩、失眠、心慌氣短、神魂顛倒、反應遲緩、記憶力減退等症狀。

心腎不交的對症用藥—交泰丸、七福飲、地黃飲子 中醫在治療和預防時，有許多方劑，如「交泰丸」、「七福飲」、「地黃飲子」等。

不過，上述藥物一定要在辨證施治的基礎上，加減運用，方能收到療效。

他為什麼沒有活到150？

老年人多年的生活習性，從體質辨證學說而言，是符合其自身的身體需求。

如果沒有什麼特殊原因，不要盲目改變，否則可能會對身心健康，造成極大危害。

我的老師胡海牙寫過一篇文章「他沒有活到150」，談的是民國期間，一位140多歲的人瑞，仍然健步如飛，身體跟年輕人相近，被當地人尊為「活神仙」。

當地一位官員，仰慕他的長壽之道，看他在山上生活儉樸，於是接他到城裡享福。

結果沒多久，這位老神仙就嗚呼哀哉。

老師在文章中，對這位老神仙的「早逝」，感到非常遺憾。

他認為，這位老神仙要是還住在山上，應該能夠活過150歲。

他建議，從養生的角度來說，不要輕易改變自己多年來養成的生活習慣。

以老師為例，他每天都要吃糯米飯和白糖。

按照現代醫學來講，這些都不符合健康養生，可是對於老師的身體來說，卻是必需品。

養心順意，心靜壽自長 古人說：「百善孝為先」，又講「順者為孝」，孝順就是要讓老人家順心順意、快快樂樂。

身為晚輩，我們要尊重長者的習慣，盡量多順著他們的心意，平時經常和老人家聊聊天，讓其回憶年輕時美好的事物，這也是「養心」，心靜壽自長。

【養生智慧帖】「快樂」是延年益壽之道 丹道中醫認為，老年痴呆症的發生原因與「情緒」有密切關係。

做兒女的，平時工作再忙，也要常回家看看！

殊不知，這個「看」，意義重大，且功效深遠。

不只增進親情，還能讓父母健康快樂、益壽延年。

提醒讀者：有事沒事，要常回家看看！

## <<活到天年 4>>

### 媒体关注与评论

?讓人受益無窮的醫道養生學說！

（好評度： ） 武國忠的《不到99，誰都不許走》乃驚世之作！

書中極為仔細地講解有關人體的各種穴位、治病良藥、養生絕學、中醫精髓、養生食物等。

不僅內容詳細，作者武國忠的文筆也好，術語規範，不會做作，更不會花裡胡哨，讓人似懂非懂、不知其云。

細細品味著這本書，就像沐浴在溫暖陽光中，漫步於養生大道上，讓人受益無窮！

」 - - 讀者 / 怡澍 「本書很受用啊！

（好評度： ） 當下養生治病的書太多了，本書我認為很值得學習。

雖然還未來得及認

<<活到天年 4>>

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>