

<<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》

<<活到天年 4>>

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？

<<活到夭年 4>>

- 【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

<<活到夭年 4>>

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。

<<活到夭年 4>>

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。

<<活到夭年 4>>

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。

<<活到夭年 4>>

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。

<<活到夭年 4>>

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 / 怡澱 「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>