

<<活到天年 2 >>

图书基本信息

书名：<<活到天年 2 >>

13位ISBN编号：9789866612718

10位ISBN编号：9866612716

出版时间：2010-1

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：武國忠

页数：448

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 2 >>

### 內容概要

以養生為己任，做自己的上醫 黃帝內經 & 中醫養生智慧 北京最貴的中醫師 教你健康  
活到100歲 預防流感的「太和湯」是什麼？

中醫減肥有何特效方法？

什麼時間是最佳懷孕時機？

宋美齡活到106歲的長壽祕訣？

肝不好的人為何易怒？

睡覺做的夢會反映身體警訊？

陽氣旺盛了，財氣也會旺嗎？

你想活到幾歲？

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」 《黃帝內經》養生智慧寶藏，古法今用 快  
速啟動人體自癒大藥？養生治病不二法門 保養生命的最大玄機，是明白自己是哪種體質， 才  
能運用正確的養生和祛病方法。

體質先天注定，是「命」。

但你可以決定如何調理養護，是「運」。

「命」是無法改變的，「運」卻可以自我控制。

升發陽氣，是改變命運的最好方法。

年輕的時候，人找病；年老的時候，病找人。

人的先天本來健康，病都是後天得的。

世間最好的藥，都在自己身上。

養生之道，貴在日常的生活細節。

生活處處有中醫，細節決定長壽關鍵， 吃得好不如吃得健康，陽氣啟動人體大藥， 簡單  
的養生樁，就能養身和養心。

《活到天年 2: 黃帝內經使用手冊》教你活到100歲、無病一身輕的養生祕訣！

如何能不生病？

如何能長生？

如何掌握體質養生密碼？

陰陽平和體質的人最健康、較長壽？

為什麼說陽氣決定人的生老病死？

陽氣是養生的最大祕密？

有沒有一種適合所有人的養生法？

如何預防流感、增強免疫力？

「病」都是自己慣出來的、都是後天得的？

中醫治咳喘勝西醫？

感冒是一種排毒現象？

糖尿病人為什麼應多吃南瓜、山藥？

為什麼古人很少得頸椎病？

你會不會覺得現在東西越來越不好吃、沒有食慾？

為什麼人會做夢？

夢是病情預報機？

捐血對身體有什麼好處？

坐飛機覺得耳塞、悶痛怎麼辦？

心情不好，揉內關穴就變好？

## <<活到天年 2 >>

### 作者简介

武國忠 著名中醫師，先後師從傷寒名家廖厚澤先生、北京大學第一附屬醫院胡海牙教授，幾十年來遍訪中醫高手，精研養生大道。

武國忠醫師在《傷寒論》和人體經絡學方面造詣頗深，追求「治病並求於本」；著有《四大名醫孔伯華醫案解析》、《武國忠傷寒論臨床帶教》，曾點校《傷集注》、《本經疏證》、《治病法執》等學術著作。

## &lt;&lt;活到老年 2 &gt;&gt;

## 書籍目錄

【推薦序】把《黃帝內經》運用到生活保健 提供最適合中國人的養生方案【自序】《黃帝內經》藏大藥 分享養生祛病智慧【引子】你想活到幾歲？

人的身體好比銀行，陽氣就是我們使用的存款。

若今天透支一點、明天透支一點，日積月累，銀行就沒錢了。

當健康不斷被透支時，身體就會告訴你哪裡不舒服，腰疼、背疼、落枕、感冒等，都是身體在提醒你：陽氣不足了，存款透支了。

補足陽氣也像理財那樣，需要開源節流。

1 80%的現代人因陽氣不足而致病【用之有道—武醫師養生帖】冬天的病因在夏天2 人體陽氣若足，就能活到老年【用之有道—武醫師養生帖】神奇保健療法—艾灸3 關元穴、足三里穴的長壽灸法【用之有道—武醫師養生帖】艾灸治療的「一壯」是指？

第一篇 養陽樂活篇 陽氣是人體最好的治病良藥「三陽」表示陰氣漸去、陽氣始生，冬去春來，萬物復甦。

「開泰」則表示吉祥亨通，有好運即將降臨之意。

人體的陽氣升發，也有類似的漸變過程，我稱其為人體健康的「三陽開泰」，即動則升陽、善能升陽、喜能升陽。

1 三陽開泰—升發陽氣的無上心法【用之有道—武醫師養生帖】什麼時候運動最好？

2 瞬間強腎法—仙學泰斗胡海牙一招治腎虛【用之有道—武醫師養生帖】強腎之法—常按揉腰眼穴3 身體陽虛就是濕邪在作祟【用之有道—武醫師養生帖】睡覺冷氣別吹整夜4 「晨起三部曲」—體內是否有濕邪簡易自我診斷法【用之有道—武醫師養生帖】祛濕妙法—點揉承山穴5 沖喜治病會比吃藥靈【用之有道—武醫師養生帖】沖喜—升發陽氣，改變心境6 陽氣充足的人最有氣質【用之有道—武醫師養生帖】培養氣質的小祕訣第2篇 食療調理篇 食物是最好的藥 有人一生都在苦苦尋求包治萬病的靈丹妙藥，世上哪有這種好事呢？

行醫久了，我很能體諒病人這種渴求健康的心情。

其實，只要勤於思考、善於總結，養生治病的妙藥，往往就在日用平常間。

1 薏仁紅豆湯—徹底祛濕的神奇妙方【用之有道—武醫師養生帖】為身體找對好食物2 周公百歲酒—養顏祛病第一回春酒【用之有道—武醫師養生帖】周公百歲酒的服用祕訣3 百歲人瑞養生法—新食不見舊食【用之有道—武醫師養生帖】按摩肚臍，心情會變好4 減肥很簡單—荷葉茶幫助瘦身免節食【用之有道—武醫師養生帖】預防濕症—從改變生活習慣開始5 四季飲食養生最高境界—隨「脾」應變【用之有道—武醫師養生帖】吃梨不腹瀉的祕訣—吃梨也吃酸梨核6 太和湯—防流感、治療扁桃腺炎的神仙湯【用之有道—武醫師養生帖】喝「太和湯」預防流感7 祛濕健胃佳品—焦香的麵包乾、饅頭片和鍋巴【用之有道—武醫師養生帖】油炸鍋巴 烤焦鍋巴8 人參要怎麼吃才補元氣？

【用之有道—武醫師養生帖】不同人參的養生功效9 玉女煎—捐血後調理身體的妙法【用之有道—武醫師養生帖】體寒者不宜使用玉女煎10 吃什麼對身體最好？

—五穀最能養人的精氣【用之有道—武醫師養生帖】吃粥養生保健法第3篇 婦幼保養篇 女性保養 & 幼童健康養生方案 老祖宗給我們留下太多的精神財富，只要用心去鑽研關注，我們必能發現取之不盡、用之不竭的寶藏。

對於這些寶貴的財富，我都很樂意告訴認識或不認識的朋友，讓他們也能享受到國粹中醫學，帶給我們的健康知識。

1 三白甘草湯—水嫩白皙美人的養顏祕方【用之有道—武醫師養生帖】不同膚色的中醫美白調理法2 如何有效祛除黑頭粉刺？

【用之有道—武醫師養生帖】從鼻頭看健康3 受孕最佳時機是什麼時候？

【用之有道—武醫師養生帖】妊娠期的飲食宜忌4 坐好月子健康漂亮的關鍵【用之有道—武醫師養生帖】坐月子食補三寶：紅糖、雞蛋、小米粥5 八膠—通治婦科病的神奇大法【用之有道—武醫師養生帖】八膠是什麼？

6 捏脊—促進夫妻感情的良藥【用之有道—武醫師養生帖】捏脊—從大椎穴捏到長強穴7 三分飢與寒，

## &lt;&lt;活到老年 2 &gt;&gt;

孩子就能健康成長【用之有道—武醫師養生帖】抱嬰兒的正確方式8 小兒發燒是正常的生長變化？

【用之有道—武醫師養生帖】母嬰同治—小兒病理性發燒的治療法9 輕鬆治癒兒科病—中醫偏方專治兒童哮喘、濕疹【用之有道—武醫師養生帖】幼兒不可濫用抗生素或補藥第4篇 常見病自療篇世間最好的藥都在自己身上倘若有朋友再問我：「如何能不生病？

」「如何能長生？

」我唯有送你一句話：「體質先天註定，那是『命』；但你可以決定怎麼調理養護，那是『運』！

『命』無法改變的，『運』卻可以自我控制。

」1如何掌握自己的體質養生密碼？

【用之有道—武醫師養生帖】區分自身體質以養生2 要想長生不老，腸中必須常清【用之有道—武醫師養生帖】「龜行氣法」治便秘3 消除腹部脂肪速效法【用之有道—武醫師養生帖】控制體重妙招：多喝果醋少喝酒4 感冒可說是百病之源【用之有道—武醫師養生帖】預防感冒小祕訣—搓手5 如何根治過敏性鼻炎？

【用之有道—武醫師養生帖】過敏性鼻炎的居家保健6 養好胃和腎，糖尿病也能治癒【用之有道—武醫師養生帖】糖尿病人應多吃山藥、南瓜7 能降血壓的人體特效大藥【用之有道—武醫師養生帖】按三陰交穴降血壓8 失眠、睡不好？

丹道中醫教你睡個養生覺【用之有道—武醫師養生帖】不睡回籠覺9 夢是人體「病情的預報機」【用之有道—武醫師養生帖】夢是怎麼產生的？

10 挺起健康的脊梁—整脊就能根除頸腰椎病【用之有道—武醫師養生帖】易得頸腰椎疾病的族群11 勤抓鐵板肩，「 」掉頸椎病【用之有道—武醫師養生帖】如何預防駝背？

12 脊柱健身操—獻給父母親的長命護身符【用之有道—武醫師養生帖】脊柱養生操不宜睡前做13 武當太極的獨特單操手十指升發陽氣祛病強身【用之有道—武醫師養生帖】「太極指掌拳單操」做完要搓手14 按摩的最大功效就是「以人補人」的能量交流【用之有道—武醫師養生帖】孝順—是對父母的關愛之心第5篇 穴位按摩篇丹道醫家養生秘傳靈龜八法—八大穴位統治眾病奇經八脈就是我們的生命線，只要你每天去觸摸八脈上的大穴，以穴通經、以經通脈，就會感覺到日光照耀著整個身體，人體彷彿有了一股清陽之氣，這才是我們真正少生病、不生病的萬應靈丹。

1 「奇經八脈」道家祕不外傳的養生大法【用之有道—武醫師養生帖】八穴—人體自有大藥2 按摩照海穴—治療咽喉痛、肩周炎、失眠【用之有道—武醫師養生帖】照海穴的名詞解釋3 灸—灸申脈穴—預防流感、增強免疫力【用之有道—武醫師養生帖】點按申脈穴—升發陽氣、祛除風寒4 按摩內關穴—治療心臟病、暈車、腹瀉、心情鬱悶【用之有道—武醫師養生帖】中醫預防打嗝的方法5 按摩外關穴—治療耳鳴、耳內痛、腰扭傷【用之有道—武醫師養生帖】雙「關」並打—外關、內關的病一起治6 按摩列缺穴—專治落枕、偏頭痛、頭痛【用之有道—武醫師養生帖】按摩列缺穴，有酸脹感為好7 按摩後溪穴—治療肩頸腰椎病、利眼目【用之有道—武醫師養生帖】生活中預防頸椎病的方法8 按摩公孫穴—治療痛經及脾胃腸病【用之有道—武醫師養生帖】治療痛經—「女兒紅」飲品配方9 按摩臨泣穴—治療頭痛、腰痛、肌肉痙攣、中風【用之有道—武醫師養生帖】臨泣穴2大功能—治病、診斷10 道家種陽祕法—打開人體最隱祕的陰蹻穴【用之有道—武醫師養生帖】陰蹻種陽祕法第6篇 站樁養生篇—抱通經穴—來自武林大成拳的養生絕學「養生樁」融武術健身、中醫養生、道家修煉為一體，是目前所有調整身心方法中，最簡捷、最便利、最安全，且見效最快的一種方法。

「養生樁」能從根本上，消除陽虛給人帶來的一切身心問題。

1 融合中醫養生道家修練的養生樁【用之有道—武醫師養生帖】站養生樁時要想好事2 抱住健康養生法的祕訣就是學會肩部放鬆【用之有道—武醫師養生帖】站養生樁注意事項3 站養生樁的奧祕在養神 善養神的人才長壽【用之有道—武醫師養生帖】站養生樁—調動人體心陽之氣4 站養生樁是整體性精氣神養生法【用之有道—武醫師養生帖】練養生樁最忌諱—迎風站立5 給學習站養生樁的朋友開竅練養生樁的關鍵祕訣【用之有道—武醫師養生帖】站養生樁，朝哪個方向站最好？

6 站養生樁後的各種身體反應【用之有道—武醫師養生帖】少生悶氣不得癌7 養生樁重在養生意念，不在姿勢【用之有道—武醫師養生帖】站養生樁治運動傷害【附錄】五行對應關係表

<<活到天年 2 >>

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>