

《一通百通除百病》

图书基本信息

书名：《一通百通除百病》

13位ISBN编号：9787534593338

10位ISBN编号：7534593336

出版时间：2012-6

出版社：江苏科学技术出版社

作者：武国忠

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一通百通除百病》

内容概要

这是一本告诉人们如何以“通”为“补”的健康手册。作者武国忠认为，现代人之所以岁数越大身体越虚，吃再好的补品也无济于事，原因就在于体内沉积的垃圾太多，清除身体的“淤泥”、保持全身畅通，才是对身体最大的补。

本书主要内容包括：五行体质通补法、慢性病调治通补法、家庭必备的通补药方、守护精气神的心理通补法、日常生活中的通补小窍门等。这些方法能从根本上疏通人体的脏腑、经络，使人气血畅通、神清气爽。方法安全有效、操作简便易行。

《一通百通除百病》

作者简介

武国忠

执业中医师，作为健康养生专家担任北京电视台《养生堂》《健康生活》等多个健康栏目主讲嘉宾，著有《活到天年》《黄帝内经使用手册》《养生就是养阳气》等书。

书籍目录

序言 以通为用，离苦得乐

人生病皆因身体不通

“通”才是最大的“补”

一处不通，可能处处皆堵

人有毛病，先通皮毛

阴阳不调就是阴阳不通

经络畅通即是大补

第二章 丹道医学通补功法，简单又易学

五禽戏：经系一通纯阳升

铁裆功：打通内分泌系统

睡神仙：身心安详的通补法

字疗法：用汉字帮我们疏通气机

六字诀：动动嘴皮子就可以祛病延年

音乐疗法：通补五脏

五味养生法：四菜一汤通健康

虎卧撑：通补肺脏，强健体魄

第三章 分清体质，通补才有效

先明体质再通补

木行体质人：重在通补肝胆

火行体质人：通补心经和小肠经

金行体质人：注意温补，健脾益肺

水行体质人：保养肾气是关键

土行体质人：脾胃好才是真的好

体质通补不可一成不变

第四章 家庭必备的九种通补药方

大黄也是大补药

中药里也有“梅兰竹菊四君子”

二至丸：疗肝补肾去虚火

金匱肾气丸：通补肾脏有奇效

茵陈酒：保健肝胆的妙酒

桑椹酒：滋阴补血，养心益肾

桑叶黑芝麻糊：通补肝肾防中风

附子理中丸：阴虚患者的“小火炉”

鹿角霜：温补肾阳效果好

第五章 手握“通”道，大病化小，小病化了

按特定穴位，快速准确寻找病源

穴位会跑：主动出击，让病邪无处藏身

糖尿病不可怕，通补方法最重要

通肝胆两经，祛带状疱疹

因人制宜用通补，何惧中风后遗症

过敏性鼻炎分寒热，辩证诊治效果好

要想远离肿瘤，去寒邪，解心结

治疗耳疾：通心肾，事半功倍

第六章 通补方在坐卧立行间

挺胸抬头是错的，应该提胸抬头

摘除眼镜，还君明珠

睡出健康：硬板床和荞麦枕

《一通百通除百病》

学习正确的写字姿势，受益终身
病老好不了，都是穿高跟鞋惹的祸
侍候病人：三个绝招，轻松应对
说话的学问：惜字如金有益健康
多吃素食，打通内外环境
第七章 居移气，养移体：以心通补
情志改变身体生态
能“通”就是好方法
“通”的最高境界是返老还童
养眼者养心，养心者养性，同气相通
通补正气存
“信心”生阳法：心“通”，身体跟着“通”

《一通百通除百病》

编辑推荐

为了养生，您还在盲目地吃各种营养保健品吗？为什么吃得越来越好，身体素质反而下降？各种应酬、饭局应接不暇，工作压力越来越大，“三高”发病率越来越高……我们究竟应该如何调理身体？武国忠编著的《一通百通除百病(武国忠新解人体通补之谜)》是一本告诉人们如何以“通”为“补”的健康手册。

精彩短评

- 1、没有具体药方
- 2、书的封页和你们三页都有破损，估计是邮寄造成的，本来想换，可是想想为了本书不值得的。不过希望以后邮寄过程或者在给我邮寄书的时候，保证一下质量的。否则拿到手就觉得这书让人不舒服的；
- 3、书已到货 开始看了两张 觉得写得还不错 回来写个评论 推荐大家看看 真的很不错
- 4、这是一本非常好的养生书，简单易懂，书的质量非常好，正品便宜，五折。
- 5、武国忠老师的书本本经典、内容丰富。我正在阅读中，好好学。
- 6、自己的病自己知道
- 7、发货很快，第二天就收到了，出乎意料，包装没问题。不错
- 8、很好的养生治病书！！！！
- 9、家庭必备的一本书
- 10、看过作者的其他基本书，对他的理论还是比较佩服。
- 11、养生好助手
- 12、买了好几本武国忠的书，很实用。
- 13、内容很丰富，讲的方法也不错。
- 14、送给长辈的最佳书籍，内容非常有用。
- 15、很好的书 才看了外观 哈哈
- 16、本想再买一本的，可是暂缺货。什么时候才能有货啊。
- 17、看了，有道理。还不错。
- 18、不错，武国忠老师的书我买了好几本，正在研读，收获匪浅。
- 19、21号晚上提交订单，26号下午收到，发货速度比以前快了许多，八本书，用纸箱包装，一点儿也没损坏，很满意。
- 20、挺不错的一本，大家可以来看看学学养生~~~
- 21、粗略地翻了一遍，还没细读，感觉不错。
- 22、我喜欢武国忠的书，实用
- 23、凡是武国忠的书，都收，不过之前买的还没消化呢！他也很多年没有出新书了！
- 24、学到很多养身方法
- 25、通俗易懂，喜欢武老师的书
- 26、武国忠老师的书我都爱看。
- 27、非常喜欢武老师的书籍，内容非常喜欢，正在拜读
- 28、养生的好书，很喜欢
- 29、妈妈还没来得及看就被舅舅拿走了，哎
- 30、很有见地、很有特色的书。铁裆功等功法有特色，改变我不少错误的认识。
- 31、之前在书店看过此书，网购后对比还是差不多，应该是正品。
- 32、武老的书很容易看懂，又方便使用，想多买他的书
- 33、健康的实用书
- 34、看看这本书让自己掌握一点科学知识
- 35、印刷的很一般，没有武老师以前的书精致，内容还没仔细看呢
- 36、贴合实际，有用处
- 37、之前买过皇帝内经的那两本，很不错，武国忠的书从来都是很实用，这本书略微有点乱，但是依然很实用
- 38、质量很不错的一本书啊`
- 39、有同感！
- 40、还没收到，但是看介绍就是适合老爸看的
- 41、武老师的书，是好书，有很多道理让人反思深省，做人做事应该多看看，有好处。
- 42、是武国忠的书，有可能推荐
- 43、很多的内容都重复，没有什么新的东西，拼凑出的，失望

《一通百通除百病》

- 44、非常不错书，又优惠！
- 45、又见养生大师的精品书，很实用！值得推荐！
- 46、非常喜欢武老师的书，通俗易懂。坚持练习身体一定会更好。
- 47、挺好，慢慢看。
- 48、武国忠是大师，写的书都不错，我要多看他的书。
- 49、还没仔细看，大概翻了下，还不错。
- 50、不错的书,学了就用,受益匪浅
- 51、书这个标题就很赞，就如拍打拉筋治百病的思想一样大道至简！
- 52、武医生的书很喜欢读，对身体的健康和养生都有帮助
- 53、看过武国忠的书是不错的。
- 54、一直买武国忠的书送给父母，都说不错，实用
- 55、和想象中的有差距！
- 56、给家人带的
- 57、粗略翻看一下，内容挺不错，再细细研究研究。
- 58、知识百通
- 59、帮同事买的，他很喜欢，应该不错
- 60、跟 人体通补手册 的内容一模一样 只是改了书名 然后把目录部分改动 章节改动 这个只能怪出版商和自己没仔细看清楚（但建议卖家在书的介绍里面提示是再版）跟 人体通补手册 相比 没有穴位图 印刷粗糙 卖家同意退货 但我们这边年尾 快递公司已经不接件了 只能说是非常失败令人失望的网购
- 61、不错的中医保健养生的书，读了使人对人体和疾病有了一个全新的认识，让自己懂得自己的身体，学会养生。
- 62、可以的，比较简单易懂。我看没事多看看这种书也不错。
- 63、这是一本告诉人们如何以“通”为“补”的健康手册。作者武国忠认为，现代人之所以岁数越大身体越虚，吃再好的补品也无济于事，原因就在于体内沉积的垃圾太多，清除身体的“淤泥”、保持全身畅通，才是对身体最大的补。
- 64、正版图书，物美价廉
- 65、在家里可以有空看看，学多点
- 66、《一通百通除百病》这本书讲到了许多人一味进补的误区，讲述了经络的通畅比什么都补，只有体内的交通通达才能给各器官输送养分，确保各器官的正常运作，受益匪浅，很喜欢武国忠大夫的书，大道至简！
- 67、适合各年龄段人士阅读
- 68、最近老妈来喂养了我一阵儿，吃得好，心情好，可感觉身体一直不舒服，感冒两个星期了总不好。同仁堂的大夫说我营养过剩，哼哼。稀罕书中这些小方法，把补出来的病通出去，嘿嘿。
- 69、喜欢武国忠的书，学到很多保健知识。
- 70、这本书挺好，值得大家购买
- 71、这是我在机场书店选中的一本书，抄下书名然后回家就到当当网买了，比书店便宜了16块钱。从内容来看，我觉得是我看到过的最通俗易懂的中医养生书籍，非常值得一读。
- 72、对我来说，书中有用的地方不多，不如人体有大药
- 73、非常好，很实用，老妈喜欢
- 74、类似的书籍内容均大同小异
- 75、看通了就好。
- 76、反复在看,照着方子抓药,很有效的
- 77、想必跟以前的类似，应该是本好书
- 78、自己慢慢学着
- 79、比较意外的是看到了书里居然有说五行的体质，不知道是否跟之前看到的五行针灸中的体质区分是一样的。
- 80、武老师写的书很简单 一看就懂 学以致用
- 81、学习书。。。
- 82、身体的经络通则不痛,痛则不通.

《一通百通除百病》

- 83、很好，武国忠老师的书我都看，有很多观念很好
- 84、以不变应万变
- 85、希望阅读这些健康养生的书对自己有帮助。
- 86、武国忠的每一本书都很值得买！
- 87、增加了不少知识，改善了不少习惯，好书呀。
- 88、老妈喜欢看他的书
- 89、正在看，经典养生方很好！
- 90、大致翻了下，写的很好，容易懂，推荐大家看一下罗大伦的书，非常棒
- 91、别人托我买的。。。不信这种东西，呵呵。。。

《一通百通除百病》

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:www.tushu000.com