

《黄帝内经使用手册2》

图书基本信息

书名：《黄帝内经使用手册2》

13位ISBN编号：9787545205336

10位ISBN编号：7545205332

出版时间：2010-4

作者：武国忠

页数：566

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

《黄帝内经使用手册2》

内容概要

《黄帝内经使用手册(套装全2册)》包括《医道养生系列1·黄帝内经使用手册:阳气启动人体大药》和《医道养生系列4·黄帝内经使用手册:补足先天气运旺》两册。《黄帝内经使用手册(套装全2册)》讲了阳气不足，湿邪不去，吃再多药品补品都如同隔山打牛。绝大多数疾病都可以从养护阳气、驱除湿邪的角度防治，培固自身阳气，就是开启人体自愈大药、抵御病邪的不二法门。面对成百上千的养生方法，您还为选择适合自己的养生方案发愁吗？丹中医提示您：健康长寿的法门贵精不贵多，养足先天之本，灾病自然去无踪，轻轻松松做个百岁翁。药乃自家水，开启人生健康大运，从看《黄帝内经使用手册(套装全2册)》开始！

《黄帝内经使用手册2》

精彩短评

- 1、买来给妈妈站桩、做薏米红豆汤、点穴等等，总之我希望妈妈多练桩，把腿疼和肩周炎都治好，里面的东西我早就懂了，但是老人家你说多少她都不听，只好让书里的道理来说服她了。总之这本书是中医正统理论的通俗扫盲本，适合对中医普通认知层次的人看，非常切实、可操作，又有趣味。武国忠老师用最好的方式普及古中医精神，功德无量！
- 2、以前都是把《黄帝内经》当哲学和文字学看，终于来了点一学即会的实用招数，待试。2.22读毕
- 3、穴位很实用
- 4、1.到底谁是“最贵中医”？是那个被打烂了的张悟本还是这姓武的家伙？
2.那东西也敢叫“超清”DVD？！
- 5、有些方法还挺有用的。
- 6、不错
- 7、非常有用的一本书，成为了我的枕边书
- 8、还可以。。。我要给我妈看。。。
- 9、是第一本的延续。第一本更使用价值更大，想掌握更多知识的可以读这一本。这一本有一些经典建议，比如养生中的静极生动，比如诸多养生之术的根本在于起“心”这个人体大药。
- 10、贵在坚持。
- 11、好想把1、2两册都抱回家给长辈们养生用~么么哒~
- 12、一些养生细节，挺有用~
- 13、实用
- 14、一般~
- 15、很实用的养生书
- 16、X型法是周而晋发明的。不是武国忠你个傻B好吗
- 17、还是值得一读的，趣味性十足，操作简单。
- 18、虽然不比1有价值，但还是很不错的
- 19、学习ing
- 20、值得购买。
- 21、快速看完，还是觉得1比较实用，静坐应该也很好，但是书中说的有点玄虚，而且主要说的养生桩还有泡的药酒看看就行，没有实践过，更不知效果如何。
- 22、又学到了点养生保健的知道，平常多实践，看下有没有效果。
- 23、为什么我从中发现无数吐槽点和笑点，有的配图也超亮！！
- 24、非常好，小技巧啊小方子都非常的简单实用易操作。。太无私的人，我看过一些医书，觉得这本实在太值了，他把自己的很多实用的秘方交给了我们。
- 25、有点粗糙
- 26、通俗易懂，不错的养生手册
- 27、武氏书中算是比较有料的。
- 28、欠时间和实践
- 29、拍打八虚和八段锦不错。
- 30、《黄帝内经使用手册》更多的是加入一些拳法、道家内功的修炼方法，还是值得一读的，但是没有这个慧根通过一本书就能打通任督二脉、循环小周天，就很难说了。
- 31、度过第二册，感觉就是骗钱的玩意
- 32、比起第一本，废话更多了！！！
- 33、我们都是自己身体的CEO.要有这样的信心。只要有心，我们都可以把自己的身体调理好。
- 34、说不到点子上，炒作嫌疑。
- 35、挺好的一本书，可是如果没有中医基础知识的了解，直接照做的话并不太合适。很多方法都是只适用于特性的人群，一定要注意这点。
- 36、不如第一部，加了很多针对极少人群的内容。

精彩书评

1、我家有很多养生书，本来已经打算不再买这类书了。前阵子，卓越搞活动，买够99，就可以选一本赠书，我选了这本《黄帝内经使用手册2》我没看过前一本，直接看的2.先找书的作者，是一个很有名的中医，诊费巨高，于是心里先信服了几分。然后看内容，都是小章节，每个小章节都介绍一种常见疾病以及对策，简单易懂，方法易行。我感到幸运，如果没有买够那99元，那就遇不到这本书了。书就像朋友，结识需要缘分。

2、情绪恐慌，甚至眼前出现黑色物体，是精气外越的表现，肾阳的作用就是封藏固摄，如果肾阳不足，会导致精气外泄。检验肾虚的症状：早上起床后有头发丝掉落、晚上经常睡不着睡着了也做梦、没有性欲、经常有无名火但是无力发泄、饭量减少食欲不振。检验肾阳虚的症状：怕冷尤其是小腹怕冷，并且有慢性腹泻，大便不成形，溏软；尿频；小腿肚子没有弹性，皮肤很松弛；以固定姿势站着会觉得腰酸痛；近视。肾阴指的是有形的东西，如：肾本脏、体液等等。而阳表示的是无形的精神、思想等等。所以，阴是没有补一说的，只能滋阴。而且人的体液占了人体的大部分体重，理论上阴虚是暂时的，阳虚是占主导的。咸生肾，肾主骨，骨生髓，髓生肝，也就是说补肾相当于补肝；而肾不可泄，却可以泻肝火。理论上，咸味可以补肾。大量阴津的亏损，会导致骨质疏松，劲椎病，腰椎病都是由此引发。肾在下，而水源在上；火在上，而火源在下，因此小周天的真火是从下丹田开始的。养生贵脑门常凉，小腹常暖。坐姿一定要正，这样经络才能够通，经络理论上是自然而然能够通畅的。例如打坐刚开始由于没有启动真气，所以经络是不同的，很容易麻，而后经络通了，就自然而然促进了血液循环，就不会麻了。阳虚一定程度上是氧气不足，从而导致癌症。癌症一定程度上都是某种缺氧症状，癌症病人一般都是阳虚。“阳气不足湿邪不去”吃再多补药都是隔山打牛，因此去除湿邪是养生的重中之重。指甲小月亮的问题就是阳气不足的问题，从而导致体内阴寒过重，阴邪损伤阳气，导致体内新陈代谢减慢，气血运行缓慢，产生瘀滞。

3、很实用啊，我觉得比第一本好呢。武国忠的书我都看了，我比较喜欢这一本，当然以前的也不错。我觉得一些养生方面的手法很好啊，用起来很简单，效果也很好，又不用吃药，无论是在家、在公司还是在公车上，在外地都能做。真的很不错

4、平常也没太多时间看书，为了看武医师的书，只有把睡前和上班路上这段时间利用上，算下来，怎么着也2遍了吧。养生书里面，武医师是我最佩服的，他让我看到了中医该有的样子，不仅把中医的知识讲得十分透彻简单，那些文字也是很体贴的。当当有售：<http://is.gd/bjNeb.dangdang.com>

5、虽然感觉不如第一部，但是读起来还是挺实用的。凤凰网上有连

载http://book.ifeng.com/lianzai/detail_2010_05/04/1482296_11.shtml

6、因为是胡海牙传八段锦的习练者而买的此书（此书作者为胡海牙弟子，同时书中有此派八段锦的描述）。阅读后发现，八段锦部分文字基本是胡海牙版的，图示（最想看的是这个，我接触的版本原来没有图，同时文字也有不详尽处）却类同国体版——图文多处根本对照不上，这工作未免太粗糙了。胡海牙版八段锦，我以为很可能优于国体版，可惜流传不广。希冀此书出版，能有所推广。图文不一，不是让人无所适从吗？武大夫要细心些呀。

7、我以前看过的养生书中，如果有系列版本的，第二本总是不如第一本，内容上是重复第一本的为多。武医生的第一本“阳气启动人体大药”我觉得不错，且写的挺全面。那么，第二本还能写些什么呢？带着这样的疑问，我翻开第二本。原来第二本是从丹道医学和仙家的角度，继续结合日常生活，进行中医的深入讲解。凡是第一本有提到的，都写着“我上一本书中说到的……”，从而将上一本中的同样内容，用寥寥几句一笔带过，重点讲述新内容。第二本承乘上一本的风格，又介绍了不少在日常生活中保养身体的新方法新思路。操作简单，易学易记。同时，书中提出了一个思路——成为自己身体的CEO。想想也是。我们在工作中一直在管这个，管那个。在家里也是，管这管那。而从不知道去管理的，就是自己的身体了。或者说，正因为眼睛也长在这个身体上，所以我们能看到那么多要管的，自己的身体则因为看不到，从来不会想到去“管理”。记得有个好朋友生病时跟我说过，病的太痛苦了，最好这身臭皮囊可以不要了。换一身吗？显然不行。既然这身臭皮囊还在我们身上，那我们就必须学习倾听它发出的声音，判断它希望我们做的事情。时不时来点爱抚和亲近，按摩刮痧或拔罐。当我们能做到对自己身体的反应特别敏感，离CEO的位子就不远矣。需要紧记的一点是：身体比大脑更聪明：)

章节试读

1、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第60页

五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。

2、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第226页

传统中医学认为：腰酸背痛腿抽筋其实就是一个寒邪伤人的典型特征。

3、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第134页

《周易参同契》中有一句至理名言：耳目口三宝，轻发勿妄泄。

4、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第165页

《钱本草》唐·张说

“钱，味甘，大热，有毒。偏能驻颜采泽流润，善疗饥寒，解困厄之患立验。能利邦国、污贤达、畏清廉。贪者服之，以均平为良；如不均平，则冷热相激，令人霍乱。其药，采无时，采之非理则伤神。此既流行，能召神灵，通鬼气。如积而不散，则有水火盗贼之灾生；如散而不积，则有饥寒困厄之患至。一积一散谓之道，不以为珍谓之德，取与合宜谓之义，无求非分谓之礼，博施济众谓之仁，出不失期谓之信，入不妨己谓之智。以此七术精炼，方可久而服之，令人长寿。若服之非理，则弱志伤神，切须忌之”。

5、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第149页

哮喘病患者应有的三个习惯：随时饮水，腹式呼吸，散步或者慢跑。

6、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第159页

诸阳之会，皆在于面。

7、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第65页

其实最好的饮料是白开水。

8、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第260页

前贤认为：虚其心者，使心虚灵湛寂，朗照天下，而清明在躬，不为名利外物一切所动，亦不动于一切，心中无一物，万境自如如，所以受道也。实其腹者，使足其食用，充其内养，含哺而鼓腹，精足、气足、神足，清静自守，而不役于物，所以养内也。

壶子谓：“心不虚则神死，腹不实则命危。”心不虚极，则不能空灵，亦不能清明在躬。心无一物则物混，心无一念则念混，心无一理则理混，心无一事则事混；如此则自一尘不染，万境诸寂，心法双泯，能所两忘；而人于无何有之乡矣！

无论用空心空境法、存心存境法，或存心空境法、存境空心法，总以求此心之能虚极静笃，空灵神明为要妙。至于“腹”字，乃指丹田，五行之土，为入之命宝。

9、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第34页

女人最好的状态是小鸟依人，女人最大的本事是柔情似水。

10、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第166页

无际大师《心药方》：

大师谕世人曰『凡欲齐家、治国、学道、修身，先须服我十味妙药，方可成就』

何名十味：

慈悲心一片 好肚肠一条 温柔半两 道理三分 信行要紧 中直一块 孝顺十分 老实一个 阴鹭全用 方便不拘多少

此药用宽心锅内炒，不要焦，不要燥，去火性三分，于平等盆内研碎。

三思为末，六波罗蜜为丸，如菩提子大。每日进三服，不拘时候，用和气汤送下。

果能依此服之，无病不瘥。

切忌言清行浊，利己损人，暗中箭，肚中毒，笑里刀，平地起风波。以上七件，速须戒之。

此前十味，若能全用，可以致上福上寿。成佛作祖。

若用其四五味者，亦可灭罪延年，消灾免患。

各方俱不用，后悔无所补，虽扁鹊卢医，所谓病在膏肓，亦难疗矣。

纵祷天地，祝神明，悉徒然哉。况此方不误主雇，不费药金，不劳煎煮，何不服之？

偈曰：此方绝妙合天机 不用卢师扁鹊医 普劝善男并信女 急须对治莫狐疑。

11、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第163页

70岁以前章的的肿瘤大多是病理性的，70岁以上老人身上的肿瘤，大多是生理性的肿瘤，没有什么病理意义，大可不必慌张。

12、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第28页

养生之道贵在脑门常凉，小腹常热。

13、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第31页

肝为刚脏无补法，真正的养肝之法在补肾。

14、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第20页

修和无人见，存心有天知。

15、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第250页

捶胸清肺，疏肝顿足，肝肺同养降血压。

16、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第236页

日出千言，不病自伤。

17、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第63页

《黄帝内经使用手册2》

《素问·灵兰秘典论》：“肾者作强之官，伎巧出焉”。所以聪明的孩子必须得有一副好肾。

18、《黄帝内经使用手册2》的笔记-第232页

世界卫生组织已经证明乙肝不是消化道传染病。

《黄帝内经使用手册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:www.tushu000.com