

《活到天年》

图书基本信息

书名：《活到天年》

13位ISBN编号：9787538438604

10位ISBN编号：7538438602

出版时间：2008-8

出版社：吉林科技

作者：武国忠

页数：211

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

《活到天年》

内容概要

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》作者武国中，作者从医20余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。书中的方法适用于不同年龄段的人，简单高效，方便易学，让每一个人可以随时随地使用，特别是对于现代快节奏、高压力的上班族来说更为贴心。

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中不仅指出了众多保养身体的秘方，更指出了养心养神之道，只有身心和谐，才能尽享天年。我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建。湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害，只有补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难。

养生就是养阳，无病才是神仙。不知道在什么时候，我们就会与疾病狭路相逢。不怕生小病，就怕一病不起，您为这一天作好准备了吗？疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体。当疾病缠身的时候，您应该感谢造化，因为《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法救了您；当疾病渐行渐远之际，请您把《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》送给更多的人，让他们也能活到天年。

。

《活到天年》

作者简介

武国忠，著名中医师。先后师从伤寒名家廖厚泽先生、北京大学第一附属医院胡海牙教授，几十年来遍访中医高手，精研养生大道。

武国忠医生在《伤寒论》和人体经络学方面造诣颇深，追求“治病必求于本”，著有《四大名医孔伯华医案解析》《武国忠伤寒论临床带教》，曾点校《伤寒集注》《本经疏证》《治病法轨》等学术著作。

《活到天年》

书籍目录

序言 如果家里有一个医生第一章 阳气决定长生 1.人要活到多少岁才算尽其天年 2.养生就是养阳气 3.现代人为什么会阴盛阳衰 4.阳气旺盛，百病不侵 5.为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法 6.看舌观指，辨证养生 7.抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道 8.“放松”是人体最好的大药 9.要活就得动 10.“太极护身”，生生不息 11.天地相合——来自于中医不传之秘的养容术第二章 人体有大穴，祛病真如神 1.胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣 2.颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵 3.大药逞神勇，承山灭顽湿 4.每天敲风市穴，健康就会随“风”而至 5.神仙也怕脑后风，有风就找风府穴 6.印堂发亮，就是福相 7.足三里，上中下一起理 8.胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平 9.对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴 10.怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁 11.人体老生寒，太溪定生暖 12.有效就是硬道理——6个穴位包治众病 13.救命大隐士，委中最无私 14.别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法第三章 千方易得，一诀难求 1.谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤” 2.让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒 3.粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康 4.九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法 5.肩井提气血，阳气耀全身 6.谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得 7.“捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢 8.像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道 9.每天只吃一顿——养生的最高境界是应变第四章 当代人的通病是体内湿重 1.会吃饭，您就生不了病 2.家里做的饭最香——炒黄的米和锅巴是世上最好的开胃汤 3.痛风的“报应” 4.湿邪无处不在，细节决定长生 5.每天薏米红豆粥，全家健康乐悠悠 6.再说薏米红豆粥，随症加减百病休第五章 养生的最大玄机 1.养生的最大玄机是明白自己是何“体质” 2.老怕伤寒少怕痲 3.肾气旺，人就旺 4.口苦、心浮气躁、偏执是心脑血管疾病的3大表现 5.高血压分寒热治才有效 6.越饿的时候吃东西越香 7.什么才是真正的“排病反应”第六章 养生如果有节，可与天地同寿 1.向食物讨要生命力 2.多接触有生命力的东西，你的生命力就会变强 3.养生的真谛就是沉得住阳气 4.饮食有节，胃以喜者为补 5.大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃 6.入乡随俗，豆腐开路——治疗水土不服的千金秘方 7.如何获取万事万物的阳气为自己所用 8.怎样与大自然交换生机 9.养阳从春夏开始 10.节日就是用来养心的第七章 治病还是救命 1.当我们面临身心的地震时——正气存内，邪不可干 2.治病先治心，人才有好命 3.养生治病的第一大药叫“心药” 4.中医治病就是激发人的自愈潜能 5.养颜从养心开始 6.让自己的最爱永远保持年轻的美容秘方 7.每个女性都可以环肥燕瘦——养胃健脾就是美丽的根本 8.现在女性的很多病都是产后遗留下来的 9.治脾就可安五脏 10.献给应酬之人的解酒神物——“干杯不醉葛藤花” 11.“秘密养神法”——献给所有上班族们的补肾良方 12.“头颈部向后”，人永远不会佝偻后记 养生的幸福，从当下开始

章节摘录

颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵以前，颈椎病是40岁之后人的专利，但现在不是了，20~30岁的颈椎病患者到处都是，我甚至见过得颈椎病的小学生！原因很简单：伏案久了，压力大了，自己又不懂得怎么调理，所以颈椎病提前光临了。阳气不足，人就会未老先衰，这是当今生活中多数人面临的一个特别严重的问题。当长期保持同一姿势伏案工作或学习的时候，上体前倾，颈椎紧张了，首先压抑了督脉，督脉总督一身的阳气，压抑了督脉也就是压抑了全身的阳气，于是，久而久之，整个脊柱就容易变弯，人的精神也差了。人的精神，不是被脑力劳动所消耗掉的，而是被错误的姿势消耗掉的。这一系列问题，都出于同一原因，那么，通过一个穴，也就可以全部解决，这个穴就是后溪。后溪是小肠经上的一个穴，把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。这个穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。临床上，颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的不利影响，只要坚持，百用百灵。用这个穴位非常简单，而且容易坚持。我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激的效果。我们想想，当我们坐在电脑旁阅读文件的时候，手是怎么放的？肯定是一手不离鼠标，一手仍在键盘上吧，保持这个姿势不动，人都变僵了。这时，不妨灵活一点，把手解放出来，让双手的后溪穴抵在桌沿或键盘上，来回滚动，揉一揉，每次刺激3~5分钟，每小时刺激一次就足够了。这是毫不耽误时间的，因为这时候，眼睛该看什么还可以看什么。大家可以试一下，坚持一天这样做下来，肯定到了下班的时候腰不会酸、脖子不会累，眼睛在很大程度上能得到缓解。每天坚持这么做下去，首先是腰椎、颈椎轻松挺直，同时，你会发现眼睛也比以前好使了。如果因为忙，总是忘记怎么办呢？我建议，甚至可以定个闹钟，每隔一个小时提醒我们揉动一下后溪穴。不管忙到什么程度，我想这么一点时间还是能抽出来的。因为，这是能真正拯救我们健康的好方法。凡是到我这里来看颈椎病、腰椎病的人，我都建议他们这样去使用后溪穴，效果都非常好，很多病人反映，这样做比去按摩院按摩颈椎、腰椎要管用得多。有位30岁的白领对我说：“本以为骨骼已经定型，要终生驼背的，但最近感觉背明显比以前直了。”我说：“当然，年轻人驼背不是因为骨骼定型，脊柱是一节一节的，是活动的，怎么可能随便定型呢？关键是你背上气机运行不畅，经脉阻滞，才出现驼背的迹象的，一旦这个气机通畅了，你的背自然就直起来了！”我还要特别把这个方法介绍给正在读书的孩子们。现在的孩子很可怜，从小学到高中，小小年纪就承受这么沉重的学习压力，我可不希望他们一辈子都戴近视眼镜，也不能让他们在沉重的压力下失去朝气，成为小驼背。我本人也和多数人一样，每天平均在电脑边工作的时间是11~12小时，但我到现在，视力没有问题，颈椎也没有问题，精神状况一直很好。其实我没有独门绝技，就是受益于后溪穴。很久以前，我就养成了揉后溪的习惯，随时随地，有空就揉一揉。比如，我开车的时候，如果碰见路上堵车，或是红灯亮了，也会把后溪放在方向盘上来回滚揉几次，特别舒服。这时候，别人在着急上火，而我在通督脉、泻心火、壮阳气、调颈椎、正脊柱、利眼目，受用无穷；一不起急，二不发火，精神振奋，这么一来，有时候居然觉得堵车也堵得很值！……

《活到天年》

编辑推荐

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》的他不用优美的文字取胜，也不用高深的说教让人五体投地，而是将其多年心得以质朴的文字向我们娓娓道来。企业人会从中领会真正的企业发展之路，而普通人亦将感受到最高境界的“为人之道”。作者从医20余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法适用于不同年龄段的人，简单高效，方便易学，让每一个人可以随时随地使用，特别是对于现代快节奏、高压力的上班族来说更为贴心。书中不仅指出了众多保养身体的秘方，更指出了养心养神之道，只有身心和谐，才能尽享天年。我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建。湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害，只有补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难。养生就是养阳，无病才是神仙。不知道在什么时候，我们就会与疾病狭路相逢。不怕生小病，就怕一病不起，您为这一天作好准备了吗？疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体。当疾病缠身的时候，您应该感谢造化，因为《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法救了您；当疾病渐行渐远之际，请您把《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》送给更多的人，让他们也能活到天年。

精彩短评

- 1、这本书我已看了一半，但我脑子里时常出现“上医治未病”，“大道至简”这两句话。我很幸运能看到这样一本书，我很想谢谢本书的作者武国忠先生，健康是天底下最好的礼物，我相信看到这本书的人会一生感谢你！
- 2、当当网：近来我在你网又选购了《活到天年》和《人体自有大药》两书，立即通读。我感到这两本书写得很好，武国忠医师医术精湛、医德高尚、文字简练、通俗易懂，而且叙说透彻，使我们这些不懂国学的读者也能看得懂、初步掌握要领，实施操作，并初见成效。让我们这些老年人尝到甜头，谢谢你们、谢谢作者，做了一件功德无量、子孙万代都能受益的伟大工作。青松08、10、3
- 3、哎，咋感觉不是那么靠谱呢……
- 4、易懂
- 5、1*作者从医20余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。
2*书中的方法适用于不同年龄段的人，简单高效，方便易学，让每一个人可以随时随地使用，特别是对于现代快节奏、高压力的上班族来说更为贴心。
- 6、这是哥哥推荐给我看的一本书，现在这类养生的书非常多，不过武国忠的这本以及皇帝内经的使用方法还是很不错的。
- 7、还不错，最近想帮爸妈买些书。
- 8、第一次买此书被标题和简介吸引，还未来得及详看，就送给了妈妈，让她先分享。后来始终心有牵挂，想自己收藏一本，就第二次购买，连花四天时间一口气读完，并做了较详细的摘抄笔记，对自己的中医按摩养生学问及应用技术有很大的提高。读书贵在应用。本书与《人体自有大药》一书的作者是同一个人武国忠先生，在书中能将多年的行医养生心得如实地汇报给读者，给我们送来千金难买的健康养生的福音，真是我们读者的幸事。我时常翻阅，尽可能深刻领会养生真意，并按照书中的方法身体力行地操作，身体有了一些改观，“养生就是养阳，无病才是神仙”，有什么比身体健康，快乐活当神仙更有价值的事呢？养生需要智慧，就往这边看过来吧！
- 9、读起来觉得很有道理
- 10、很有用的养生法则，关键是坚持
- 11、从这本书中我体会到来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本，阳气一足，有病祛病，无病强身。
- 12、活到天年不能从老年开始，越早重视生活方式越能活得健康快乐，所以这本书不仅适合老年朋友看，中青年也可以好好读读，给自己一个正确的养生观念，值得一看的好书！
- 13、始只是想给老爸老妈买本保健书，尽尽孝心的；开始只是看到书名很好奇，想看看作者是怎样忽悠读者如何做才能颐养天年。可始料未及的是，一翻开武国忠先生写的此书就爱不释手，很快读完，很过瘾，感触颇深，主要感想有三点：
一、语言优美、文字流畅 武先生确实博览广学，厚积薄发，从医学古籍、民间谚语到诗词歌赋，旁征博引，配合一个个现实生活中鲜活的实例，使人犹如坐在作者边上，听其拉家常似的娓娓道来。行云流水般的文字，将高深的养生哲理深入浅出地告诉读者，引人入胜，毫无枯燥、晦涩之感。恰如作者所言养生之道是“大道至简，道不远人”。此书单从文字表述上就会给读者美的享受。
二、高屋建瓴、观点鲜明 作者一语道破天机：养生的关键是养阳气，当代人的通病是湿邪重、养生还要养心——性命双修、中医治病是激发人的自愈潜能。这些中医养生的玄机，令学过点中医或者有点医学常识的人读后感到醍醐灌顶、茅塞顿开。而且养生不只是一要注重衣食住行外在的东西，还要改变不良的性格、放弃不良的嗜好，做到精神和物质全方位的改善，最终达到提升个人整体生命质量的目的。这恐怕才是养生最高的境界、最终的目的，也是对养生最深刻的认识。
三、方法简便、操作性强 书中教给读者的养生、养颜的措施，诸如“抱住健康”、“太极护身”、“天地相合”、穴位祛病、薏米红豆粥、捏积、豆腐治水土不服等等不一而足，均是一等一的简便、有效、实用的措施，让老百姓随时随地都能做到。这也完全符合“大道至简”的真理。此书也可需要时查阅，作为家庭常备的保健书。
通读此书后感觉作者一定是位平易近人、富有仁爱之心的医者。若生病时遇到他，是患者的福气，或者说是有医缘的。而每位能阅读此书的人，也是幸运的，与武先生有缘！至少我感觉如此。

《活到天年》

最后，对此书提个小建议。希望再版时，能将书中提及的穴位在书后设附录，罗列其准确定位方法、书中提及的章节和功用，便于读者查阅。

14、很不错的书，简单实用易行，强烈推荐

15、是一部，简便易行，适用的养生书

16、尝试一下太溪穴

17、活到天年 - 秘传全中国的养生祛病这本书值得一看。终生受益。

18、家人经常到武医生那看病，大夫人很好。功力深厚。

19、不错 挺好的 很喜欢 质量不错

20、给妈妈买的书，放假那段时间把它翻完了 挺正的内容讲解。希望对妈妈有用，希望我们一家都能快快乐乐地一起活到天年。

21、他的其他我没看过，但这本不错，简单易懂，介绍了几个重点穴位和小方法，随时随地都可以运用。很多人说到养生就觉得有一大堆条条框框限制，不能这样，不能那样。这本书就说养生是要迁就生活的，千万不要让生活迁就养生。这个理念倒是很对，在不改变生活的前提下通过一些小方法改变身体。挺好。还有就是总做一样的事情，时间久了会腻，所以我隔断时间就会换不同的方法，这样有新鲜感。

22、通俗易懂。。。很不错

23、很实在的老者写的书，看了很舒服。要是内容再多点，书在厚实点就很好了。很快就看完了，当然，要经常看经常实践就更好了

24、：

R212/1165-1

25、在朋友家有看到，先读了作者的《人体自有大药》感觉很不错，又买了两本《活到天年》，送了一本给妈妈，妈妈也很喜欢。确实很不错，书中有很多简单又实用的养生方法和道理，读了绝对是受益匪浅的！

26、三人行必有我师.读三本书也必有收益.我们可以从一本书上学到一点都受益匪浅.从<求医不如求己>中学习和实践推腹法使人精神焕发.从<不生病的智慧>里学习和服用固元膏和天天泡脚法已开始减少饭量了.(马老师在书中讲气虚使人饿),从<活到天年>学习自制龟鹿酒和温手美容法.另外,马老师在固元膏的做法中告诉大家用黄酒,吴老师在自制龟鹿酒的做法上告诉大家一定用绍兴花雕酒.它也是黄酒的一种.那我们是否也可以用这正种好黄酒用在固元膏上哪?我会再下一次作固元膏时用的

27、活到天年（2008年度中国优秀健康图书，让父母健康长寿、乐享天年的养生之法）

28、后面明显是敷衍了 pdf全

29、我一口气看完这本书，扔掉书后仍清楚记得书里的内容，书中的养生方法不知不觉中融入了我的生活，我亲身实践感受到确有效果，然后很想推荐给至亲好友。我现每天都吃一顿红豆薏米粥，每天坚持运动，每天晚上边看电视便敲敲风市穴，按按足三里，睡前搓搓脸，睡觉时用瑜伽的放松方法将身体各个紧张的部位放松.....这些已经成为我生活的一部分，我非常享受，不厌其烦。看完这本书，我脑子里时常出现“上医治未病”，“大道至简”这两句话。我很幸运能看到这样一本书，我很想谢谢本书的作者武国忠先生，健康是天底下最好的礼物，我相信看到这本书的人会一生感谢你！

30、养生的，值得现在生活节奏快的年轻人看看！

31、这书是送给我父亲的，他很喜欢。

32、这本是第三方发货，过了5天才收到，第一比较慢。第二，收到货让我太失望了，怎么给我的是一本旧的，旧的就算了，上面还特别特别脏，还有油印的，擦都擦不掉。你们怎么能这样做生意呢？太坑人了~~~

33、书本不错。正丰看着呢。

34、非常长知识，学到不少新知识，还复习了已知的碎片知识。特别穴位按摩部分，很有学习。看得我意犹未尽。

35、武老师是一位真正的大师级人物，看他的书真的是非一般地享受。他是一位非常有悟性的人，他对生活的感悟充满了无限的智慧，书中的很多观点、观念都是让我耳目一新的，特别是那句：我吃一切东西，不仅仅是要吃它的营养，更重要的还要吃它的生命力。越是有生命力的植物，对我们的健康越有好处。这是一种何等境界的养生智慧啊，我们现代人忽略的往往是最简单最基础的东西。我在买

《活到天年》

齐武老师所有的新作、旧著。

36、书的质量不错，插图也很好，价格也便宜

37、1*一招来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本，阳气一足，有病祛病，无病强身。

2*7种开启您生命阳气之门的不老术，让您长久地保持青春活力。

38、书感觉时间有点儿长了，倒不是旧书，外面套的封皮有些地方都磨白了。外观不好，但是看着没问题。

39、活到天年（2008年度中国优秀健康图书，让父母健康长寿、乐享天年的养生之法）。活到天年（2008年度中国优秀健康图书，让父母健康长寿、乐享天年的养生之法）。很好的一本书，书里面的内容都浅显易懂。

40、书中讲了许多养生的方法，浅显易懂。

41、通俗易懂，低调的作者。

42、和黄帝内经使用手册很多重复的

43、武国忠老师的《人体自有大药》、《活到天年》，文采奇好，深通人情事故，把枯燥的医书写得如此生动。实在是一本好书！

44、书是看了广州日报的书载后买的。到货后粗略地读了一遍，觉得内容挺不错的；元旦假期在家又认真读了一遍。关于穴位的一章，觉得很实用。后几章讲养生的内容，说得也挺在理的。书值得推荐

45、最近看了一些中医关于养生的书籍，感到收获非常大，如果30岁后，能够了解一些中医养生的知识，那么许多中年的富贵病就不会产生。武国忠大师从人体的“体内湿邪”角度，传授养生祛病的大法，对如何养生太有帮助了，为了人生的健康快乐，每个中年人都应该读一读此书。

46、在网上读了这本书的片段，然后到当当网把它买到手。放在枕边随时翻开，说“让父母健康长寿、乐享天年的养生之法”不过，说“教科书”也不过。受益多多。谢谢作者！

47、有些观点挺不错的

48、一起买来送给家人看的

49、跟手册2大同小异

50、干货不多...当闲书看看即可

51、书收到后，立刻开始阅读，让人感觉实在是太精彩的一本书。感谢武老师能把如此简单的中医养生方法教给我们。只有一个小小的穴位就能治疗许多疾病。真是太棒了，可以把疾病控制在预防阶段，不用等到有问题了才开始治疗。真是让人爱不释手的好书。

52、真的很罗嗦。

53、非常棒的一本书，非常有实用价值。

54、好挺不错哦

55、看了很多关于武大夫的书评，最后选了《活到天年》和《黄帝内经使用手册》。我本身也是学中医的，但是没有从事临床工作，在现在忙碌的生活中越来越发现自己的专业原来是这么神奇，很自豪，也希望通过不断的学习为身边人们的健康多做点努力。其实中医的东西时融会贯通的，即便不是专业人士也可以从中获益，希望这本书可以给您一扇开启中医健康的大门！

56、书很好，比别的中医书籍通俗易懂、实用。卖家人挺好的，发错货了，后来马上补发一本给我，之前那本送我了。

57、给爸妈买的，自己也粗略翻了下。前面介绍的穴位知识很不错，掌握了几招，但到后面就有些啰嗦和敷衍了。不过武先生推崇的养生观念，都挺积极和正面，不极端。可推荐给父母。

2016.4

58、看养生堂节目时就很喜欢武国忠医生的内容。

这本书里很详细的表述了他的道家养生思想，不仅仅是中医学，我觉得更是哲学。

另外捏脊法，我给妈妈使用了，妈妈很开心，效果很好。

59、刘力红教授推荐他的病人读《活到天年》，我在病中读了这本书，认为它可读性强，很多养生常识有助于人们改变不良生活习惯。我照着做了一些简单的锻炼，如“抱住健康”等，觉得对调节身体不适有益处。要想改变身体状况，就像作者说的，好方法要长期坚持。

60、决定学下去

《活到天年》

61、武氏书中算是比较有料。

62、非常偶然的一次机会，我给老父亲买了一本（活到天年），原本闲暇时拿来随便读读，谁知经被武先生书中简单易学的养生方法所吸引，几天就读完一遍，第二天就买来薏米红豆，从此薏米红豆粥和我们结下了不解之缘，成为我们最亲密的朋友，我体内的湿气逐渐减少，我变得越来越快乐健康……我常把该书推荐给朋友，是它引导我步入了中医的殿堂！非常感谢武医生！

63、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！是《黄帝内经使用手册》的早期版本，更简明扼要，完全够用啦~

64、先要感谢武国中先生的这本好书，他把养生的秘诀送到了我的身边，真希望大家都能认真仔细阅读一下，开句玩笑，就连自以为身体不错的朋友也会发现书里的分析总有几款适合您，对本人很实用，看了介绍后买的，并坚持在做，比如坚持泡脚{舒服}，喝薏米红豆粥{舒服}，灸疗穴位等{还是舒服}，不试不知道，一用真奇妙！虽不能保证天天必做，但我想细水长流总会有收获的，我现在每天晚上和十岁的儿子一起泡脚，一人一盆儿水，边泡脚边帮他背背课文聊聊天什么的，儿子感叹“舒服！”，真是其乐融融，只泡了两天，儿子就主动嚷嚷着泡脚了，冬天来了，就让养生从泡脚开始吧！

65、很好，很实用的书，支持正版。

66、最初接触经络养生就是从这本书开始的，这让我看到，真的要多学中医，学会保养，不要等到还没五十岁就一身的病，身体真的是革命的本钱，中国还是有真才实学的中医的，而且这么优惠就能接受名医的指导，太好了

67、普及了一些养生常识，并有几招简易的养生方法

68、有点旧，不怎么像新书啊，送一张穴位图也烂了一个口

69、我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建。湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害。只有补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难。养生就是养阳，无病才是神仙。

不知道在什么时候，我们就会与疾病狭路相逢。不怕生小病，就怕一病不起，您为这一天作好准备了吗？疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体。

当疾病缠身的时候，您应该感谢造化，因为本书中的方法救了您，当疾病渐行渐远之际，请您把这本书送给更多的人，让他们也能活到天年。

70、这是武医师的又一本实用养生书，特意买了几本送朋友

71、首先武国忠医生的医德就非常令人敬佩，他的：好医生不想利用他人的疾病和痛苦来维持自己的生存和享受，他希望能与病人结缘，更希望与千千万万的还没有生病的人结养生缘，他希望众生都健健康康过一辈子。而且武医生介绍的养生方法非常简单，实用，不懂医和经络穴位的一看就会。谢谢武国忠医生提供一套这么好的养生方法

72、我有文档~欢迎问我要！

73、有一些实用的养生技巧，通俗易懂，操作简便。

74、谈中医、论养生、讲保健的图书千千万万，我觉得武国忠的这本确实值得一读，首先作者有着丰富的行医经验，其次有着扎实的理论基础，再者言谈风趣、知识面广。书中的一些养生小诀窍自己也有所尝试，确实有不错的效果，总之在林林总总的保健书籍中，这本真是难得一见的好书。

75、送给父母最好的养生健康知识书。同时，作为年轻人，我们也应该开始养生了，注意自己的身体就是给自己和后代造福。

76、养生的工具书

77、武国忠先生的书出一本买一本，本本实用，这本书是第二次买，第一次买的送给了父母，祝愿父母身体健康、活出质量、活到天年！

78、印象最深的就是薏米红豆汤了

79、书简，道理明。很好

章节试读

1、《活到天年》的笔记-第16959页

gztc
归宿

2、《活到天年》的笔记-第1页

养生就是养气

体内有湿：大便不成形 长期便汤 大便成形 黏在马桶

体内寒热均匀 淡红润泽 一层舌苔 薄白而清静 干湿适中 不滑不躁
舌苔过白 滑而湿润 寒
舌苔粗糙 厚 发黄发腻 湿热
赤红无苔 热

月牙 1/5 不及 有寒 超热
拇指中指 月牙，拇指通肺 中指通心 小指有月牙 肾中有热

抱住养生法
美容术：天地相合

服药太多 生甘草 每天20克 煮两次 当茶喝
参杞鹿龟酒 人参15克 枸杞30 龟板胶16 鹿角胶24 黄酒2升 绍兴花雕酒

人参枸杞倒入1升黄酒浸泡3，4天 人参捣碎，20天后 药渣在另1升中10天，两次混合 加鹿龟 捣碎 棉布包好 杂碎，全融化 早上喝一杯

一餐疗法 早一餐 素食 细嚼慢咽 晚早睡 一周一两天
二餐疗法 早午餐

体内湿重 煮饭多放水 水煮开后滤水 喝滤出 滋补

虾属阳 热性 吃多了上火 身上生疮或阴虚火旺 不宜吃虾 加葱烹调 发散寒湿

蟹寒湿 加姜沾着吃 白酒

薏米红豆粥 不加大米

排病反应 疲劳感 不过轻松就是排病 疲劳就不是 如风寒感冒 发汗

生命力衡量 野菜 > 人工培育 > 大棚
多接触有生命力的东西 你的生命力就变强 古树 老人

沉得住气 不急不躁 心平气和 办事稳重

吃时令菜 谷物熬粥 山药 赤小豆

《活到天年》

亲近自然的地方跑步

节日用来养心 节日给我们平凡枯燥生活带来精彩喜悦 用来滋润心灵

面部是人的招牌 需要有神有形 心血不足 苍白晦暗 心阳虚 血脉鼓动无力 脸色发白青紫 养心先养神

皱纹 疮痘 心火旺 长期心阴虚

静心 搓手 捂脸 传递力量 重复三次 除皱 祛痘 温面部 搓手经

尿频 膀胱受寒

头颈部向后 人永远不会佝偻

3、《活到天年》的笔记-第120页

1、黑芝麻的妙用

为了便于吸收，把黑芝麻反复蒸晒9次，之后，捣成粉末，用蜜制成小药丸，每日早上用黄酒服用。

2、喝甘草汤可以祛除体内的药物积累的毒性

3、保健酒--人参枸杞鹿角龟板酒

4、粥皮粥（做粥的时候 不要去掉粥皮） 滋阴壮阳

5、薏米红豆汤

6、搓手捂脸 美容法

7、看手指上的月牙 和 舌苔 以及 大便 判断一个人是否 体内有湿

4、《活到天年》的笔记-第1页

养生就是养阳气。"阳精若壮千年寿，阴气如强必毙伤"，其中，尤以艾灸关元为重点，他认为，人在每年夏秋之交的时候要灸关元穴一千壮，也就是大概灸一个月的时间，便可以保持强健旺盛的精力和体力，年年如此，久而久之，便会使小腹丹田处时常像有一团太阳那样温暖，使人其乐融融。

我们应该调整呼吸和饮食，以养足身体的阳气。在呼吸方面，应该多去呼吸那种带着上天的灵气和草木万物的生机的新鲜空气；在饮食方面，要利用食物的特性来帮助阳气的生发，比如，体内有湿气是现代人的通病，湿为阴邪，能遏制阳气，薏米红豆汤可以祛除身体内的湿气，湿气除掉了，阳气自然生出来。

《黄帝内经》还告诉我们：动属阳，静属阴。

《活到天年》

"抱住健康"养生法：随意地站立，双手在胸前环抱，全身都放松下来。每天站半小时，这种"抱住健康"养生法，会让人不自觉地全身重量放在前脚掌的2/3处。其实，放在2/3处实际上是要向外一夹，这样，整个足阳明胃经的气血瞬间就全都充盈起来了，因为足阳明胃经是一条多气多血的经络，所以它对激活人体气血是非常之快的，因而做"抱住健康"法的效果往往比做瑜伽的效果要快得多。

太极护身：前方的神阙（肚脐），是人体元气的根本；后方的命门（在后腰与神阙相对的地方），则是人体的生命之门。所以，拍打这两个要穴，可以行气通血，调和阴阳，激活人体的元阴元阳，祛病强身。

后溪穴：后溪是小肠经上的一个穴，把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是该穴。这个穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能泻心火、壮阳气、调颈椎、利眼目、正脊柱。临床上，颈椎出问题了，腰椎出问题了，眼睛出问题了，都要用到这个穴，效果非常明显。它可以调整长期伏案或在电脑前学习和工作对身体带来的不利影响，只要坚持，百用百灵。我们坐在桌子旁，把双手后溪穴的这个部位放在桌子沿上，用腕关节带动双手，轻松地来回滚动，即可达到刺激的效果。

承山穴去湿气：承山穴，在小腿肚子下方正中，这里，肌肉分成"人"字形，承山穴就在人字中间。只要轻轻一按他的承山穴，都会有明显的酸胀痛感，这都是因为体内有湿的缘故；而按揉承山一段时间后，我们会感觉身上微微发热，这就是膀胱经上的阳气在起作用。

在我们的大腿外侧，胆经之上，有一个特殊的穴位，叫风市。特别好找：我们站立双手自然下垂，中指指头在腿上所点的凹陷处，就是这个穴。感觉到身体的免疫机能正在下降的时候，敲一敲风市，会马上变得有精神，而且免疫机能也会迅速提高，因为，风市最能把对人体有害的虚邪贼风拒之门外。

后脑的正下方可以摸到一处凹陷，这就是"风府"穴。如果风邪从此而入，首先伤的就是人的阳气，使人出现恶寒、发热、头项强痛等症状。在风府两侧两寸许，各有一处凹陷，像两个池子，这叫"风池"，也是风邪的入口，它在足少阳胆经上，风邪从风池进入后，往往会带来口苦、目眩等与肝胆相关的症状。"风门"，顾名思义是风之门，在膀胱经上，人体第二椎下两旁各一寸五分处，又名热府，不但是风邪的入口，而且是寒、湿、热等各种邪气入侵人体的门户。

足三里，上中下一起理：理上、理中、理下。胃处在肚腹的上部，胃胀、胃脘疼痛的时候就要"理上"，按足三里的时候要同时往上方使劲；腹部正中出现不适，就需要"理中"，只用往内按就行了；小腹在肚腹的下部，小腹上的病痛，得在按住足三里的同时往下方使劲，这叫"理下"。

公孙穴通治人的胸腹部。比如腹胀、不明腹痛、心痛、胃痛、胸痛，都可以通过公孙穴来治疗或缓解。

中风前最明显的征兆是在大便上。如果你心脑血管存在问题，或者血压偏高，忽然有一天，又出现了大便干燥，或者干脆就便秘了，这时就得非常小心，因为中风很可能马上就要光顾了，遇到这种情况千万不要惊慌，咱们有防患于未然的办法，那就是：按揉合谷穴，也就是我们常说的"虎口"。

在脊柱两侧一寸半、与肩胛骨最下端平齐的地方，有一对非常好用的穴，叫膈俞。

太溪，是肾经上的穴位，在脚踝内侧后跟骨上动脉凹陷处，当我们用手指按在这个位置上时，马上可以感觉到这里动脉的跳动。古代很多大医面对病垂的病人，就是用这个穴"补肾气"、断生死。如果在这个穴位上仍能摸到跳动的动脉，说明病人肾气未竭，还可救治；如果这里没有跳动，就说明病人阴气缠身，比较危险了。

艾条灸穴位的方法是：把点燃的艾条靠近穴位，以能明显感觉到烫为宜，感觉到很烫的时候就要移开

《活到天年》

一点。如果没有明显的烫感，就多灸一会。

委中穴很好找，就是在窝里面，这个穴在一个岔路口上，在背部分为两支的膀胱经在这里汇合为一支，继续下行。因此，刺激这个穴位，能振奋整个膀胱经的活力，尤其是疏通腰背部的气血。委中的部位，会发现它是凹陷的，这是正常状态。如果这个部位有一个凸起的，或者有条索状物，或者有一个小包，或者有一处压痛点，这才是你所要"求"的东西。用针把这个凸起或小包扎下去，或者用手指揉它，让它自行消失，这样委中才能治你的腰背。有很多朋友的委中穴上没有这个东西，那就说明委中不起作用了，那就别用啦

《活到天年》

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