

《养生就是养阳气》

图书基本信息

书名：《养生就是养阳气》

13位ISBN编号：9787539937748

10位ISBN编号：7539937742

出版时间：2010-6

出版社：江苏文艺

作者：武国忠

页数：213

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

《养生就是养阳气》

前言

《养生》是山东电视台开办的一档以传授中华传统养生文化为主旨的生活服务类栏目。栏目开播以来，先后播出了几十位蜚声海内外的中医大家的电视讲座，上至《易经》、《黄帝内经》等经典的养生文化精髓，下迄当代养生名家的创新成果，遐搜博采，洋洋大观。节目以其权威性、实用性、趣味性和可视性赢得了观众的喜爱，收视份额和贡献率，都有不错的表现。作为现代电子传媒，电视拥有别文化形式难以企及的影响力和渗透力，许多观众尤其是中老年观众，对此栏目青睐有加。但是，电视也有稍纵即逝的弱点，因此有很多观众来信来电，要求将专家所讲的内容结集成书，以供他们深入研读。感谢凤凰出版传媒集团、江苏文艺出版社把大师讲座精彩实用的部分，酌加调整，精编成册，出版《养生》系列丛书，以满足喜爱《养生》电视观众的需求。

《养生就是养阳气》

内容概要

《养生就是养阳气:武国忠养生精髓七讲》内容简介：国内目前罕见的融仙学养生、丹道养生与武术养生这中国传统养生学三大流派精髓于一体的中医专家。他是近代仙学养生创始人陈撷宁先生的再传弟子；是当代仙学泰斗、著名针灸大师胡海牙先生的入室弟子；同时，他又是意拳（大成拳）创始人王芃斋之女王玉芳（著名养生大师、宫廷指科传人）的入室弟子、义子。他根据师从所学，并结合自己多年临床实践经验，构建了一套全新的、适合现代人体质特点的养生治疗体系，得到了医学界的普遍推崇和患者的高度认可。著有《使用手册》、《活到天年》、《人体通补手册》等，曾担任北京电视台、山东卫视、河北卫视等多个健康栏目特邀专家。

《养生就是养阳气》

作者简介

武国忠，北京著名的孔伯华医馆首席坐馆专家，被称为“北京最贵的医生”。曾著有《四大名医孔伯华医案解析》、《武国忠伤寒论临床带教》等专业学术图书。

武国忠是中国传统三大养生学派的传人，是近代养生大师、解放后的道教协会会长、近代仙学养生创始人陈撷宁先生的再传弟子；当代仙学泰斗、著名中医家、针灸大师胡海牙先生的入室弟子。

武国忠追随胡海牙先生多年，学习中国传统文化，重点研习仙学养生、丹道中医、武当古法太极拳、道家针灸等。同时，武国忠又是意拳(大成拳)创始人王芃斋之女——著名养生大师，宫廷指科传人——王玉芳的入室弟子、义子。

还曾得到过峨嵋丹医学派大师周潜川先生弟子廖厚泽先生的传授，学习丹道医家的“大方脉”。

三上贵州寻访高真观廖复阳传人彭显光先生，学习丹家外丹的炼制法，访得丹道家梦寐以求的融阴阳丹法于一炉的浑圆丹法秘传。

武国忠是目前国内罕见的，融仙学养生、丹道养生与武术养生三大中国传统养生学最主要流派精髓于一炉的中医专家。

《养生就是养阳气》

书籍目录

- 第一讲 扶阳养生四要诀 第一节 惜精神 阳气究竟是什么 戕伤阳气的首恶——无穷的欲望
万病皆因阳气衰 大医学家龚材的固阳三宝——附子、硫黄和艾灸 三阳开泰法——喜则生
阳 三阳开泰法——动则生阳 三阳开泰法——善则生阳 人体的阳气就像天上的太阳 第二
节 节饮食 川菜受欢迎的秘密——辛辣激食欲 饮食需戒一个“暴”字 四季食不同——春
天吃什么 四季食不同——夏天吃什么 四季食不同——秋天吃什么 四季食不同——冬天吃
什么 根据自身体质来“挑食” 地域和食量的有趣关系 饮之有度才叫“会喝酒” 第三节
慎风寒 巧辨风寒感冒与风热感冒 治风寒感冒——辛温解表 治风热感冒——清凉解表
虚邪贼风要谨防 求根问源：窗户的秘密 饮食穿衣多顾忌 春捂秋冻有窍门 神仙也怕
脑后风 下肢防风护关节 第四节 戒嗔怒 一怒百病生 摸摸耳朵探火气 修养一份平和
泰然的心境 嗔怒之前先自省第二讲 祛湿扶阳护健康 第一节 湿为阴邪 六淫害人湿为首
体内湿邪的自我判断 求根问源：湿从何处来 湿邪致病的临床表现 第二节 饮食祛湿
什么是“便溏” 祛湿秘方——薏米红豆汤 熬一碗适合自己的祛湿汤 招湿邪的主食——米
饭 求根问源：干馒头片怎么治胃病 祛湿关键——减少肉类的摄取第三讲 打倒“亚健康”——
一阳虚的调理 第一节 亚健康与阳虚 中医眼中的“亚健康” 舌苔透露出的“不健康”信息
自我诊断的三个小窍门 治气滞，防血瘀 《扁鹊见蔡桓公》带给我们的健康启示 第二节
如何防治颈椎病 常见的中医颈椎病治疗法 求根问源：颈椎病的发病原因到底是什么 农
村老太太的“擀面杖疗法” 专业医师才能操作的“整复手法” 捏捏肩，揉揉穴——自己在家
做保健 第三节 简单实惠的养生法——捏积 捏走那些积在我们体内的疾病 捏积顺序有讲究
找对穴位，事半功倍 捏积对中老年人的妙用 第四节 梦与疾病 梦与人体脏腑病变的关
系 最好的梦境是什么 武医师帮您解梦 梦游多发于肝郁气滞第四讲 来自武林的养生绝学
——养生桩与太极拳 第一节 站养生桩，激发体内阳气 养生桩来源于形意拳 如何做到凝神
意定地站桩 学会用站桩来消解无意识紧张 第二节 如何练好养生桩 站桩的动作要领——站
如抱鼓 站桩的标准——高不过眉，低不过膝 站桩里的内家功夫 “静”中有大动 巧激
承山穴 每天十分钟，身心投入练站桩 第三节 养生之要道，防身之至宝——太极拳 身心兼
修的太极拳 能使阳气内外宣通的“单操手” 运动不得当，伤身损健康第五讲 “面子”上的
问题体内找 第一节 学会“以貌取人” 五官是五脏的外候 望印堂，诊气血 观耳朵，探
五脏 鼻头颜色泄露你体内的寒与热 “察颜观色”找病症 第二节 我们身体上的健康信号灯
中医师为什么总要看舌头 “朱砂掌”之谜 手脚凉热辨阴阳 藏在指甲“月轮”里的秘
密 在家也可做四诊第六讲 拒绝“蛋壳宝宝”——顺应“元气”养孩子 第一节 让孩子赢在起
跑线上 受孕的最佳时机——春回大地时 “酸儿辣女”，果真如此吗 再贵的奶粉也比不上
母亲的乳汁 求根问源：母乳喂养的好处有哪些 孩子的饮食得“顺其自然” 若要小儿安，
三分饥与寒 第二节 小儿发热莫惊慌 小孩子的“变蒸”现象 生理性发热的症状与治疗
病理性发热的症状与治疗 盲目切掉扁桃体——医生和家长的悲哀第七讲 两性保健要义 第一节
走入补肾误区的男人 误区一——肾虚就吃六味地黄丸 求根问源：关于六味地黄丸的事
误区二——任何补药吃了就有益 误区三——补肾可治前列腺 误区四——补肾就是壮阳 第二
节 做个健康妈妈 产后需防“月子病” 向老祖宗学习怎么“坐月子” 新妈妈如何进补
女性日常生活中得勤保养附录 捏积小百科 一、捏积疗法的姿势 二、捏积疗法的顺序 三、捏
积疗法的禁忌症 四、常见疾病的疗法 肩周炎 肩背综合症 腰痛 腰肌劳损 外伤腰
痛 风湿性关节炎 小儿疳积 胃痛 慢性胃炎 胃下垂 腹痛 高血压 神经衰
弱 睡眠障碍 糖尿病 肥胖 郁证 泌尿系统感染 前列腺炎 精冷不育 痔疮
内脏虚损 肌肉疼痛 腰椎间盘突出

章节摘录

插图：现在各种饮食菜系中，川菜比较流行。很多女孩子喜欢吃麻辣烫，大家为什么比较喜欢吃川菜呢？这是因为川菜有一定的辛辣之味。据我这些年的临床观察发现，正是因为我们的味觉下降了，所以才喜欢吃辣的东西开胃。我们每天早晨起来洗漱完毕就要去单位，在单位吃早饭，吃完早饭再喝点水就投入到工作中了。一般三四小时的时间就到中午了，我们又要去吃午饭。其实，那时我们胃中的食物也许还没有完全地被消化吸收呢，因此我们中午吃饭时，如果不加上刺激性很大的食物是吃不下去饭的。到了晚上吃饭的时候，胃肠中中午的食物也没有完全被消化吸收，所以我们又必须接着用这些辛辣的食物来刺激味蕾。大家肯定都有这样的体验：平时自己可能只吃得下一碗米饭，如果吃一些辣的菜，像鱼香肉丝之类的东西，就会使我们的胃口大开，‘比平时多吃一碗米饭。总利用辣的东西来刺激味觉，增加我们进食的量，是非常不可取的。事实上，辛辣食物对胃肠道的刺激有着双重效果：一方面，辛辣食物可以增进食欲、促进消化，因此脾胃虚寒、胃口不好的人可以吃一点儿辣椒。

《养生就是养阳气》

编辑推荐

《养生就是养阳气:武国忠养生精髓七讲》：特别附赠：温经散寒，扶正祛邪——精选常见疾病艾灸疗法调气活血，保养脏腑——实用中医捏积操作。倾力奉献：阳虚的日常自我保健操作法 祛湿扶阳食疗巧方 形意养生桩速学图解 察颜观色自诊疾病小诀窍 丹道医家灵龟八法 孕产期护阳健体须知 顺应元气的传统育儿法阴阳乃生杀之本始、万物之纲纪——养护阳气是我们养生的根本问题。如何在生活中做到固护阳气，总结起来有四诀：惜精神，节饮食，慎风寒，戒嗔怒。古语说“千寒易除，一湿难祛”，湿属阴邪，阻遏气机，损伤阳气，妨碍脾胃的运化。祛湿，关键在于饮食，只需一碗配方得当的祛湿汤，就可轻轻松松解决你的大问题。西医生理化验检查不出来问题，并不意味着我们的身体就没有任何的毛病。比如“亚健康”，其实就是阳虚，如果我们仍然对自己工作和生活不加调整和节制，可能某一个瞬间疾病就会爆发，将我们击垮。博集养生馆，山东卫视《养生》栏目系列丛书千年养生真谛——“阳强则寿，阳衰则夭”《健康时报》年度重点推荐读物三大传统养生流派正宗传人新京城四大名医——武国忠阳盛阳衰决定生老病死，扶阳祛湿才可百病不侵、安康怡年。阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰；故天运当以日光明，是故阳因而上卫外者也。《黄帝内经·素问·生气通天论》万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老，皆由阳气为之主：精血津液之生成，皆由阳气为之化，所以“阳强则寿，阳衰则夭”，养生必须养阳。易怒、贪食、酗酒、熬夜、欲望太多、懒于活动；这些不健康的生活方式无不在戕害着我们体内宝贵的阳气。研究表明百分之八十的现代人都阳气不足，其实，固护阳气就贯穿在我们日常吃、穿、住、行的点滴生活中。请听武医师为您一一道来。

《养生就是养阳气》

精彩短评

- 1、书的质量不错，应该是正品，还不错
- 2、这书其实还是不错的。只是很多都没有经过我的实践检验。目前只能说看上去很美
- 3、武国忠在天涯上早已经声明该书未经其授权,且有多处谬误,尤其附录根本不是武国忠的,呼吁卓越下架该书
- 4、送给妈妈，老妈说内容还不错。
- 5、印刷可以 还没看 快递快 武国忠的书很喜欢
- 6、我以为是原来的武国忠，看到有新书出来，就下单购买。后发现有问题，取消订单。
- 7、身心健康
- 8、此书若不是"真"武国忠医师所著,卓越为什么还不下架?我们消费者是100%相信卓越网站的,以为从你网站购买的东西是经过卓越审查的,是100%的真货,现在看了诸多读者的评论,卓越为什么仍然还在卖?卓越,你这是在伤相信你的消费者的心,你知道吗?
- 9、武国忠已经在博客里表明要状告江苏文艺出版社侵权，盗用他的名号，大家要睁开雪亮的眼睛啊
- 10、差点就上当了，在武国忠的博客[...]中有谈到，将起诉江苏文艺出版社。出版这种伪书，欺骗读者实在可恨。卓越怎么还不下架？
- 11、武国忠博客在网上已经声明：这本北京博集天卷公司策划出版的，署名“武国忠”的《养生就是养阳气》是非法出版物，里面没有一个字是经过我认可的。其中有多达35处抄袭自我的《黄帝内经使用手册》，31处不知道抄袭自哪里的谬误言论，是一本七拼八凑的伪书。
- 12、关爱自己的身体。
- 13、很好，很适合平民养生用。
- 14、是前一本《黄帝内经使用手册》的续，讲了很多具体的养生方法和常见病辨识，尤其最后附上了捏积疗法的具体操作手法和要点，值得推荐。
- 15、启蒙课本非常好，细细品味，对日后很有益处，
- 16、还放在这.... 我上次发过来都退掉了 就因为是伪书
- 17、非常泛泛一般
- 18、看完这本书，想起某人。好像从来没有在他面前好好的发表过我的一些见解，主要是从来没有被信任。嘿嘿~现在开始觉得学医是条很正确的选择，谢谢俺家老妈！
- 19、被忽悠了，十几分钟就翻完，泛泛而谈
- 20、买过武国忠的另外两本黄帝内经使用手册，这本书里好多内容跟那两本有重复。而且有些小节，只有一小段，比如指出如何判断是脾虚，却没说明如何解决。搞不好答案在下面新出的或者已经出的其它书里。真不愧是京城最贵的名医。不知道真正有本事有道德的医生，会不会为“最贵”这两个字感到羞愧。医生也要吃饭的，可以理解，各取所需而已。
- 21、可可看看哦
- 22、看介绍说特别附赠艾灸疗法与捏积操作，书第一次到的时候还以为出货时忘了给附赠，客服特别好，给换货。第二次到货的时候还是一样只有书，细细翻看，找啊找啊，估计就书里提到的一点相关内容，艾灸就几句，捏积内容比艾灸多一点。表扬一下客服和物流。
- 23、写得很一般，很一般
- 24、看了一点，挺好，挺实用
- 25、武医生的的书我几乎本本都有 没有细看就买了 以为出的新书 买来看了里面的文章很多都是老的

章节试读

1、《养生就是养阳气》的笔记-体内湿邪的自我判断

第一条，我们早晨起来刷牙的时候，是否有恶心的感觉。刷牙的时候就恶心、呕吐，嗓子里边总是有黏腻不干净的感觉，即便吐痰，也只是吐出一点，吐不多。

第二条，看我们早晨起床后腿肚子是不是发酸、发沉。

第三条，看我们上厕所时候自己的大便是否黏滞。（湿气重的大便冲水可能冲不干净）

湿邪临床症状：

大便稀、软、不成形。两腿发沉，头重如裹，有身背重物感。
女性痛经，盆腔炎，带下症等
男性痛风等

治疗方法：

1、艾灸疗法——治月经不调

取穴：肾俞、关元、血海、三阴交

说明：月经提前加气海、足三里、涌泉，月经延迟加归来、太溪。

2、芳香化湿解表

三文汤、藿香正气散

3、薏米红豆汤

做法是：一把红豆、一把生薏仁米，也不用分是30克还是50克，就根据自己手的大小，一样各抓一把就可以了，然后把这两样东西放在锅里慢慢地熬。

ps：如何添加辅料

体质偏寒者——温补：大枣、桂圆

失眠者——莲子，百合

女性月经期——去掉薏米，改为红豆+姜片+大枣+红糖（关于添加大枣我认为不妥，大枣在月经期是避免食用的，不然会大雪崩吧？）

4、减少肉类的摄取

5、在吃米饭的同时应添加其他谷类辅食
大米长在水中。。。。。。此处省略。。。。。

2、《养生就是养阳气》的笔记-如何辨别风寒感冒和风热感冒

风寒感冒：
发热重

头痛、鼻塞、流清鼻涕，舌苔薄白
头顶僵痛（就是后脖子这个部位发僵、发紧。）

风热感冒：
发热轻、恶寒重
咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或鼻流黄涕，同时我们会发现患者舌尖边发红，舌苔微黄

3、《养生就是养阳气》的笔记-关于阳虚（摘抄原文）

自我诊断窍门：

第一个小窍门，我们早晨起床的时候，站起来那一瞬间是不是感觉自己很累，腰酸不酸，是否觉得精神很充沛，这是第一点。如果觉得腰不酸，很精神，那就证明我们肾气不虚。

第二个小窍门，我们起床以后，可能第一件事就是去厕所，我们要注意自己在排便时有没有里急后重的感觉。什么叫里急后重呢？就是指我们排便时间很长，但总感觉排不尽；或者是发现我们的大便先干后稀，这就说明我们是脾虚，并且伴有湿邪。

第三个小窍门，就是在我们刷牙前，先对着镜子观察一下我们的舌苔。正常的舌头是不大不小，颜色不红不紫，红润光泽的。如果你发现自己的舌头，特别是舌根部有一层厚厚的白腻苔，你就得开始注意了。这种白腻苔说明我们的身体已经有寒、湿了。舌苔发白，舌苔厚腻是代表体内的寒邪过重；舌苔发黄是典型的体内有湿热。不管我们的身体有没有不舒服，如果看到这两点了，就应该马上找有经验的中医大夫帮助进行调理。如果我们舌苔发白，就要祛寒、祛湿；如果舌苔发黄，而且厚腻，就要清热除湿。湿热病人，还有一种情况就是早晨起来经常口苦、有痰，如果再加上大便黏腻不爽，那就是典型的湿证了。

《养生就是养阳气》

《养生就是养阳气》

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