第一图书网, tushu007.com

<<人体通补手册>>

图书基本信息

书名：<<人体通补手册>>

13位ISBN编号：9787214059383

10位ISBN编号：721405938X

出版时间：2009-8

出版时间：江苏人民出版社

作者：武国忠

页数：235

字数：190000

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

前言

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。
丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。
本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。
虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。
《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。
我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。
“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。
我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

内容概要

这是一本以“通”为“补”的全新道医养生图书。
著名中医师、当代道医权威武国忠先生通过大量真实、详尽的案例告诉我们，疏通五脏六腑、人体经络胜过进补本身。
书中列有以“通”为基础的升阳法、通补药方，并告诉我们如何由“通”入手，寻求有利于身心健康的风水环境、生活习惯，最终和人心、人性结合起来，劝慰人们不仅要身体畅通，更要正气长存、与人为善，从思想上想通，在根本上为身体保本固元。
本书为您献上：　　一、来自丹道医家的最新养生理念：“通”就是最大的“补”。
　　二、源于《黄帝内经》，并结合临床经验总结出的最新养生理论体系——经系系统，帮您迅速找到身体的薄弱之处、恢复生机。
　　三、铁裆功、先天大卧功等道家医学最不愿传，也是最难传的八大通补法。
　　四、分辨各人体质、实现对症通补的五行分类法，让您更快、更准确地找到适合自己的养生术。
　　五、15种守护精气神、祛除湿病邪的仙学通补术，如数字养生法、风水养生术，让病魔逃之夭夭。
　　六、9种“气死名医”的单方一味通补药方，让您变成守护自己及家人健康的名医。
　　七、9种隐藏在行走坐卧当中的通补小窍门，让健康在日常生活中与您长相随。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

武国忠，字至初，著名中医师。

1968年生于北京，自幼立志学医，以解除他人身心疾苦为信念。
后因机缘巧合，拜当代仙学泰斗、著名中医家、针灸大师胡海牙先生为师，走上了丹道医家的道路，常年研习仙学养生、丹道中医、道家针灸、武当古法太极拳等。

又跟随意拳（大

<<人体通补手册>>

书籍目录

序言 一通百通治百病第一章 人体皆通途，一生当无恙 “ 通 ”才是最大的“ 补 ” 只有先“ 通 ”， 人体才能全面受“ 补 ” 屋漏偏遇连日雨——一处不通，可能处处皆堵 人有毛病，先通皮毛——为什么说“ 善治者治皮毛 ” 生而不知经络，犹人夜行无烛 活学活用五禽戏，经系一通纯阳升 养生就是养生机——铁裆功，通不可挡 道家里面最难传、最不愿意传的先天大卧功——睡神仙 人有病，天知否——多少慢性病，不通风水好不了 同气相通保健康 相信指标，你的命和运就永远不会变第二章 仙家自有妙招在——字疗法、六字导引大术、五音、五味…… 仙家字疗法——每天读哪些字就可以把病治好 仙家六字导引大术——动动嘴皮子就可以祛病延年 一曲终了，病退人安——哪些音乐可以通补五脏 仙家五味养生法——四菜一汤里的五行养生之术 耳朵不仅通肾，更通心 如何侍候病人 多言数穷，不如守中——开口神气散第三章 分清体质，为“ 通补 ”开路 懂“ 体质 ”，明“ 通补 ” 木行体质人的判别法及通补之道 火行体质人的判别法及通补之道 金行体质人的判别法及通补之道 水行体质人的判别法及通补之道 土行体质人的判别法及通补之道 道家通补要义：火怕干，水怕寒第四章 单方一味通天地，气死名医不足惜 大黄也是大补药 单方一味通天地，气死名医不足惜 中药里也有“ 梅兰竹菊四君子 ” 二至丸：疗肝补肾去虚火 金匮肾气丸：热药补肾有奇效 茵陈酒：能够提香保肝的妙酒 桑椹酒：滋阴补血，养心益智 桑叶黑芝麻糊，从头到脚通补 给身体安一个“ 红泥小火炉 ”——附子理中丸用了鹿角霜，泌尿系统毛病一扫光第五章 手握“ 通 ”道，大病化小，小病化了 阴阳不调就是阴阳不通 人体缺少阳气，就像天上没有太阳 黄金穴位自诊法 遍山寻贼，疾病哪里逃——道家里口口相传的活穴论 血糖高的自我诊治法 糖尿病的通补办法 通肝胆两经，祛带状疱疹 因人制宜用通补，何惧中风后遗症 “ 面如一只花，全靠鼻当家 ”——过敏性鼻炎的家庭调治法 要想远离肿瘤，先解心结，后去寒邪第六章 行走坐卧中的养生“ 通 ”道 尽孝能养生 挺胸抬头是错的，应该提胸抬头 摘除眼镜，还君明珠 健康是睡出来的 睡觉的枕头，祛病的助手 人从小到大都要讲究坐姿和坐具 当代孩子握笔的姿势都很伤身体 病老好不了，都是穿高跟鞋惹的祸 俯卧撑的真名叫、虎卧撑第七章 同气相求，道术相通 健康才是硬道理 多吃素食，打通内外环境 人要后天返先天 活着就是一种幸运，健康就是一种幸福 “ 信 ”本身就是一种升阳大法 正气正念在身，何种病邪敢至 化邪为补，必延其寿

章节摘录

只有先“通”，人体才能全面受“补”现代人的身体，从25岁到45岁这一时期最为重要，但是这20年的时间，我们只知道在不停地用它，却不知道身体内部已经生了多少湿浊瘀阻等不堪入目的东西。
辨因论治：疾病缘于体内有瘀阻现在生活条件好了，饮食习惯有了极大的改变，大鱼大肉也不再是只有过年时才能享受到的美食，而成了我们餐桌上常见的东西，人们也越来越关注身心健康。
但是在实际中，许多人却对养生保健有着太多的认识误区，总是一厢情愿地认为人生病了，吃些补药比较好，比如说吃些人参。
殊不知，荤食吃多了，又消化不了，体内自然就会生起内热、痰湿和瘀血，导致体内瘀阻，呈现出一种不通的状态。
在不通的情况下去补，只能是有过而无功，极容易出现身体受损或者虚不受补的现象。
打个比方说，正常的人像一部正常运行的机器。
机器中是有润滑油的，时间长了，自然会有一些灰尘进入其中，原本很润滑、清晰的机油就变成了污垢、油泥。
这时候，我们需要把机器打开，清一清，通一通，把油泥给它洗下去，再添上机油，重新装上。
这样机器运转起来，才能省电省能源，效率还高。
我们经常听到一句话：“人参杀人无过，大黄救人无功。
”从古至今，大医们都提醒人们要谨慎用大黄，但那是在物质条件比较匮乏的过去。
如今，在大家的饮食结构中，五谷杂粮已悄然换成了鸡鸭鱼肉，肥胖的人越来越多，得高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝的人也是随处可见。
结果，体内经常出现这样或那样的瘀阻。
可以说，疾病基本上都是人体内有“瘀”导致的。
瘀阻时一定要用“通”的办法怎么办？
人毕竟不是机器，我们不能把它打开清理，但我们可以选择“通补”的办法。
一个十六七岁的孩子，他什么都不需要补，吃饭就够了，因为他先天的元气比较旺，但是老了以后，阳气就不足了——人虚了。
一个人虚了以后，体内的新陈代谢就有些慢了，有好多东西该代谢，但没代谢出来，慢慢地形成瘀阻，所以这个时候一定要用“通”的办法，而不是“补”。
比如说，一个人的肝内堆积了一些无用的“油”，就会变成脂肪肝。
怎么办呢？
大夫所要做的就是把你肝内的油清出去，让它回到自然的状态，至于补，在此之前是什么也补不上去的。
所以，“通”跟“补”从某种意义上来讲是一个意思。
我一直提倡扶阳祛湿，其实也是让你把气鼓动起来，把身体中的“污垢”清洗干净了。
实际上，包括用人参来补，都是为了调动人体的机能，将你身体上原来不需要的东西给清出去，让它自己运行起来——这个才叫做真正的“补”。
在我所说的“通补”方法里，“通”并不单单指泻，汗法、吐法，甚至放血疗法都可以归入其中。
比如外面下雨了，把一个人给淋了个透心凉，完了打喷嚏，脖子发紧，流鼻涕要感冒！
这个时候，应该给他用点什么药呢？
这个情况并不复杂，就是来点麻黄汤或桂枝汤，通过毛孔一发汗，肌肉解了，不僵紧了，那个邪也出去了，这就相当于“补”了。
若是病情较轻或是你没有把握用药的话，那么不妨弄点红糖、姜丝，一沏，喝完了一盖被子，把汗捂出来，病就好了，也是一种通法。
这是因为红糖补血，姜性温发散，为阳，能够把体内的寒邪逼出来。
反之，如果一看这个人生病了，想到的就是给他大补一下，吃点什么高档补药，或者给他炖些营养品，那就大错特错了。
因为感冒发烧时觉得难受，那是人体在调动能量驱邪外出，若是此时服用这些东西，反而会将人体的

气血引向内部，用来消化这些黏腻的东西。
或许很多人都有这样的感受：大病初愈或者身体正难受的时候，多是想喝点白粥而不是吃大鱼大肉。
有的时候，人体还会出现虚不受补的情况，例如很多人吃了当归以后容易上火、流鼻血、口舌生疮。
这说明他本身是偏温的，这时候又该用什么方法去补呢？
一个中医大夫，他在开处方时会根据一个人的身体状况用药，当中要有动有静，互相搭配。
比如说，我们用静药，用点熟地、麦冬、天门冬，这些东西都是比较黏腻的，不爱动。
用这些药的时候，一定要配上什么呢？
有经验的老先生会加个动药。
什么是动药呢？
就是能动人气血的。
比如说，加上麻黄，就能把熟地的这种黏腻去掉，增加它的药效。
遗憾的是，现在很多大夫用药用不到这个份上，往往阴阳的配比拿捏得不是很准，使得药的动力不够，力度不足。
所以，对于我们来说，不仅要懂得补不如通、通就是补的道理，还要懂得让自己达到“通”的境界。
一个人只有四肢百骸都很通透了，才会觉得舒心、快乐，才有精力去做更多的事，给自己、给家人、给社会带来幸福，您说是吧！

媒体关注与评论

他，拥有常人无法企及的仙学养生根基！
著名中医家武国忠为您献上，道家最难传，也是最不愿传的养命大法！
在这本新书中，武老师延续了《活到天年》《人体自有大药》《黄帝内经使用手册》等书实用、通俗的风格，并推陈出新，首次相对完整地介绍了他的通补养生之道，让理论更系统，让方法更简单，让效果更明显！

编辑推荐

《人体通补手册:丹道医学中的养命之术》编辑推荐：比起“养生大师”“畅销书作家”“北京最贵中医”等称号，我更愿意称武国忠老师为一个负责任、有担当的大医。
跟很多人不同，武老师虽然遍访名家、多年临床才掌握到那么多独到、有效的养命长生秘诀，但从不把这些当成私人的宝贝，而是无私地奉献出来，知无不言，言无不尽，而且极负责任，反复检查、修改，生怕搞错了一个地方，给读者带来不便或误解。
此外，武老师还是一位有着20多年执业经验的著名中医生，就像自己在书中劝导别人的那样，每天再忙也要抽空看书、练功。
正是因为有了如此扎实的基础与刻苦的训练，他所介绍的方法才会显得简便而又实用。
有些媒体评价说，武老师“提供的治病救命的方法绝对安全无副作用，并且直捣病灶，一招制胜。”真是一点儿都不夸张。
在这本新书中，武老师延续了《活到天年》《人体自有大药》《黄帝内经使用手册》等书实用、通俗的风格，并推陈出新，首次相对完整地介绍了他的通补养生之道，让理论更系统，让方法更简单，让效果更明显！
“医者救死扶伤，义不容辞。
但愿世人皆无病，何愁架上药生尘。
假如有一天这个世界上人人都健康，不需要医生，那么，我宁愿失业！”在2009年8月1日的深圳读者见面会上，武老师如此说道。
对于这段话，我们这些长期跟武老师打交道的出版人都深有体会并为之感动，是故隆重推荐此书！

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