第一图书网, tushu007.com

<<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：9787533752866

10位ISBN编号：7533752864

出版时间：2011-12

出版时间：安徽科技

作者：武国忠

页数：272

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

<<黄帝内经使用手册2>>

内容概要

◎献给父母的长命护身符——4种让父母免受求医无果之苦的法宝。
◎守护健康的居家必备药箱——9种慢性病中医祛病绝招+1种病后快速痊愈法。
◎8种中医养颜养生大法。
◎13个养生大穴的使用方法。
◎吉祥如意三宝——最简单的方法判别肾阳虚、肾阴虚，温补肾阳、滋补肾阴的养肾妙法。
◎玫瑰玉竹酒——专为女人准备的秘传养生验方。
◎风呼吸——长寿第一招，迄今为止最有效的防癌大法。
◎内家八段锦——来自著名中医临床家胡海牙先生的不传之秘。
◎三红汤——增强孩子记忆力。

作者简介

武国忠
北京著名中医师。

北京电视台两大健康节目《养生堂》《健康生活》养生嘉宾。
湖南卫视《百科全说》、山东卫视《养生》、北京电视台《悦读会》等节目特聘中医养生专家。

第一图书网, tushu007.com

<<黄帝内经使用手册2>>

书籍目录

第1章　肾水充盈身体壮，家庭幸福人气旺
1.五招快速识别肾阳虚
2.三招迅速判别肾阴虚
3.六味地黄丸真的能补肾虚吗
4.温补肾阳的吉祥三宝
5.滋补肾阴的如意三宝
6.骨折为何长久不愈
7.藏在河图洛书中的养生秘法
第2章　女人靓丽全家福，精血同源养肝肾
1.女人要靓丽，就要这样养肾
2.红颜永驻的玫瑰玉竹酒
3.不孕不育有原因，都是肾虚惹的祸
4.“爱抚”暖宫一一治疗痛经最有效
5.远离乳腺疾病的法宝
6.女人的美腿妙招
7.心肝不必是宝贝一一小孩子不能乱用补品
8.三红汤助孩子考上好大学
9.常喝饮料易得糖尿病
第3章　医家救命锁一一用简单的方法治复杂的病
第4章　寿者养生保命方
第5章　内家八段锦
第6章　“食来运转”——饮食相宜，健康有保障
第7章　手到心到病自除

章节摘录

版权页： 插图： 1.五招快速识别肾阳虚“……（男子)二八，肾气盛，天癸至，……三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极……五八，肾气衰，发堕齿槁……”——《黄帝内经·素问·上古天真论篇》时下里，“补”可以说是个全民皆知的话题，不论男女老少，都有一种误解：只要是补的东西，都是好的，尤其是补肾的东西，就更好了。
补肾的方法很多，方法虽多，却让人感到无从下手。
有的人补完了以后很舒服，有的人却越补越差，这其中就体现出是否正确运用了中医辨证施治的思想。
每个方法都是针对不同的体质和症状的，用对了才能效如桴鼓，用得不对则伤精耗气，反受其害。
平时也经常有朋友问我：人到中年，身体没有什么问题该吃点什么药补一补？
是不是来点补肾的药能增强体质呢？
看来补肾已是一个深入人心的话题了。
古代有的医家认为：肾是人的先天之本，肾病无实证。
只要是肾出了问题，就一定要补，所以说补肾也是有来由的。
但究竟怎样补才能补对，才能有效？
这是一个大问题。
我在上篇文章提到过，肾虚分为肾阳虚、肾阴虚和阴阳两虚，那么怎么辨别自己是哪种类型的肾虚并且来对症施治呢？
首先和大家谈一下肾阳虚。
肾阳虚的人，最明显的表现就是全身怕冷或手足冰凉，同时伴有腰膝酸疼、尿频、精神委靡、畏寒怕风、腹泻、双下肢水肿等不适症状。
此外，肾阳虚还容易导致男女的不育不孕和性冷淡。
在这里，我教给大家一些简单判断肾阳虚的方法，肾阳虚的人基本上有四个明显特征。
第一个是全身怕冷，尤其是双脚冰凉，即便是用热水泡脚或者睡一夜觉也不见得能暖和得过来。
尤其是小腹怕冷，并伴有慢性腹泻，大便不成形，溏薄。
第二个是有尿频症状。
有的人喝上一杯水，几分钟就要上卫生间？
或是晚上常常起夜。
在临床上常见一些产后尿失禁的患者，走路多了都能尿裤子，或是一蹦一跳或大笑、咳嗽都会引起尿失禁，非常痛苦。
在诊断明确后给他们推荐桂附地黄丸服用，都能收到很好的治疗效果。
第三个检测方法是摸一摸小腿肚子，就是承山穴周围。
经常运动的人，不管是打球或者是跑步，小腿肌肉都比较发达，这种人的肾气相对是充足的。
相反，如果摸小腿肚子，感觉皮肤很松弛，没有弹性了，基本上就能断定是肾气虚了。
说到这里，再说一点题外话，有的人练习了我介绍的养生桩之后，一两周就明显感觉到身体的变化，体力充沛，精力旺盛。
为什么站养生桩会有如此好的效果呢？
其实养生桩中隐藏了一个强肾的窍门，即站养生桩时有一个要求，就是脚后跟要有一种如踩蚂蚁般的感觉，把脚后跟微抬起来，让小腿用上力，瞬间就能把肾气与胃气同时调动起来，起到补肾的效果。
第四个判断肾虚的方法是看腰部的感受，因为腰为肾之府。
躺下来睡一宿觉，早晨起来感觉一下腰部是否酸痛或是发僵发软无力，或者是以一个固定的姿势站着时，腰慢慢地会感觉酸痛，休息一会儿或换一个姿势就不痛了。
这些都是肾阳虚的表现。
温补。
肾阳的药物有很多，大多是热性药物，如附子、肉桂、鹿茸等，其中最著名的温补肾阳的药物就是中成药里面的桂附肾气丸，也叫金匮。

肾气丸，是治疗肾阳虚的名方。
肾阳虚的人，可以按照肾阳虚的症状和医生的嘱咐服用。
桂附地黄丸还是治疗糖尿病和高血压的良药，由肾阳虚导致的血压高，人的面色不是红光满面，而是面色黧黑。
我在以前的文章中给大家介绍过，可以参考。
养生有道——中医小知识桂附地黄丸是治疗肾阳虚的名方。
此方具有温补肾阳、行水化气，壮阳、改善性功能、治疗早泄等功效；能治肾阳不足、肢体水肿、小便不利、夜尿增多等症。

媒体关注与评论

武国忠的上一本书《黄帝内经使用手册》真是好书！
书中极为仔细地讲解了有关人体的各种穴位、治病良药、养生绝学、中医精髓、养生食物等。
不仅内容详细，而且作者武国忠的文笔也好，术语规范，不会做作，更不会花里胡哨，让人似懂非懂，不知其云。
细细品味着《黄帝内经使用手册》，就像沐浴在温暖阳光中，漫步于养生大道上，让人受益无穷！
——广州怡潋　当下养生治病的书太多了，本书我认为很值得学习。
虽然还未来得及认真学完，就已有不少收获了。
我手上湿疹已有14年，时而缓解时而严重，大医院皮肤科也没少去，但是并没有得到根治。
看了本书后，喝了几天文中介绍的薏米红豆汤，手上的湿疹明显就好转了，心里很高兴。
后来我还买了一本送给父母了。
我想，以此表示儿女对父母的关心，不失为一种真心实意的体贴吧，我愿与所有关心身心健康的朋友们分享我的收获。
——北京妍伊人　也是看网友推荐的——武医生写的书，很实在，中医不愧是我们的国粹，生活中处处有中医！
本来想买来送长辈的，结果自己翻看了之后发现：这样的书，真是越早看到，越早受益。
不一定要等自己老了才知道要保护身体，健康、美丽不也正是我们年轻人所追求的吗？
——杭州silksilk　我现在二十出头，长辈们都希望我们从现在开始就要学会养生，于是给我买了这本书。
原来我对中医是一窍不通，现在虽然书只是看到一半，但已经开始能将书中的知识运用于实践中了。
书中内容写得浅显易懂，但绝不空泛，教给你如何用最简单的方法来预防和治疗人体的疾病，还有最直接、有效的食疗方法。
看了以后真的觉得中医实在是太有用啦！
——卓越读者yangqin44　武国忠老师的书很实用，读后均可运用于生活实践。
实践是检验真理的唯一标准，武老师教的不光是养生的方法。
更重要的是让我们体会天人合一的生活。
——当当读者julyhe123

编辑推荐

《黄帝内经使用手册2》讲述了：您或您的家人，是否经历过或正经历着看病难、看不起病、看不好病的痛苦？
您是否寻求过养生、治病、救命的“自疗”手段，希冀能得到一本不传六耳的养生秘籍？
您是否发现网上、书店确有很多“治病奇侠”、“隐世高人”传授的“祖传秘方”、“救命高招”，翻开书一看，惊呆了，里面讲的内容像专为自己设计的一样？
您是否被这些琳琅满目、良莠不齐的养生书重重包围而拔不开养生迷雾？
今天，一位真正懂得养生之道的执业医师、仙学传人武国忠先生站出来了！
开启人生健康大运，必看由武国忠编著的《黄帝内经使用手册2》！
但愿世人皆无病，何愁架上药生尘！

第一图书网, tushu007.com

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