

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

随着生活质量的不断提高，现代人对健康养生日益重视，“阳气”是我国传统医学中的重要元素，古语说“阳强则寿，阳衰则夭”，对于关乎生命质量高低的阳气，您不可不知。

本书是著名中医养生专家武国忠养生思想的精髓之作。

作者结合自己多年对传统医学知识的研究和大量的临床实践经验，提出了“养生就是养阳气”这一独创与总结性养生观点。

目的就是让读者明白：健康，不是靠医靠补能得来的，必须依靠我们在生活中对阳气的用心维护！怎样站好养生桩、如何熬制祛湿红豆薏米汤、晨起如何自测身体健康状况、怎样根据面色五官判断潜在疾病……武医师以我们日常生活的点滴为切入点，深入浅出地阐释了人体内阳气的重要性，传授您如何从吃、穿、住、行等各方面扶阳祛湿、改善体质、祛病保健的独家方法与诀窍。

本书语言通俗亲切，立足于百姓生活，好懂好学。

另外，随书附赠了常见疾病的艾灸疗法和捏积操作法，图文并茂，方便读者照学照做，实用性极强。

## <<养生就是养阳气>>

### 作者简介

武国忠是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主要流派精髓于一炉的中医专家。

他是近代仙学养生创始人陈撷宁先生的徒孙；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）创始人王芗斋之女——著名养生大师，宫廷

## &lt;&lt;养生就是养阳气&gt;&gt;

## 书籍目录

第一讲 扶阳养生四要诀 阴阳乃生杀之本始，万物之纲纪。

我们的身体好不好，归根于我们的阳气强不强。

阳气究竟是什么？

该怎么去维护？

易怒、贪食、酗酒、欲望太多、懒于活动……这些现代人身上经常出现的毛病，无不在戕害着我们体内宝贵的阳气。

其实，固护阳气就贯穿在我们吃、穿、住、行的点滴生活中，请听武医师为您一一道来。

第一节 惜精神 中医养生学认为，养生的真谛就在于固护阳气，保养精气，而精气维持生命机能的作用主要体现在藏精与行气这两个方面。

那么，怎样才能使精气内藏呢？

精神养生法，是指通过净化人的精神世界，自动清除贪欲，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，从而达到健康长寿的目的。

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 两千多年前的《黄帝内经》一书中，第一篇《上古天真论》中有一句话叫“饮食有节，起居有常”，这里的“饮食有节”是指饮食要有节制，不能随心所欲，要注意进食时间和饮食量。

宋代大学士苏东坡，有一句八字名言，“已饥方食，未饱先止”。

什么叫“已饥方食，未饱先止”呢？

他认为我们不饿的时候，不要轻易进食，有饥饿感的时候吃饭才香。

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

风，实际上就是空气当中流动的气。

中医里讲，风邪是不能独伤人的，它一定会夹杂着寒、热、暑、湿、燥。

一般风邪会伤及人的什么部位呢？

古人讲“巅顶之际，唯风可到”。

风寒伤人最常见的表现是头痛、鼻塞、流清鼻涕，也就是我们平时说的伤风感冒。

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 嗔怒是一种强烈的情绪反应，它能使人心跳加快、情绪冲动，一时失去冷静思考和自我控制的能力。

嗔怒更大的危害是造成人们身心健康的极大损伤。

五脏六腑中，哪个脏器首当其冲地受到嗔怒的伤害？

生活中避免这种伤害的有效方法又是什么呢？

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 反复感冒、高血压、哮喘、痛经、前列腺炎……这些疾病折磨着我们的身体，困扰着我们的生活。

其实，这都是你体内的“湿”在作祟。

现代人的生活质量越高，体内湿邪存在的概率就越大，这和我们的饮食习惯有密切的关系。

六气当中，侵犯阳气最多的是湿邪，古语说“千寒易除，一湿难祛”，祛湿邪果真如此难吗？

第一节 湿为阴邪 湿到底是个什么东西呢？

古人认为湿属阴邪，性重浊而黏腻，易阻遏气机，损伤阳气。

当湿邪侵犯人体，留滞于脏腑经络时，最容易阻遏气机，使气机升降失常，经络阻滞不畅，妨碍脾胃的运化。

## &lt;&lt;养生就是养阳气&gt;&gt;

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 在临床上治疗湿证有很多的办法，可以用三文汤、藿香正气散等，它们都属于芳香化湿解表的药。

有人问，有没有什么简便的方法预防湿邪呢？

或者说我们体内已经有湿邪了，那么我们平时的饮食应该注意什么？

有没有好的食疗方法呢？

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”——阳虚的调理 由于中、西医的病因学不同，因此对疾病的诊断概念也不同。

现在西方的生理生化检查不出来问题，并不意味着我们的身体就没有任何的毛病，比如“亚健康”。

如果我们仍然放纵自己不眠不休、大吃大喝或发怒，一下就会促使虚病变成实邪，这样可能瞬间会把人击垮。

第一节 亚健康与阳虚 近年来比较流行的一个名词叫亚健康。

世界卫生组织对亚健康的定义是介于疾病与非疾病之间的一种健康状态，在国际上也叫第三状态或者叫灰色医学。

西医讲的亚健康，在中医看来实际上就是气虚、血瘀等病变。

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 有些人到老年骨质就疏松了，骨骼疾病成为了困扰老年人的顽疾，其中颈椎病较为常见。

颈椎病对身体有什么危害？

中医对于治疗颈椎病有什么方法和奇效呢？

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 捏积的应用在过去只限于治疗小儿疳积，就是小孩消化不良，吃了很多但不长肉，看起来面黄肌瘦。

捏积能很好地调节人体脏腑的生理功能，特别是对胃肠功能有很好的调节作用，能促进人体的消化吸收，提高人体抵抗力，强身健体。

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 平时听到一些人讲日有所思，夜有所梦。

那么，梦与疾病又有什么关系呢？

《灵枢经》里有一篇专门谈了淫邪发梦。

淫就是太过或者是不及，邪本身就是不正之气。

从这一篇的名字，我们就能够体会到，太过或者不及会导致邪气进入到我们的体内，从而引发梦的发生。

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 我建议大家每天拿出到分钟时间来站养生桩，看着电视可以站，听着广播可以站，聊着天也可以站，养成一个站桩的好习惯，把它融入到我们的生活中去。

站桩养生法一方面能促进血液循环，增强个人系统的新陈代谢，达到全身润泽、生机旺盛、祛病延年的目的；另一方面又能使我们大脑的中枢神经得到充分的休息。

第一节 站养生桩，激发体内阳气 源于形意拳的养生桩，能通过对形与意的相互调节，内与外的相互作用来达到气血流通，心神得养，筋骨健壮的目的。

因此，看似简单的站桩养生法却蕴涵着诸多学问。

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 站桩重在求得一个“静”字，看似不动，实则不然。

我认为站桩是静中有大动的，看似静静地站着，只有轻微晃动，实则全身的奇穴都在动，这才是真正

## &lt;&lt;养生就是养阳气&gt;&gt;

的动，是最有效果的动。

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 现在有各种各样的养生保健方法，但我觉得大家都只是在练套路，只是学一下姿  
势而已。

比如练太极拳，太极拳的老谱里有一句话叫“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨”。

什么叫以心行气呢？

就是说我们做任何一个动作都不要漫无目的地去做，唯有这样，我们才能将太极拳里的养生能量释放  
出来。

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 一个人的脸色可以反映他的身体情况。

如果你的脸色乌黑蜡黄，有经验的老医师就会告诉你这是地黄脸，说明你的肾里有寒气了；指甲的形  
状、大小、颜色能够反映一个人的基本健康状况，甚至可以看出潜在的健康危机；我们甚至可以从眉  
毛上也能判断出一个人是否有病，两千年前的张仲景在他的书里就有记载…… 第一节 学会“以貌  
取人” 五官与我们的五脏气血盛衰有关。

望五官的神色变化，可直接诊察我们内在脏腑的病变。

为什么面部变化能够反映出五脏六腑的情况呢？

古人认为有诸内必形于诸外，五官恰恰是五脏的外候。

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 我们去看中医的时候，医生总要看  
我们的舌头，为什么呢？

正如近代医家曹炳章在《辨舌指南》中所说：“辨舌质可辨脏腑的虚实，视舌苔可察六淫之浅深。

”那么，我们的手掌、指甲和脉象又会“告诉”我们关于疾病的哪些信息呢？

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 有人说现在养育孩子采  
用的是“蛋壳文化”，就是指现在的孩子从小到大没有吃过任何苦，冷了不行，热了不行，饿了不行  
，渴了不行……这样的孩子不能很好地适应自然环境和社会环境的变化。

从传统中医看，顺应孩子的先天阳气来照顾他的饮食起居，才是科学合理的做法。

第一节 让孩子赢在起跑线上 如何才能生一个健康、活泼、快乐的孩子呢？

首先要从怀孕之前的准备谈起。

以前大众关于妊娠方面的知识相对比较缺乏，近几年随着知识的普及，大家逐渐关注到了这个问题。

那么如何才能怀上一个健康的宝宝，又怎样才能更好地养育自己的孩子呢？

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 发热其实是人体一种正常的免疫反应，发热本身是不会伤害到小  
儿的大脑的。

相反，狂用退烧药往往会引起孩子体液的大量丢失，严重时还会导致孩子血压下降、休克。

小儿发热，家长首先得分清是生理性的还是病理性的…… 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 男人肾虚，有时越治越补越糟糕，那是因为没有分清阴阳虚实。

女人坐月子，不当的调理常常带来遗患无穷的月子病。

在传统和现代、东方与西方各种保健理念的撞击中，我们应根据自己的体质和准确病症，正确取舍，  
有效养生。

第一节 走入补肾误区的男人 随着生活节奏的加快，男性朋友的压力也越来越大，男性健康也  
就越发令人担忧。

关于成年男人的疾病，一个最常见的说法就是肾虚。

市场上各种补肾的、治疗肾虚的药物铺天盖地，仿佛我们十亿人民有九亿虚。

## <<养生就是养阳气>>

实际上，我在临床上发现真正肾虚的人并不多。

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 孕产是每个女人一生中的一件大事，分娩之后则是女性保健的关键时期，女性朋友应该怎样健康地度过这段特殊的生理时期呢？

此节我将针对中国女性的生理特点，以传统养生理论为基础，教给您一些现代女性产后的养生方法。

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

## <<养生就是养阳气>>

### 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>>

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>