

<<活到天年3>>

图书基本信息

书名：<<活到天年3>>

13位ISBN编号：9789866612824

10位ISBN编号：9866612821

出版时间：2010-4

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：武國忠

页数：479

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>

<<活到天年3>>

内容概要

* 《活到天年》榮獲2009「衛生署國民健康局」評選健康優良好書
品2009健康生活類暢銷書第5名 * 《活到天年》榮登金石堂、博客來、
家樂福、大潤發各大書店暢銷書排行榜 * 《活到天年》榮獲博客來2009年度百大好書TOP 100
揭開長壽村為何多百歲人瑞的傳奇？

得癌症的人，往往是因為「寒心」？
夏天感冒、冬天中暑，現代人到底怎麼了？
為什麼習慣說身體出「毛」病？
選擇食物如何兼顧不同體質？
為何女性比男性較容易近視？
常穿細高跟鞋，會影響女人的「性趣」？
你想活到幾歲？

《黃帝內經》：「盡終其天年，度百歲乃去」 「痛則不通，通則不痛」「補不如通，通就是補」
身體不通百病生，疾病都是體內有「瘀」導致，生病是自己把身體寵壞的，「養生」就是養成好的生活習慣
活著就是一種幸運，健康就是一種幸福！

想要命好、活得長？
以通為補，從頭到腳都通補，健康長壽到天年！
活到天年的健康公式：好醫生 + 真藥 + 好患者 = 健康人 現代人為什麼活不到天年？
很多婦女病都是高跟鞋惹的禍？
男人如何有效提升性能力？
親吻耳朵，為什麼能挑起女性情慾？
說話真的是很消耗精氣神嗎？

少說話也是養生？
為什麼發怒時，按太沖穴能消氣？
為什麼酒後容易吐真言？
東方人、西方人的體質哪裏不同？
南方人、北方人的皮膚毛孔哪裏不同？
肝病是肇因脊椎出問題了？
為什麼古人很少得糖尿病？

現代人很多得糖尿病？
耳疾要從「心」、「腎」來治？
如何侍候病人、找回健康？
家有病人該怎麼辦？
什麼樣的人容易中風？

<<活到天年3>>

作者简介

武國忠 著名中醫師 中醫養生大家 武國忠，字至初，1968年9月生於北京。

先後師從傷寒名家廖厚澤先生、北京大學第一附屬醫院胡海牙教授，學習中醫和針灸。

幾十年來遍訪中醫高手，精研養生大道。

武國忠醫師多年臨床，善治疑難雜症，追求「治病必求於本」，在《傷寒論》和人體經絡學方面造詣頗深。

主要著作： 《活到天年1—中醫養生長壽祕訣》 《活到天年2—黃帝內經使用手冊》 《活到天年3—人體通補養生手冊》 《人體自有大藥》 《四大名醫孔伯華醫案解析》 《武國忠傷寒論臨床帶教》 點校學術著作： 《傷寒集注》 《本經疏證》

《治病法軌》 主編： 《中華仙學養生全書》 《陳撻寧仙學精要》 武國忠重要記事：
： 受家庭影響，自幼立志從醫，成為執業中醫師，為他人解除身心疾苦。

曾得到數位民間高師的開釋，走上了純中醫（丹道醫家）之路。

得到過峨嵋丹醫學派大師周潛川先生弟子廖厚澤先生的傳授，學習丹道醫家的「大方脈」，以及中醫內科的理法方藥及針刺按躋。

於貴州尋訪高真觀廖復陽傳人彭顯光先生，學習丹家外丹的煉製法，訪得丹道家夢寐以求的融陰陽丹法於一爐的渾圓丹法祕傳。

在四川得樂天子的毒龍丹祕訣煉製法，掌握丹道醫家對丸散膏丹的傳統炮灸法，及實際操作技能。

習練意拳（大成拳）多年，蒙意拳大師王玉芳先生（意拳宗師王薌齋先生之女）收為義子，專門研究意拳的養生與宮廷指科導引內涵，並得到意拳大隱朱垚葦先生的悉心傳授。

乙酉年（2005年）仲春，由著名中醫家、針灸大師、當代仙學泰斗胡海牙先生，按古制正式收為入室弟子，賜道號「東方道人」。

追隨胡海牙教授學習，研究傳統道家仙學養生及中醫藥體系。

2006年協助老師胡海牙教授主編《中華仙學養生全書》 2008年與胡海牙教授一起主編《陳撻寧仙學精要》 2008年出版中醫健康專著兩本：《活到天年》、《人體自有大藥》 現職：

在北京執業中醫，並於北京電視台擔任養生堂節目主講人。

<<活到天年3>>

書籍目錄

- 【自序】一通百通治百病 養生救命自己來第1篇 通經補氣養陽篇人體皆通途，一生當無恙1「通」才是最大的「補」武醫師養生帖 肉吃多了如何解毒？
- 2 只有先「通」，人體才能全面受「補」武醫師養生帖 現代人為什麼活不到天年？
- 3 身體一處不通，可能處處皆堵武醫師養生帖生病是自己把身體寵壞4 人有病，為什麼先通「皮毛」？武醫師養生帖如何消除體內瘀阻？
- 5 慢性病和風水有關？
武醫師養生帖什麼是「風水病」？
- 6 如何選擇適合自己的風水居住？
武醫師養生帖追求健康快樂、活到天年的祕訣？
- 7 陰陽不調就是陰陽不通武醫師養生帖有些婦科病是因陰陽不調8 陽氣不足百病上身，陽氣充足活到天年武醫師養生帖陰陽離決，走向死亡第2篇 五行體質養生篇分清體質，為「通補」開路1 懂「體質」，明「通補」武醫師養生帖先明瞭體質再養生2 木行體質人的判別法及通補之道武醫師養生帖木行人肝膽易出問題3 火行體質人的判別法及通補之道武醫師養生帖火行人要注意腸道及心的問題4 金行體質人的判別法及通補之道武醫師養生帖獨立性強的金行人5 水行體質人的判別法及通補之道武醫師養生帖水行人較易有腎及膀胱的問題6 土行體質人的判別法及通補之道武醫師養生帖土行人對四季有很強的調節力7 道家通補要義：火怕乾，水怕寒武醫師養生帖養生治療不可一成不變第3篇 神奇中藥特效篇單方一味通天地，氣死名醫不足惜1 大黃—也是大補藥武醫師養生帖保持全身暢通就是補2「四君子湯」—中藥裡的「梅蘭竹菊四君子」武醫師養生帖中醫裡沒有「亞健康」的說法3 二至丸—療肝補腎去虛火武醫師養生帖二至丸滋潤久旱的身體4 金匱腎氣丸—熱藥補腎有奇效武醫師養生帖手淫會丟失體內精氣5 茵陳酒—清香保肝的妙酒武醫師養生帖茵陳酒—肝膽疾病患者的保健酒6 桑椹酒—滋陰補血，養心益智武醫師養生帖桑椹是益腎佳品7 桑葉黑芝麻糊—從頭到腳都通補武醫師養生帖綠桑葉、黑芝麻補肝入腎8 附子理中丸—給身體安一個「火爐」升陽祛濕武醫師養生帖把握中藥共同性，擴大療效範圍9 鹿角霜—改善泌尿系統毛病武醫師養生帖認清本質，讓藥物盡其用第4篇 對症自療救命篇手握「通」道，大病化小、小病化了1 過敏性鼻炎的生活調治法武醫師養生帖按摩4穴位，鼻炎遠離你2 放開心胸，可防癌上身武醫師養生帖「寒心」會產生各種疾病3 血糖高的自我診治法武醫師養生帖如何按揉「地機穴」，檢查是否有糖尿病？
- 4 糖尿病的通補方法武醫師養生帖治療糖尿病養生祕訣5 因人制宜用通補，不怕中風後遺症武醫師養生帖陰木及陰火體質者較易中風6 摘除眼鏡、不用雷射手術有何方法？
武醫師養生帖女性比較容易近視嗎？
- 7 耳朵不只通腎，更通心武醫師養生帖耳疾與「腎」、「心」息息相關8 祛除帶狀皰疹，通肝膽兩經武醫師養生帖帶狀皰疹的主因是肝膽瘀阻第5篇 生活保健觀念篇掌握日常生活中的養生「通」道1 人的身體狀況也有高潮、低潮期？
武醫師養生帖人的身體也分狀況好、狀況差時2 如何侍候病人、找回健康？
武醫師養生帖照顧病人的四個關鍵要點3 對父母盡孝能養生武醫師養生帖子女要如何盡孝？
- 4 說話會很消耗精氣神？
武醫師養生帖少說話也是養生5 仙家五味養生法—四菜一湯暗合五行養生之術武醫師養生帖四菜一湯暗藏五行，好好吃飯以養生6 多吃素食，打通內外環境武醫師養生帖心理認同加速病情康復7 能恢復健康才是治病關鍵武醫師養生帖能治好病的手段便是好方法8 人要向嬰兒學習，後天返先天武醫師養生帖嬰兒為何從床上掉下來，通常也不會有事？
- 9 活著就是一種幸運，健康就是一種幸福武醫師養生帖想健康，以嬰兒為師10「信」本身就是一種升陽大法武醫師養生帖「信」本身就是一味良藥11 正氣正念在身，何種病邪敢近？
武醫師養生帖正念能減弱病氣12 化邪為補，延年益壽武醫師養生帖慈悲心助你延年益壽第6篇 實用方法速成篇拾手可得的簡易養生功法，助您活到天年1 經絡系統是什麼？
武醫師養生帖肝病是肇因脊椎出問題2 黃金穴位自診法武醫師養生帖經絡不通，要按「起止穴」3 道家

<<活到天年3>>

相傳的「活穴論」—穴位是會跑的武醫師養生帖穴位會跑，代表疾病還不嚴重4 病好不了，都是高跟鞋惹的禍武醫師養生帖婦女疾病可能是高跟鞋惹禍5 五禽戲—活學活用，經系一通純陽升武醫師養生帖道家講如何養命？

6 鐵襠功—養生就是養生機，通不可擋武醫師養生帖如何掌握青春不老的祕訣？

7 睡神仙—道家中最難傳、最不願意傳的先天大臥功武醫師養生帖陳搏和彭祖比賽誰睡得久？

<<活到天年3>>

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>