

<<活人书>>

图书基本信息

书名：<<活人书>>

13位ISBN编号：9787229024888

10位ISBN编号：7229024889

出版时间：2010-9

出版时间：重庆出版社

作者：史淑荣

页数：219

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>

## 内容概要

本书为您精心打造的5大特色 1.即使小学毕业的人也能看懂，同时对症操练。

2.观点权威，《黄帝内经》真髓提炼。

书中理论不是空穴来风，都是有扎实根基，有据可查。

3.真实有效，安全自然疗法。

每一种养生法均经作者与编辑亲身体验，真正不空谈，尚实用。

4.图文并茂，一目了然。

看文观图，直观冲击，明白清楚，印象深刻。

5.从身体到心理，无论您哪里不舒服，5秒钟内即可对症养生。

## 作者简介

史淑荣，女，中医副主任医师，持有北京市中医全科医师上岗证。目睹中医养生之混乱，养生观点之荒唐离奇，严重损害中医声誉，不禁心痛不已！特百忙之中著写本书，倾囊相授真正有效养生法，让中国百姓用正确方法来养生！作者自幼嗜好中医科学，精研细读《黄帝内经》、《本草纲目》、《伤寒论》等中医典籍，推崇华佗提出的“以自然之道养自然之身”养生理念，愿以平生精力从事中医养生学的发掘和传播，让中国人都能树立自然养生习惯，从此远离疾病，安享天年。

## 书籍目录

序言 以自然之道养自然之身以自然之道，养自然之身。

——华佗人法地，地法天，天法道，道法自然。

——老子《道德经》阴阳一失衡，人体就生病现代人都要学会“不治已病治未病识时务者为俊杰，顺时养生者寿天年第一章 保阳气是养生护命的根本大法——头脑自我养生康复法阳气是人身大宝，主宰生死阳气是人的生命能源，是火非火如火阳气也如空气，摸不着，看不到，离开它，就活不了阳气，就是人身体中的太阳！

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

——《黄帝内经·素问》为什么说后脑勺是连神仙都害怕的“软肋”铜头撞树——提升阳气最快速的方法击头不是暴力行为，而是人人要懂的养生“怪招”鸣天鼓——擂响健康的大鼓在缺少安全感的今天，通天、百会为你带来安全感让太阳穴像太阳一样福佑你万寿无疆磕头养生法——对脑供血不足有奇效在打坐冥想中抵达健康的真意第二章 原来这才是真“聪明”——眼耳鼻自我养生康复法孔窍四肢皆通于天。

——《淮南子》人痛重，往往“七窍流血”而亡五脏精气通予孔窍，五脏有病都能从孔窍中看出来！

要想健康长寿，就要养好眼、鼻、耳等人体孔窍！

要想养生祛痛，就要从眼、鼻、耳等孔窍对症治疗！

不是门神，也要做金刚怒目状简简单单地在眼眶上刮几下，眼睛就会豁然开朗点按印堂穴——健康真的会“印”在你的脸上点按迎香穴——你真的会迎来人生的香气三焦经是个什么玩意儿引嚏法——引“寒”出洞的千古奇方没犯错误，也要经常揪耳朵耳保健操——很多疾病只需对号入座就可以了让你瞬间恢复听力的“聪耳神穴第三章 百物养生，莫先口齿——口牙喉自我养生康复法肾气衰，发堕齿槁。

——《黄帝内经·素问》口唇者，脾之官也。

——《黄帝内经·素问》牙齿是肾的花朵。

肾气虚衰，则牙齿脱落。

牙齿得养，可以强肾固精，平衡阴阳，疏通气血。

口唇是脾的官吏。

观察口唇，可以看出脾健康与否。

口唇得养，则唇红润泽；若气血亏虚，则唇色淡白或萎黄无光。

孩童时的“怪怪表情”不能丢百病皆由痰生——有痰就找丰隆穴咽津法——存一分阴津，则得一分生命闭天门——咬牙切齿也养生有口臭不要怕，生姜片是最好的香口方叩齿法——早晚磕磕牙，健壮如骏马胃火下牙痛，请掐按双侧内庭、手三里肠火上牙痛，请掐按合谷、曲池、手三里孔最穴——治咳嗽和扁桃体炎针刺少商、商阳穴——治咽喉肿痛的放血疗法推喉咙——对付慢性咽炎有特效第四章 劳动者健壮，不劳动者病弱——颈肩手自我养生康复法劳动光荣，不劳动可耻。

——《毛主席语录》姑母笑道：“原来劳动有这么多的好处，那我要把‘劳动光荣，不劳动可耻’改成。

劳动者健壮，不劳动者病弱’好了，然后把它作为我健康养生的座右铭。

”从今天起，做一个光荣的“劳动者”，伸伸脖子、练练肩部，让身体在劳动中健壮起来！

用头写“米”字养生法坐井观天养生法——疏通任督二脉，平衡体内阴阳每个人体内都有一个储蓄健康的“聚宝盆龟息法——向乌龟学习颈椎养生之道肩井穴——每个人的体内都藏着一口井倒拽九牛尾——打开膏肓，周身清爽擦玻璃养生法——劳动者健壮，不劳动者病弱治疗肩周炎，药不如经络神门穴是手腕上的特效穴位第二掌骨——灵丹妙药就在你手上每个人的手心里都藏着一个“劳动模范”固魂摄魄的妙招——握固法第五章 长命秘诀就是不上火、不生气第六章 你可以把脾胃肝上的病吃回去，按回去第七章 福佑你的健康像江河一样长流不息第八章 打通气血运行的关键第九章 得守者生，失守者死第十章 保护我拉的“根”

章节摘录

插图：第一章保阳气是养生护命的根本大法——头脑自我养生康复法阳气是人身大宝，主宰生死。

阳气是人的生命能源，是火非火如火。

阳气也如空气，摸不着，看不到，离开它，就活不了。

阳气，就是人身体中的太阳！

阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。

——《黄帝内经·素问》为什么说后脑勺是连神仙都害怕的“软肋”很久以前，有个人总是头疼，非常痛苦。

于是，他慕名找到养生大师彭祖来治病。

但一时之间，彭祖竟也束手无策，用了很多方法都治不好他头痛的病。

一次偶然的机会，彭祖发现这个人房间的墙上有一个洞，洞中不时吹来阵阵凉风，此入睡觉时，凉风正好吹着他的脑后。

彭祖让他拿东西把洞堵上，那人照办，从此就不再头痛了。

“神仙难挡脑后风”的说法，从此流传开来。

为什么,说后脑勺是连神仙都怕的“软肋”呢?因为在我们的脑后，分布众多敏感的穴位，尤其是风府穴和风池穴。

古人说“避风如避箭”，这句话足以让我们想象到凉风的威力。

《黄帝内经·素问》说：“风者善行而数变……百病之长也。

”意思就是说，风是百病之源。

风无形而性动，如同一把双刃剑。

当我们沐浴春风时，风对我们是有益的，当我们遭受狂风暴雨或被寒风侵袭时，风对人体是有害的，会导致各种疾病发生。

媒体关注与评论

人法地，地法天，天法道，道法自然。

——老子《道德经》以自然之道，养自然之身。

——华佗上古之人，法于阴阳。

和于数术，食饮有节，起居有常，不妄作劳，形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

——《黄帝内经·素问》本书方法蛮实用，我边看边比画，不错！

——鱼在水中游一本好书不能只在于它的好看，更重要的是实用！

我一口气就把这本书给看完了，嘿嘿，现在就在练习里面的养生绝招，里面很多东西都挺实用的，特别是对中老年人、公司上班族，谢谢作者写了这么一本好书，真是造福老百姓。

建议每个爱惜生命的人都该看看，真不错！

——黑色朱雀客观地说，本书的确算不上正规的教材，但却为我们提供了极好的养生方法：我自己就常受到一些小病的困扰：偏头疼、乳腺增生、干眼症，去了医院也没有太好办法，看过此书后找到了病因：这些都是经络中的一肝经、胆经和三焦经一堵了，我按照书中指导按压穴位，吃些去肝火的中成药，现在效果非常明显，我性格急，所以就肝旺，但又属于自己忍耐的那种，没法向外宣泄，长期自伤身体造成头疼、乳腺增生和眼睛干涩、发红。

相信大家都可以在书中找到自己需要的方法，亚健康会和大家说再见的！

——lily700811这本书是我买来送给父母的礼物，爸爸和妈妈都很开心。

像这类健康书非常适合送给长辈，不过内容很重要，一定要真实有效，这样才能真正起到作用。

——乘胜追击

## 编辑推荐

《活人书:以自然之道养自然之身》：不管黑猫白猫捉到老鼠就是好猫，不管中医西医有效才是硬道理。

国内权威中医史淑荣，中医副主任医师，持有北京市中医全科医师上岗证。

曾发表医学论文及参与项目《浅谈中西医结合免疫疗法在肝病治疗中的应用》（《内蒙古医学杂志》1997.10）、《泻下排毒在中医肝病治疗中的应用》（《中国中医杂志》1998.6）、《肝脂溶冲剂的临床观察与治疗》（《中国中医杂志》1999.5）、《乳腺增生260例疗效观察》（《内蒙古中医药》2007.12）、《中药干预糖耐量异常158例，临床观察》（《中国医药导报》2008.5）、《中药外敷热疗法治疗输卵管阻塞17例临床观察》（《中医外治杂志》2007.5）、《中西医结合治疗慢性乙肝临床观察》（《中国当代医院》2009.5）、1992年~1998年参与吉林省科研项目“木回春对肝癌的治疗”负责临床观察及撰写论文。

1998年~1999年参与吉林省中医院与吉林电视台“健康之友”系列讲座“养生之道”的撰稿。

、2001年1月~2006年1月在北京广播电台“健康夜话”栏目做关于“糖尿病的健康与教育”、“乳腺病的健康与教育”直播节目。

2001年7月在中国教育电视台“健康你我他”栏目做“骨髓炎的防治”直播节目。

2001年~2006年多次在中国教育电视台、北京电视台7套、山东卫视、河北卫视等多家卫视进行电视讲座。

2002年5月在新浪网和中回生殖中心网直播网上讲座“乙肝病人的婚育知识”。

2006年5月至今，多次为北京妇联及各社区举办各。

在客厅、枕边、晨练场地可随时对照操练的中医养生手册全身上下，从头到脚，从里到外，无论您哪里不舒服，5秒钟内即可在《活人书:以自然之道养自然之身》找到切实有效的自我养生康复法。

不管黑猫白猫捉到老鼠就是好猫,不管中医西医有效才是硬道理,国内权威中医史淑荣，中医副主任医师，持有北京市中医全科医师上岗证《活人书:以自然之道养自然之身》将《黄帝内经》之精华与日常实践相结合，全面而具体地贡献出300多种有效的养生康复法：一招一式，一摸一踢之中，让疾病远离，让健康从千里之外回归即使是一个小学毕业的人也能轻松使用《活人书:以自然之道养自然之身》，是一本人人都能看懂的养生经典书黄帝内经自我养生康复法。

中国第一健康门户网站，中国各大主流火爆网站，重磅推荐。

#### 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>