

#### 图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经使用手册大全集》 豪华礼盒 >>

13位ISBN编号：9787545207071

10位ISBN编号：7545207076

出版时间：2010-8

出版时间：上海文艺出版（集团）有限公司（上海锦绣文章）

作者：武国忠

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

北京最贵中医、仙学传人武国忠代表作！

面对成百上千的养生方法，您还为选择适合自己的养生方案而发愁吗？

丹道中医提示您：

健康长寿的法门贵精不贵多，养足先天之本，灾病自然去无踪，轻轻松松做个百岁翁。

药来自家水，开启人生健康大运，从看本书开始！

开启人生健康大运，必看本书！

九合一超值奉献：《黄帝内经使用手册1、2》、国家认证的保健砭石3份、砭石刮痧实用疗法手册1本、标准经穴部位大挂图（男女）2张、《黄帝内经使用手册》演示DVD光盘2张。

读一本好书，多一份福报。

本书为您提供：

独到的道家医术，《黄帝内经》养生宝藏的古法今用，快速启动人体自愈大药，祛病养生。

阳气决定长生，阳虚是造成绝大多数疾病的罪魁祸首，因此治病养生首先要扶阳。

阳虚的年代是湿邪在作祟，千寒易去，一湿难除，湿邪是久病不愈、慢性病缠身的幕后黑手。扶阳祛湿，是养生治病的不二法门。

灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴，打通人体奇经八脉与十二正经，八个穴位统治众病。

三阳开泰——治病不疗心，等于扔黄金。  
改变人生命运，升腾全身阳气的心法秘传。

改良周公百岁酒——来自仙家不传六耳的养生验方，迅速祛除体内湿邪，充足阳气，堪称“世间第一回春酒”。

玫瑰玉竹酒——专为女人准备的来自仙家秘传养生验方，迅速提升肾阳之气，充足气血，堪称“世间第一美颜酒”。

仙家入手第一招：历代修炼家都视为珍宝，将养生保命的阳气固藏在体内的“种阳秘法”。

打老儿丸：道家秘传的益寿良方延寿丹。

五十营静坐调息法：仙家静坐养生诀窍，真正的静坐养生术。

鹤首龙头：不传六耳的仙家效验方，治疗颈腰椎病最见效。

风呼吸：仙家长寿第一招，岂今为止最有效的防癌大法。

抱住健康养生桩——拳道通于仙道，意拳养生不传之秘。  
快速生发全身阳气，从根子上护卫人体先后天之本。

丹道医家神秘救命锁——八虚击打决丹道中医生死秘要，用最简单的方法治最复杂的病。

温补肾阳、滋补肾阴的吉祥如意三宝：最简单的方法判别肾阳虚、肾阴虚，丹道医家的养肾妙法。

藏在河图洛书中的养生秘法——天一生水肾气足。  
改变人生命运，升腾全身肾阳之气的仙家秘传。

丹道医家内家八段锦——拳道通于仙道，来自仙学泰斗胡海牙先生的丹医养生不传之秘，决不同于普通流传的“八段锦”练法，最简捷、最便利、最安全、最见效的养生方法。

三红汤：增强孩子记忆力，让孩子聪明健康，是孩子考上名校高校的必选补品！

增强孩子的自愈能力，让孩子聪明健康、茁壮成长的三大玄机。

.....

## 作者简介

武国忠 京城著名中医师，临床家。

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。

曾著有《四大名医孔伯华医案解析》、《武国忠伤寒论临床带教》等

书籍目录

《黄帝内经使用手册1——阳气启动人体大药》

序 黄帝内经藏大药 六经注我解玄机

第1章 阳气是人身上最好的治病良药

1. 80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气
2. 阳气若足千年寿，灸法升阳第一方
3. 古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法
4. “三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法
5. 瞬间强肾法——仙学泰斗胡海牙先生一招治肾虚
6. 谁冒犯了我们的身体：阳虚的年代湿邪在作祟
7. “晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法
8. 薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方
9. 仙家秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒
10. 有些时候，冲一冲喜比吃什么药都灵

第2章 丹道医家秘传灵龟八法——八大最安全的穴位统治众病

1. 八大最安全的穴位统治众病
2. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴
3. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药
4. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴
5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴”
6. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师
7. 后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的奇效大穴
8. 公孙穴——摆平痛经和脾胃疾患的第一温阳大穴
9. 临泣穴——一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤”
10. 仙家入手第一招——打开人体最大药库的钥匙

第3章 一抱通经穴——来自武林大成拳的养生绝学

1. 提心吊胆是致病的根源，无意识紧张偷走了我们的健康
2. 学会放松才不病——养生桩是消除无意识紧张的最佳捷径
3. 身体的守护神就是我们的心意——善养神的人才长寿
4. 一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下
5. 给学站养生桩的朋友点窍
6. 知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药
7. 10分钟收获一生的健康
8. 拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技
9. 养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮

第4章 家和万事兴——一家老小全面健康的养生方案

1. 赢在起跑线上——如何让自己宝宝的禀赋得天独厚
2. 会坐月子的女人才好命
3. 父母做好两件事，孩子就能健康成长
4. 小儿发热有时是在长“心眼”
5. 轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹
6. 三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方
7. 女人养颜要除寒——祛除黑头从温暖子宫开始
8. 八蓼——通治一切妇科疾病的神奇地带
9. 捏脊是促进夫妻感情最好的良药

第5章 世间最好的灵丹妙药都在自己身上

1. 保养生命的最大玄机是辨别自己的体质
2. 挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病
3. 勤抓铁板肩，“擀”掉颈椎病——生活处处有中医
4. 脊柱健身操——献给父母的长命护身符
5. 人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身
6. 以人补人是养生最温暖的捷径
7. 滋补先后天，远离糖尿病的根本手段
8. 控制好身体的大气压，高血压患者就可以不必终身服药
9. 祛除过敏性鼻炎病根，远离鼻炎的烦恼
10. 便秘别找肠道的麻烦
11. 健康男人拒绝“将军肚”——公开消除“将军肚”的速效法
12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门

#### 第6章 有问题找厨房，食物是最好的药

1. “新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀
2. 饮食养生的最高境界是随“脾”应变
3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝
4. 人参杀人无过——补品的正确吃法
5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法
6. 太和汤——治疗扁桃体炎，减少复发的神仙汤
7. 减肥其实很简单——丹道中医让您轻松恢复窈窕身材有绝招
8. 世人个个学长年，不悟长年在眼前

#### 第7章 中医的精髓教给你，你就是把大医带回了家

1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气
2. 治病不疗心，等于扔黄金——嗔怒是最大的心病
3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门
4. 形正气顺，病安从来——太师椅的秘密
5. 阳气充足的人最有气质
6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉
7. 梦是人体“病情预报机”
8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们

附录1：身体自我体检手册

附录2：《黄帝内经使用手册》速查表

#### 《黄帝内经使用手册2——补足先天气运旺》

##### 第一章 肾水充盈身体壮，家庭幸福财运旺

1. 丹道医学的养肾延年妙诀
2. 五招快速识别肾阳虚
3. 三招迅速判别肾阴虚
4. 六味地黄丸真的能补肾虚吗？
5. 温补肾阳的吉祥三宝
6. 滋补肾阴的如意三宝
7. 骨折为何长久不愈
8. 冬天不怕冷——温补肾阳的强身绝招
9. 藏在河图洛书中的养生秘法

##### 第二章 女人靓丽全家福，乙癸同源养肝肾

1. 女人要靓丽，就要这样补肾
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——治疗痛经最有效
5. 远离乳腺病的法宝
6. 女人美腿的妙招
7. 心肝不必是宝贝——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
10. 颈腰椎病低龄化谁之过——自慰的危害性

### 第三章 丹道医家救命锁——用简单的方法治复杂的病

1. 丹道中医决生死秘要——击打八虚的拍痧疗法
2. 拍两肘——拍散心肺邪气病气
3. 拍两腋——治疗肝病、心脏病
4. 拍两髀——治疗一切妇科病
5. 拍两腓——治疗一切腰腿痛
6. 养生最妙是调八虚——养生桩点窍
7. 人人会做的一指禅，指针治疗肩周炎
8. 点眼角就可以治疗急性腰扭伤
9. 头痛医脚，治疗偏头痛有妙方
10. 解决前列腺问题的黄金穴
11. 消渴穴——诊治、预测糖尿病的经外奇穴
12. 龈交穴的秘密——在家就能治痔疮腰痛
13. 穴位按摩保健的误区

### 第四章 仙家养生保命方

1. 打老儿丸——道家秘传的益寿良方延寿丹
2. 五十营静坐调息法——仙家静坐养生诀窍
3. 打通小周天通三关的诀窍——三关通脊生大药
4. 风呼吸——最有效的防癌大法
5. 鲁迅先生为周海婴治哮喘的效方
6. 怪病顽疾痰作祟，“三子养亲”挖病根
7. 冠心病的提前自我诊断与防治
8. 发现重大疾病的蛛丝马迹
9. 金钱也是一味药，用好了养生，用不好伤身

### 第五章 丹医内家八段锦

1. 双手托天理三焦
2. 左右开弓似射雕
3. 调理脾胃单举手、五劳七伤往后瞧
4. 怒目攢拳增气力
5. 两手攀足固肾腰
6. 摇头摆尾去心火
7. 最后起踮百病消

### 第六章：食来运转——把吃出来的病吃回去

1. 薏米红豆汤预防流感
2. 再谈道家养生食疗秘方：九蒸九晒黑芝麻
3. 古代的消毒液——花椒盐水的妙用
4. 老人的生活习惯不要盲目改变
5. 腰酸背痛腿抽筋不一定是缺钙——芍药甘草汤祛痛保健康
6. 乙肝是东方人的特有体质

7. 不老的青春之歌

第七章 手到心到病自除

1. 人为什么会生病——辨因论治
2. 一味无名火，能烧功德林——发怒是健康最大的敌人
3. 罗汉拍打功——有效治疗骨质增生的特效手法
4. 捶胸顿足降血压
5. 鹤首龙头治颈椎病有奇效
6. 中医眼里没有“亚健康”
7. 丹田养就长命宝，万两黄金不予人

附录：过度体检对身体无益



## 章节摘录

插图：风呼吸——最有效的防癌大法上世纪70年代中期，在北京流行一套抗癌防癌的养生功法，叫郭林功。

这套功法有着很好的抗癌作用，风靡一时。

很多癌症患者，习练这套功法后，有效控制了病情发展。

我曾经跟郭林老师的一位弟子学习过这套方法，发现这套功法与道家养生颇有渊源。

这套功法用以抗癌的主要方法是风呼吸锻炼法。

风呼吸在道家养生调息的方法中，叫进阳火。

采取多吸少呼的方法，如两吸一呼等。

这种呼吸实际上也是一种有氧健身操，通过多吸少呼可以为人体增加更多氧气，而吸氧可以补阳，所以采用这种呼吸法可以快速地生发人体阳气，从而达到抗癌的作用。

大家都知道，医院在抢救重症危症病人时，都会在第一时间给病人迅速吸氧，吸氧能有效维持病人的呼吸功能，赢得抢救时间，并且会减少发生永久性后遗症的可能。

根据现代医学的研究表明，约有80%的人存在缺氧症状。

环境污染、长期处于室内工作，缺乏运动等都会使身体处于缺氧状态。

有位日本学者曾提出：“一切疾病的根源是缺氧症。”

他认为细胞缺氧症能导致癌症或者心脏病的发生。

无独有偶，一位德国的诺贝尔医学奖获得者，也曾发表过“缺氧症导致癌症”的观点。

可见癌症的发生与缺氧有着密切关联。

从丹道医家的临床角度来看，癌症病人大多是阳虚。

治疗的方法就是扶阳温化为主，补足人体正气。

风呼吸这种多吸少呼的方法，恰恰能够补充体内之氧，补氧就是“补阳”。

阴阳平和了，疾病自然就祛除了。

风呼吸能够缓解疲劳，使人精力旺盛，增强人体抗病能力。

以前的风呼吸的练习方法受到很多条件的限制，加之练习过程繁杂，很多人对此望而却步。

通过多年来对道家养生的研究，我对风呼吸的练习方法进行了一些改进，使之变得更加容易习练。

改进后的方法非常简单，随时随地都能进行。

大家都知道广播体操有一个扩胸运动，经过我改进的风呼吸，就是建立在这个动作基础上。

两肘向后扩胸的时候，同时配合吸气，呼气时两臂在身体两侧伸直，吸两次呼一次为一组。

一天不要超过两百组。

以达到人体舒适得力为宜。

这样，可以在散步时，也可以在室内通风处随时练习了。

最好是选择空气清新，氧气充足的地方，空气污浊的地方不能练习，否则反而有损健康。

这种方法尤其适用于体质虚弱、阳气不足的人。

患有高血压及心脏病的阴虚火旺者，最好不要练习风呼吸法，以免虚阳之邪上浮加重病情。

消渴穴——诊治、预测糖尿病的经外奇穴提起糖尿病，大家都知道，它最主要的一个指征就是血糖、尿糖增高了，另一个指征就是体重减轻，容易口渴，老想喝水。

实际上糖尿病是现在医学的命名，在我国古代中医把它称作为消渴病。

然而随着时代的变迁，现在患消渴病的大多数患者已经不具备喝得多、吃得多、尿得多，体重减少的三多一少的典型糖尿病症状了。

今天的糖尿病人大多如汉代张仲景在《金匱要略》中描述的那样，就是以口渴、多饮为多，而没有典型的体形消瘦等特征。

记得今年3月份时，我应邀参加某电视台节目的现场直播，节目过程中，主持人临时决定从台下请上来了几名观众，要我现场诊断他们是不是糖尿病患者。

上来的三名患者中，有一位体形适中的老先生，一位体型偏胖的中年女士和一位年轻的小伙子。

他们三位，都没有糖尿病人体型消瘦的典型特征，更没有向我描述他们的身体状况，但我在现场没有

借助任何仪器的情况下，诊断出了老先生患有多年的糖尿病但病情稳定、女士也患有糖尿病且病情还在发生发展、小伙子没有糖尿病且今后十年内发病的机率也很小的诊断。

后经他们三人的描述和现场测血糖等方法证实，我的诊断是正确的——老先生是三十一年的糖尿病患者但病情得到了有效控制，女士患糖尿病十年且病情较严重。

小伙子没有糖尿病。

很有意思的是，节目现场，其中一个主持人很惊讶我有这么高的诊断率，于是要我也给他看看。

在我摸了摸他的小腿后，我告诉他目前没有糖尿病之忧，但有糖尿病倾向，现在一定要注饮食和习惯，否则10年后，也许糖尿病也会不请自来。

看到这里，很多朋友可能会很奇怪，我到底是用什么方法现场诊断甚至预测糖尿病的呢？

看过这期节目的朋友可能都知道，我使用的方法这个方法，是我在临床上诊治糖尿病时除了按常规的检测方法外，而常使用的自己独特的一种方法，不仅能诊断、治疗糖尿病，还能超前5-10年预测、预防糖尿病，而且准确率能达到85%以上。

其实这个方法不稀罕，就是在人的小腿上寻找一个神奇的穴位——原来在人的踝骨和胫骨的正中有一个经外奇穴——它就是消渴穴。

对中医了解的人都知道，人体有365个穴位，而我今天要说的这个消渴穴是人体365个穴位之外的一个奇穴。

那么如何利用这个穴位诊断、治疗甚至预测糖尿病呢？

原来消渴穴在人的踝骨和胫骨的正中，病程较长的消渴病患者如果触摸到此穴时，会摸到一个细小的结节，点揉时会有剧烈的疼痛。

病程不太长的患者，则此处摸不到结节但会有异常的痛感，这说明胰脏的功能下降了。

结节会随着病情的加深而变大，刺痛感会越来越明显。

而有的人在检查时时，血糖尿糖指标没有发现异常，但此处触摸时仍有疼痛者，则有消渴病的倾向。

一个三十岁左右的年轻人，如果大腿很粗壮，而小腿相对细弱，而消渴穴触摸有压痛感时，那么这位年轻人可能会在四十岁左右时发现血糖尿糖异常。

如果一个四十岁的中年人，大腿粗壮而小腿肌肉松弛瘦弱无力，呈现明显的糖尿病体征，那么他在五年左右的时间内会发现血糖尿糖异常。

点揉消渴穴，还能有效的治疗和预防糖尿病。

消渴穴在人的双腿上各有一个，平时没事儿时，可以点揉此穴，左右各5分钟，坚持100天就能起到很好的效果。

对于消渴病程长、病程短和有消渴病倾向的朋友，一定要随时注意、密切观察，不要大意。

要注意改变周围的环境和饮食结构。

我在临床上，也总结出了一些食疗方法，对糖尿病的治疗和预防有很好的辅助作用。

这个食疗方法叫山药黄芪党参粥。

一小段山药、黄芪30g，党参15g，大米100g煮粥。

做法是先把黄芪、党参一起用水煮40分钟。

水可以一次性加多一些。

在煮黄芪、党参时，我们可以来洗大米，洗完后泡10分钟。

然后再来处理山药，把山药切成小块。

40分钟后我们把黄芪、党参捞出来，等水凉一会儿，再把山药和2两大米放进去，按平时煮粥的时间煮好即可。

用量就是一周一到两次就可以了。

在道家医学里，山药有一个名称叫做气死小人参。

由此可见功效巨大的人参，在山药的强大功效面前，也郁闷至极。

山药能补益肺气，道医讲，色白入肺。

而在吃山药时有一点我要提醒朋友们注意，山药的须和皮一定要保留，因为山药的皮和须入胃，对血糖的控制很好。

另外黄芪、党参除了补气之外，也有很好的治疗和预防糖尿病的作用。

说起粥，很多糖尿病患者不敢吃，怕粥里的糖份会增加病情。  
其实不然，一碗粥的热量是低于一块肉的。  
而能治疗糖尿病的黄芪本身就含有糖份。  
粥和黄芪里的糖份是不会增加病情的，请放心食用。

## 编辑推荐

《黄帝内经使用手册大全集 豪华礼盒》由上海文艺出版(集团)有限公司(上海锦绣文章)出版。中国优秀畅销图书奖作品：《黄帝内经使用手册》中国最优秀的畅销书作家、《养生堂》《百科全说》特聘中医养生专家：武国忠 倾情超值奉献《黄帝内经使用手册大全集》礼盒装：九合一超值赠送：《黄帝内经使用手册1、2》超厚1本；国家认证的保健砭石3份；砭石刮痧实用疗法手册1本；标准经穴部位大挂图（男女）2张；《黄帝内经使用手册》演示DVD光盘2张！

胡海牙、霍震寰、胡因梦 隆重推荐读者评论：让人受益无穷的医道养生之说！

（好评度：五颗星）武国忠的《黄帝内经使用手册》乃惊世之作！

书中极为仔细地讲解了有关人的各个穴道、治病良药、养生绝学、中医精髓、养生食物等等。不仅能内容详细，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。

书中还详细讲了孕妇、带病之人等等的的生活方法和注意事项，送给我怀孕的舅妈正好！

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 怡漱《黄帝内经使用手册大全集 豪华礼盒》很受用啊！

（好评度：四颗星）当下养生治病的书太多了，《黄帝内经使用手册大全集 豪华礼盒》我认为很值得买来学习。

虽然还未来得及认真学完一遍，就已有不少收获了。

比如，薏米红豆汤去湿这个小偏方，本人已尝试喝了几天，已初见成效。

本人手上长湿疹已有近十四年的历史，时而好些时而严重，大医院皮肤科没少去，也没有得到根治。

可是刚喝了几天薏米红豆汤，手上就已明显见好了，心里很高兴。

此外，书中还教给我们一些很见效的按摩穴位，我试了试，家人也试了试，都感觉有效。

此书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，愿与所有关心身心健康的朋友们分享我的收获。——北京 妍伊人越早看到，越早受益（好评度：五颗星）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、美丽不正是我们年轻人所追求的吗！

——杭州 silksilk值得多读的一《黄帝内经使用手册大全集 豪华礼盒》（好评度：五颗星）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，更重要让我们体会天人合一的生活。

——读者julyhe123

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>