

大医济世系列一



造福每一个中国人

活到天年

秘传全中国的养生祛病大法

武国忠◎著



- 我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建
只要补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难
- 湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害
- 养生就是养阳，无病才是神仙

吉林科学技术出版社

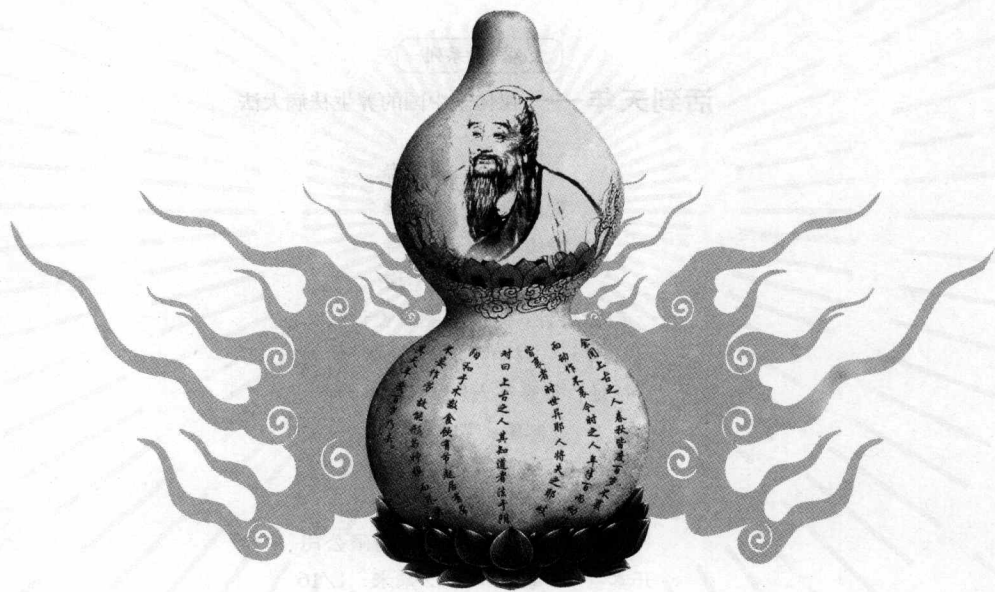
吉林科学技术出版社

吉林出版集团

—— 秘传全中国的养生祛病大法 ——

活到天年

吉林出版集团



武国忠◎著

吉林出版集团

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

活到天年 / 武国忠著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2008.7

ISBN 978-7-5384-3860-4

I.活… II.武… III.肾阳—研究 IV.R223.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第093238号

大医济世系列一

活到天年——秘传全中国的养生祛病大法

著 者: 武国忠

责任编辑: 李 梁

特约编辑: 刘观涛

文案策划: 李冬梅

封面设计: 尚书堂图书设计苑

出版: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817

网址: www.jlstp.com

印刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

字数: 170千字

印张: 14.5

彩插: 1

印次: 2008年8月第1版, 2008年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3860-4

定价: 29.00元

版权所有未经授权不得翻印 如有印装质量问题, 可寄出版社调换

出版说明

自古有志之士，不为良相，则为良医。因为，良医与良相一样，都可以济世救民。本套丛书的作者，就是这样一群胸怀济世大志的良医。作为医生，他们工作在医疗第一线，接触着各个阶层的人，了解现代人的生活方式及发病规律；他们目睹了各式各样的疾病和痛苦，所以不吝将他们的治病心得和养生经验写出来，跟千千万万的人分享。其目的，在于使人们尽可能少地生病，尽可能少受或不受疾病带来的忧愁痛苦。悠悠此心，可谓至仁至厚！

《大医济世》丛书，围绕养生、防病、治病三者充分展开，希望人们更多地关注自己的健康，找到真正适合自己的正确有效的养生方法，并且能在实际生活中举一反三，灵活运用。也希望人们在面对疾病的时候，能不失时机地运用养生手段配合治疗。具有丰富临床经验的医师在书中会教给大家一些基本的治疗理念或方法，每一个理念或方法往往能解决众多问题，这种张力，正是本套丛书的一大特色，也是丛书所提倡的“养生智慧”之所在。

健康之道，也是仁者见仁、智者见智的。我们希望各界关注民生、关注健康养生的有识之士和广大读者为本套丛书提出宝贵的意见和建议，共同铸就我们的济世伟业。

《大医济世》系列丛书编辑部

序言 如果家里有一个医生

我7岁的时候，父亲就去世了。我深深记得那天的情景：凌晨2点钟，父亲因突发性脑溢血，昏迷不醒，好心的邻居帮我们到处请医生，却迟迟不归。无助的母亲心急如焚，泪流满面，一遍一遍不停地呼唤着昏迷中的父亲。这一切，被幼小的我看在了眼里，心中暗想，“如果家里有一个医生，那该多好！”父亲住院10天后终于没有抵挡住病魔的纠缠而去世了，从那时起我发誓长大以后一定要做一个医生，做一个好医生。

多少年过去了，父亲离我们而去的情景总是历历在目。我知道，幼时的这个誓言，早已决定了我的一生。

在漫长的学医道路上，我是比较幸运的，起步也比较早。我有一个叔叔是习武的，我从小跟他习拳，并学习跌打损伤的治疗方法。后来，又有幸接触到廖厚泽、胡海牙等杏林大医，他们把我领入中医之门，带入中国传统文化的殿堂。尤其是伤寒派的大家廖厚泽先生，我在他门下系统地学习了伤寒，并进行了很长时间的见习，收益无穷。从20多岁起临证看病，至今算一算也有将近20年了。

我从来不认为一个好医生就应该纯粹守在诊室接待病人。在诊室里，病人一拨一拨地来，又一拨一拨地走，往往一天就是三四十人，我没有太多时间跟他们细细交流。有的病人回去病好了，就不再找我了，有的病人回去吃了药，病没好，又找别的医生去了，总之，很多病人一去就如泥牛入海，再无音讯，我也不知道我开出去的药到底有多少效果？还有的病人，在我这里治好了，下次有病还来看，还会带着自己的亲朋好友过来，最后，一个介绍一个，形成一条“病人链”，这虽然使我小有欣慰，但心里仍觉不安。我老在想：怎么现在生病的人越来越多呢？怎么这个“病人链”断不了呢？无论如何，我都觉得自己没有达到儿时理想中那个“医生”的标准，总觉得自己欠病人一点什么东西。

古人云：大医治未病，中医治将病，下医治已病。我曾断言：中医好多病都能治，只要你抓住时机！但是，我坐在诊室里，都是已病之人来找我，其中很多人已经错过了治病的最佳时期。不会有人好端端地来医院挂个号，问我：“医生，我没病，您给我看看我以后会得什么病吧？”倒是有很多人，即使身上不舒服，仍然强挺着，非得到了难受得挺不住的时候才跑来找医生。对于这样的病人，我能治吗？能治！但对于病人来说，这场病是完全可以避免的，我却没能帮他避免。虽然病人病愈后千恩万谢，我却感觉受之有愧，总感觉自己仅仅是一个靠“治已病”而沽名钓誉的下工，面目可憎。

如何“治未病”呢？那就是养生。真正高明的医生，会让所有跟他有缘的人不生病！这是我一直所追求的。

说到养生，道家是做得非常好的，有很多独到的经验，于是我又四处拜求名师高人，深入研究道家的养生真谛，体会那种大道至简、天人合一的生命境界。的确，只要迈入这种境界，人生是完全能像《黄帝内经》所说的“度百岁乃去”的，但很多人

无缘接触这些养生之道，为什么无缘呢？并不是他们没有这个福气，而是我们做医生的没有尽到职责！所以，我感觉，把中医里最精华、最高妙的养生大道传播开来，让尽可能多的朋友知术得道，这是我的一大使命。

人的绝大多数疾病都源于没有好好养生。中国的养生之道也是养心之道，它不仅仅是教人强身保命的，而且还教人改变生活中的一切弊端，包括改变不良的性格、改变恶习，从而扭转命运。

所以，对几乎所有的病人，我都会跟他们讲明养生的要义，找出他们在养生方面的缺失，让他们有所为，有所不为。当他们照着我的建议坚持去做以后，没多久不但健康改善了，而且整个生活也为之焕然一新，这是我和他们都非常乐意看到和向往的。

真正的养生之道，是以提升人的整个生命质量为目的的。当我发现自己能做到这一步的时候，我知道，自己已经是一个基本合格的医生了。但是，我心中仍然忐忑不安。

从医近20年来，我坚持博览广学。一切治疗方法，无论中医、西医，遑论汤药、针灸，我都兼收并蓄，并在临床中使用、体会；凡是与医学相通的学问，包括武学、道家、史学等，我都去接触，去学习，并把它们跟医学、养生结合起来思考、运用。庄子说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆矣。”然而，我热爱医学，热爱中国的传统文化，从没感觉倦怠过。可是，这仍称不上博览广学。中医学的博大精深不在于它本身，它与外界的一切都普遍地联系着，有一位老师化用陆放翁的一句诗鼓励我说：“汝果欲学医，功夫在医外。”我一直牢牢地记着这句话，因为，学医之人，不但要精通文史哲、儒释道，更重要的是要深入了解他所处的这个社会。

有一段时间，我除了继续攻读医书，看病治人，还广泛接触社会，兼任了多种看似和中医不沾边的社会职务。其实，恰恰这些“功夫在医外”的社会经历，让我能够更深入地认识和

思考当今社会的现状，跳出“就病治病”的圈子，能开始从根本上探寻人生病的综合原因。这段很多医生都没有机会“跳出”的经历，给予了我在养生保健、治病救人方面经验的深度积淀和综合视野。

现在，我除了进行日常诊疗，做好一个本分的中医大夫外，还把很多时间和精力投入到养生之道的传播中。我想，这么多年的努力，图个什么呢？还不就是为了做个好医生？好医生不想利用他人的疾病和痛苦来维持自己的生存和享受，他希望自己与病人结缘，更希望与千千万万的还没有生病的人结养生缘；他希望众生都健健康康过一辈子。

现在，我要把我积累、探索了这么多年的东西，以最简单、最轻松的形式呈现给尽可能多的人，有朋友说我是厚积薄发，我毫不惭愧地点头称是，我知道这些看似轻松的文章后的沉重分量，之所以将其拿出来跟大家分享，只是因为：有很多人需要它！

武国忠

2008年6月10日于北京听息雅室

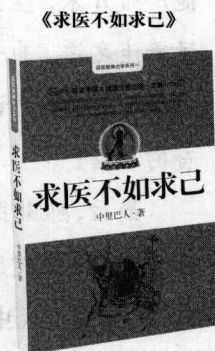
国医健康绝学系列一

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己

改变中国人健康生态之第一方案

这是一本当代中医养生专家中里巴人所写的养生秘笈，这是一本给我们生活带来了福气的书。

在书中，医德双馨的中里巴人告诉大家：一、“养生胜于治病”，不要等到失去健康的时候才去珍惜健康，不要借口忙，就无暇顾及身体，那样你永远不会有空闲。记住：马上行动！二、“疾病不是我们的敌人”，你若想生活幸福，就要学会从面对疾病，学会与疾病结伴而行。疾病是人生的一道必选题，同时又是最好的答案和注释，因为疾病就是命运。



《求医不如求己》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

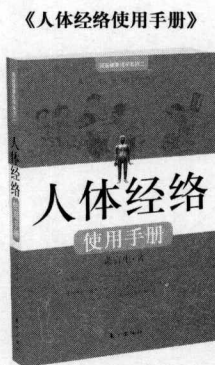
国医健康绝学系列二

命要活得长，全靠经络养

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

这是一本介绍通过敲打经络就能预防百病的书，从黄帝开始中国人代代相传的绝妙养生手法。它要为您送上：一、58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；二、一学就会、一用就灵的14条经络养生方法；三、3种最有效的小儿健康推拿指南；四、使用人体经络的8种最简单技巧。

经络的神秘，随着本书一页页翻开的沙沙之声浮现在我们眼前，原来，经络是上天赐予我们人体的大药，原来，人的所有病都是“经络病”，而通过疏通经络就能使病消失无踪。



《人体经络使用手册》

特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

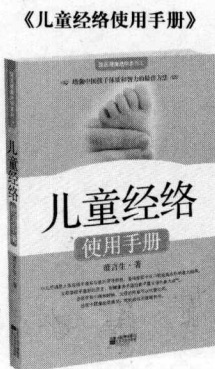
国医健康绝学系列三

把健康亲手送给孩子是父母的最大福气

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

本书是萧言生继《人体经络使用手册》后为中国的父母和他们的孩子写下的又一部健康宝典。

作者认为，发育迟缓、肥胖、性早熟、弱视、遗尿、习惯性感冒、肺炎等好多让父母心急如焚的疾病都可以用经络治好。本书为您奉上如下“宝贝”：一、小儿身上的27个关键穴位，这是保证孩子健康平安的枢纽；二、8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；三、45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用，最科学，最人道。



《儿童经络使用手册》

特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

求医不如求己系列一

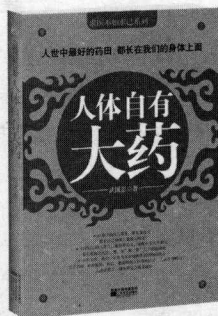
但愿世上人无病，哪怕人间药生尘

人世中最好的福田，都长在我们身体间

这是一本介绍当代治病养生绝技——根据“人体X形平衡法”来选用人体内药的家庭医疗必备之书。

书中为您献上：一、人体大药的分布规律和养生祛病使用法，让您在自己的身体上找到每一种疾病的解药。二、耳穴药库的高效养生祛病法，让每一位朋友都能使用耳朵这个神奇的大药库来造福自己的身体。三、4味“中”字号大药，让您使用位于人体中部的这些经络穴位，轻松化解病痛。四、14套外科病症的防治方案，让您仅仅使用人体自身的内药，就可以大大缓解或治愈筋骨扭伤、颈椎病、皮肤病、坐骨神经痛等病症。五、8套保养人体消化系统的方案，6套防治心脑血管疾病的最佳方案，3套养护人体呼吸系统的方案，9套调补人体肾系统的方案，让您五脏调和长青，身体风调雨顺。六、6套儿童人体大药的特效使用方案，让孩子在您每天几分钟的推拿之下远离疾病，变得更加聪明、更强壮。

《人体自有大药》



特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

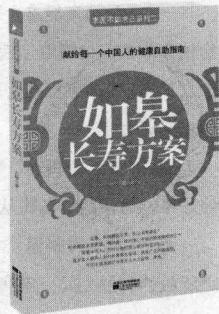
求医不如求己系列二

百岁人瑞最鲜为人知的长寿养生秘诀

献给全中国每一位老人的健康自助指南

本书作者通过实际调查和走访，对如皋地区一百多位长寿老人的饮食习惯、生活起居等方面进行全面、立体地分析、归纳，挖掘出了他们鲜为人知的养生秘诀，并在此基础上总结出了一整套最完整、最具普适性的长寿方案。包括：一、9个如皋老人长期坚持的健康饮食原则，6种他们餐桌上最常出现的食物，8个在长寿之乡发现的长寿菜单；二、11个延年益寿的生活密码；三、11种养护五脏六腑的简单动作；四、6个带病延年的不传之秘；五、7种如皋老人的怡情养性之物；六、1份《老年人手掌自测健康标准》，方便您很快查知自己的身体状况，防病于未然。

《如皋长寿方案》



特别赠送全彩标准足部反射区挂图、全彩食物属性一览表

求医不如求己养生救命大宝典

愿健康活力绵绵如来 祝全家安康世世观音 奠定健康基石的长城，创造人体社会的和谐

这是一份给我们的亲人和朋友们带来福气和好运的真情礼物，把健康送给他们，把一学就会、一用就灵的养生祛病真法教给他们，把不生病的智慧献给他们，这是我们每个人一生中应该全心全意去做的事情。

《求医不如求己养生救命大宝典》

大宝典中包括：一、12条经络养生调治真法，让您尽享颐养天年的莫大福气；二、87个人体特效穴位激发术，通过穴位的神奇枢纽，激发潜藏在您身上的无穷真气。正气足，疾病自然就远遁了；三、20套道家不外传的长生仙功，采撷天地日月之灵光，给您和家人送来永久的平安吉祥；四、32味常见中成药服用方，春风化雨，润物无声，及时化解病痛，补养气血，还您健康自在好心情；五、5种战无不胜的中医刮痧法、拔罐法、足底反射疗法、导引法，好学好用，神奇灵验，让您生命的每一天都有神医护佑；六、1道善补气血的山药薏米芡实粥，滋养身心，调养脾胃，与您终生相依；七、1部四季无忧的“生长收藏”养生真经，让您春天保肝，夏天养心，秋天护肺，冬天补肾，平安度过年年岁岁。



随书赠送总价值达 224 元的健康大礼包，如此，这本书就算白送给您了！

一、3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕，清晰详尽，准确严谨，助您快速掌握经络按摩治病养生大法。

二、1张国家标准全彩对开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕，收全身里外万象，获健康至尊之宝。

三、1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕，让它激活您生命中与天地相应的奇经妙络，健康的佛音将从此萦绕在您身心。

四、1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕，威力无边，于手之所动、板之所触的刹那之间，疾病便已化解于无形了。

五、1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕，温润灵秀，随着它舒缓柔和的滚动，身体的无尽活力绵绵“如来”，世世“观音”。

●中里巴人 / 著 ● 198.00 元

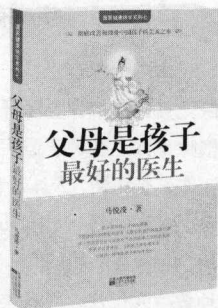
国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家

彻底改善和修补中国孩子的先天之本

本书是马悦凌老师结合自己的亲身育儿经历为天下父母奉上的一部健康育儿福经。书中为您献上：一、7种为怀孕前女性量身定度的补气血家传食疗方，为孩子创造最优质的先天孕育环境；二、9种最简单、最直观的方法，可帮助父母马上判断孩子是否健康和气血充足；三、25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；四、9种让孩子身心无忧的胎教、成长秘方；五、一目了然，分类科学、齐全、简单、有效的《食物属性一览表》，让孩子和您天天吃得安心，身体越来越好。

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

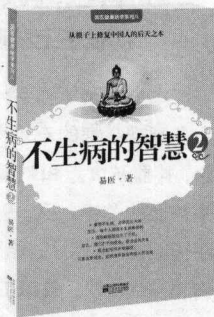
国医健康绝学系列八

每个人都有不生病的权力

从根子上修复中国人的后天之本

只有从源头上化解了病因，我们才可以安颐舒适，健康长驻。本书为您献上：一、13个健康新观念，告诉您如何正确对待自己的身体；二、13个健康细节，帮您找到致病根源；三、22套特效祛病健身调补方案，让您在多种疾病面前应对有方，从容不惧；四、22种小儿补养和祛病良方，护佑宝宝健康快乐成长；五、23个经络、食疗和方剂精华养生大法，给天下姐妹最贴心的呵护；六、5个简单易学的煎药、经络按摩治疗法。

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

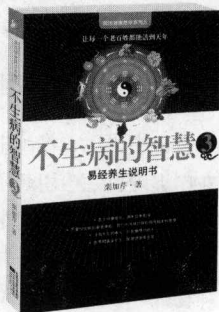
国医健康绝学系列九

用同气相求的原理来养生

为每一个中国人量身定做的长命真经

本书是一部利用食物和经络原穴来对人体进行全方位特效保养的健康绝学之书。本书要为您献上：一、人体8个最重要部位的全面高效养护方案。二、8类不同体质之人的特效养生祛真法。三、23个健康新观念，告诉您——养生无定法，长寿需“变卦”，尊重身体的本能选择，每个人都可以无病一生。四、一份简洁、明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况，迅速掌握身体的健康密码。

《不生病的智慧3——易经养生说明书》



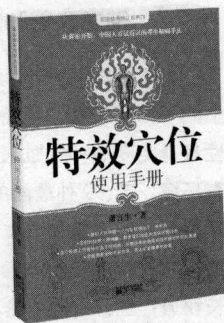
特别赠送全彩食物卦象一览表

国医健康绝学系列四

从黄帝开始，中国人百试百灵的养生手法 疾病有来路，一定有归途

本书为您献上：一、5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴，带你春保肝，夏养心，秋护肺，冬补肾；二、逐步根除身体上各种不适症状和常见病的15种五脏宁穴位平衡法，让你五脏和谐，人体常青；三、27种女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统，让她们的身體年年春暖花开；四、12种穴位易容法，由内滋外，让不同年龄段的女性都能容颜明净天然；五、17种救生穴位法，将各类疑难杂症一一予以化解；六、最易于父母掌握、放心使用的5种儿童穴位疗法，可让孩子远离疾病。

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

为自己健康开光，让生命万寿无疆 从根子上祛除中国人身体内的疑难杂症

本书凝聚了作者十几年独创的各种不生病的方法和治愈众多疑难杂病的奇效良方。书里告诉我们：一、健康从补血开始，补血从食疗和刺激经络开始；二、分清食物的温热寒凉平是补血的关键；三、9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4条经络疗法，能很快让你根治自己和亲人迁延不愈的心病和身病；四、摸第二掌骨，看舌苔和手相，这是最简单、最快捷、最可靠的自我诊断法。把书中讲到的每一种方法坚持下去，天天健康就是一件轻而易举的事。

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

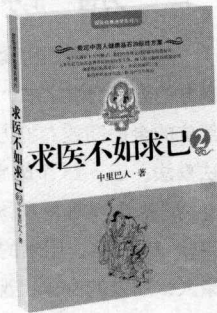
国医健康绝学系列六

菩萨合掌求菩萨，求医不如求自己 奠定中国人健康基石的最终方案

自中里巴人推出中医健康养生秘籍《求医不如求己》后，在广大老百姓中引起了强烈共鸣。

应读者的迫切要求，中里巴人又及时为大家奉上了《求医不如求己2》，在本书中，他根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓以及个人的高超医术，总结出了一套适合不同体质、不同年龄人的“一招致胜”特效保健大法，让人人都会使用，并在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

《求医不如求己2》



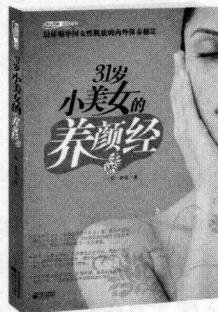
特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

每天美丽一点点系列一

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法 有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经

这是一本有别于所有明星美容书的女性必备养颜真经，作者一猫一菩提总结了来自历代中医的养生精髓和个人10年的亲身体会，主张美容固然重要，但更重要的是养生，真正的美丽是由内及外、内外双修的，并首次提出“保暖美容”与“经络养颜、呼吸养颜、心情养颜”一招三式新概念，在书中，作者告诉了姐妹们以下切实并有效的方法：一、每天一次腹式呼吸，再按摩脸上的四白、颈部的淋巴区、腰部的肾膪以及肾经、膀胱经，每天3分钟，试试看，你会让明星也羡慕你的脸。二、养颜的根本就是滋阴。所谓养颜，就是从皮肤到内脏都要保养。所谓滋阴就是滋养身体内外的水分。三、对女人来说，没有比化妆品和面子更重要的东西了，只有找到最适合你的养颜真经，你才能拥有迷人的皮肤和流畅无比的身材，从而获得一生健康、幸福的通行证。

《31岁小美女的养颜经》



每天美丽一点点系列二

还每一个女性的天生容颜 保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书

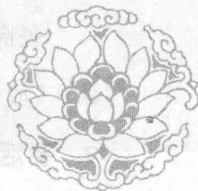
本书是继《31岁小美女的养颜经》之后又一本以中医方法保养中国女性容颜及身心的美丽生活实用之书，书中荟萃了多种天然美容养颜秘方，让您用最简单、最安全的方法最快达到隆鼻、丰胸、瘦身的效果，另外，书中提出的“观念养颜、素质养颜、气血养颜、细节养颜”的全新4大美容观念，全方位地诠释了女性养颜、养生、养心之大道。

本书将为您献上：4种肌肤天然滋养护理法，11套随心自助养颜法；35种美容的家常食物，21套中医的贴身排毒养颜方案，6套乳腺和卵巢系统自我保养方法，15个穿衣打扮小诀窍。

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》



【目录】



序言 如果家里有一个医生 1

第一章 阳气决定长生

当人体有不适的时候，体内就好比是阴冷潮湿的天气，但只要太阳一出来，这种环境就不利于疾病的生长、发展了，所以，我们一定要用自己的双手，把人体的太阳托起来，让它光耀我们的五脏六腑，给我们带来长久的健康。

1. 人要活到多少岁才算尽其天年 1
2. 养生就是养阳气 3
3. 现代人为什么会阴盛阳衰 5
4. 阳气旺盛，百病不侵 7
5. 为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法 9
6. 看舌观指，辨证养生 12

7. 抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道····· 13
8. “放松”是人体最好的大药····· 16
9. 要活就得动····· 19
10. “太极护身”，生生不息····· 22
11. 天地相合——来自于中医不传之秘的养容术····· 25

第二章 人体有大穴，祛病真如神

人体也像大海，波涛万顷，神秘莫测，风浪无常，我们只要好好体会这几个“风”字号穴位的妙用，即使不能“御风而行”，至少，也可以让健康随风而至吧。

1. 胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣····· 28
2. 颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵····· 31
3. 大药逞神勇，承山灭顽湿····· 34
4. 每天敲风市穴，健康就会随“风”而至····· 38
5. 神仙也怕脑后风，有风就找风府穴····· 42
6. 印堂发亮，就是福相····· 44
7. 足三里，上中下一起理····· 48
8. 胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平····· 51
9. 对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴····· 55
10. 怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁····· 58
11. 人体老生寒，太溪定生暖····· 61

12. 有效就是硬道理——6个穴位包治众病 64
13. 救命大隐士，委中最无私 68
14. 别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法 71

第三章 千方易得，一诀难求

我们家里的老人，一辈子任劳任怨，有了病痛，总是吃一点消炎的、止痛的便宜药，搪塞一下就过去了，很少有机会认真诊治。他们的身体里明显是有很多药毒的。如何解毒呢？只要心脏没有问题，我们不妨给他们来点生甘草汤。谁说良药都苦口？这味良药不仅是甜的。更是儿女的孝心汤，喝下去，会一下从口里甜到老人心里去的，能涤除老人一生的辛苦！

1. 谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤” 75
2. 让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒 79
3. 粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康 82
4. 九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法 ... 85
5. 肩井提气血，阳气耀全身 88
6. 谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得 91
7. “捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢 96
8. 像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道 98
9. 每天只吃一顿——养生的最高境界是应变 100