

医道养生系列一

黄

帝



武国忠◎著

阳气启动人体大药

黄帝内经 使用手册



阳气不足、湿邪不去，吃再多药品补品都如同隔山打牛。
绝大多数疾病都可以从养护阳气、驱除湿邪的角度防治，培固自身阳气，
就是开启人体自愈大药、抵御病邪的不二法门。

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

内

经

医道养生系列一

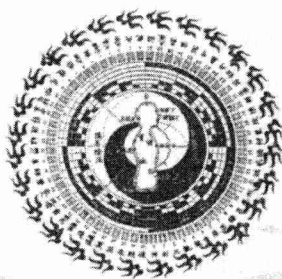
黄

帝



阳气启动人体大药

黄帝内经 使用手册



武国忠◎著

上海文艺出版总社
上海锦绣文章出版社

内

經

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经使用手册/武国忠著. —上海:上海锦绣文章出版社,2009.1

ISBN 978-7-5452-0217-5

I. 黄… II. 武… III. 内经—养生(中医)—基本知识
IV. R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189837 号

责任编辑: 金瑜婷

特约编辑: 杨雅茹

整体设计: 尚书堂

书 名: 黄帝内经使用手册

著 者: 武国忠

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号(200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

2009 年 3 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0217-5

定 价: 32.80 元

如有质量问题 请与印装单位联系 电话:010-84242008

版权所有 不得翻印



◎ 武国忠与老师胡海牙先生

推荐语

我与武医生交往多年，他在道家医术和武学上的修为，堪称上乘。今天，他将多年的养生心得与大家分享，让更多的家庭更多的人获益，这是一件功德无量的事。

霍震寰



◎ 武国忠与霍震寰先生

推荐语

武医生在中医治疗和养生方面均有很深的造诣，帮助人们身心整合。

胡因梦



◎ 武国忠与胡因梦女士交流养生桩



◎ 武国忠与梦参大师



◎ 武国忠与中国道教协会会长任法融道长



◎ 武国忠在站养生桩

武国忠求医谱系图

仙学传承



拳学传承



丹道医家传承



◆关于仙学：

仙学，就是研究人的卫生、养生、摄生和精神境界的净化提纯，乃至身与意的统一、升华，直至再生、长生的学问。

仙学，在我中华已延绵传承了六千余载，由于历史的局限，虽然岁月极其悠久，却一直或委托于巫术，或依附于宗教，或寄身于其他，从而没有真正的地位。直至本世纪二十年代，陈撄宁先生才首次倡导并正式提出，要将仙学作为一门专门的学术来研究。先生认为“仙学乃是一种独立的学术，毋需借重他教门面”，“余本不反对儒释道三教之宗旨，但不愿听任神仙学术埋没于彼三教之内，失其独立之资格，终至受彼等教义之束缚而不能自由发展，以故处处将其界限划分明白，使我中华特产卓绝千古的神仙学术，不至遭陋儒之毁谤，凡僧之藐视，羽流之滥冒，方士之作伪，乱坛之乱真。”

中华民族自古相传的仙学之术，不是宗教，不是迷信，更不是专讲心性的功夫。他是一门具体的科学。是科学，我们就需要有科学的态度和责任感，以实事求是的姿态来分析、试验，实修实证。

◆关于丹道中医：

丹道中医是以实修为主，必须精通内景之学，其取得疗效的关键与医者的修为有很大关系，丹道的修炼，是人们在自我意识的觉悟下，对自我生命把持的一种修持方式。即是人的潜意识最深层处理性与感性的觉悟。

“中医”二字最早见于《汉书·艺文志·经方》，其云：“以热益热，以寒增寒，不见于外，是所独失也。”故谚云：“有病不治，常得中医。”在这里中字念去声，中。“中医”这个名词真正出现是在鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中西医给中国医学起名中医，这个时候的中医的名称是为和西医做一个对比。到了1936年，国民党政府制定了《中医条例》正式法定了中医两个字。过去人们又叫中国医学为“汉医”“传统医”“国医”这些都是区别于西医而先后出现的。两千多年前，《汉书》里的中医概念，倒是体现了中国医学中的一个最高境界。

◆关于意拳（大成拳）：

意拳，又名大成拳，中国拳术的一种，源于形意拳。是清末民初河北深县著名武术家王芃斋在形意拳基础上吸取众家之长创立。主要由站桩、试力、试声、走步、发力、摩擦步、推手、散手等组成。无固定招法和拳套，强调以意念引导动作，故名意拳。以意念统帅肢体，精神集中，呼吸自然，周身放松，使肢体各部连成一个整体，进而运用精神，使全身处处建立争力，并与外界建立争力，名之曰浑元力。争力为身体各部松紧的互相交替，使精神和肢体，肢体和外界达到高度协调统一，从而充分发挥精神和身体的能量。



目 录

序 黄帝内经藏大药 六经注我解玄机 / 1

第 1 章 阳气是人身上最好的治病良药

人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不干了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪不舒服了，腰疼、背疼、落枕、感冒等，都是身体在提醒你：阳气不足了，货币透支了。补足阳气也像理财那样，需要开源节流。

1. 80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气 / 6
2. 阳气若足千年寿，灸法升阳第一方 / 10
3. 古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法 / 15
4. “三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法 / 19
5. 瞬间强肾法——仙学泰斗胡海牙先生一招治肾虚 / 23
6. 谁冒犯了我们的身体：阳虚的年代湿邪在作祟 / 27
7. “晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法 / 30
8. 薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方 / 33
9. 仙家秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒 / 37
10. 有些时候，冲一冲喜比吃什么药都灵 / 40

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

奇经八脉就是我们的生命线，只要你每天去触摸八脉上的大穴，以穴通经，以经通脉，就会感觉到日光照耀着整个身体，人体仿佛有了一股清阳之气，这才是我们真正少生病、不生病的万应灵丹。

1. 八大最安全的穴位统治众病 / 44
2. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 / 47
3. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药 / 51
4. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 / 54
5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴” / 58
6. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师 / 62
7. 后溪穴——统治一切颈肩腰椎病的奇效大穴 / 65
8. 公孙穴——摆平痛经和脾胃疾患的第一温阳大穴 / 69
9. 临泣穴——一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤” / 72
10. 仙家入手第一招——打开人体最大药库的秘匙 / 75

第3章 一抱通经穴——来自武林大成拳的养生绝学

这个融武术健身、中医养生、道家修炼为一体的养生桩，是目前所有调整身心方法中最简捷、最便利、最安全而且见效最快的一种方法。它能从根本上消除阳虚给人带来的一切身心问题。

1. 提心吊胆是致病的根源，无意识紧张偷走了我们的健康 / 80
2. 学会放松才不病——养生桩是消除无意识紧张的最佳捷径 / 84
3. 身体的守护神就是我们的心意——善养神的人才长寿 / 90
4. 一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下 / 93
5. 给学站养生桩的朋友点窍 / 96
6. 知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药 / 99
7. 10分钟收获一生的健康 / 103
8. 拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技 / 106
9. 养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮 / 109

第4章 家和万事兴——一家老小全面健康的养生方案

老祖宗给我们留下了太多的精神财富，只要用心去钻研去关注，我们必能发现取之不尽、用之不竭的宝藏。而对于这些宝贵的财富，我都是很乐意告诉认识或不认识的朋友，让他们也能享受到国粹中医学带给我们的健康知识。

1. 赢在起跑线上——如何让自己宝宝的禀赋得天独厚 / 114

2. 会坐月子的女人才好命 / 119
3. 父母做好两件事,孩子就能健康成长 / 123
4. 小儿发热有时是在长“心眼” / 126
5. 轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹 / 129
6. 三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方 / 133
7. 女人养颜要除寒——祛除黑头从温暖子宫开始 / 136
8. 八髎——通治一切妇科疾病的神奇地带 / 139
9. 捏脊是促进夫妻感情最好的良药 / 143

第5章 世间最好的灵丹妙药都在自己身上

肺腑之言,不吐不快。倘若有朋友再问我:如何能不生病?如何能长生?我唯有送你一句话:体质先天注定,那是“命”;但你可以决定怎么调理养护,那是“运”!“命”是无法改变的,“运”却可以自我控制。

1. 保养生命的最大玄机是辨别自己的体质 / 148
2. 挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病 / 153
3. 勤抓铁板肩,“擀”掉颈椎病——生活处处有中医 / 157
4. 脊柱健身操——献给父母的长命护身符 / 160
5. 人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身 / 166
6. 以人补人是养生最温暖的捷径 / 170
7. 滋补先后天,远离糖尿病的根本手段 / 173
8. 控制好身体的大气压,高血压患者就可以不必终身服药 / 176

- 9. 祛除过敏性鼻炎病根,远离鼻炎的烦恼 / 180
- 10. 便秘别找肠道的麻烦 / 186
- 11. 健康男人拒绝“将军肚”——公开消除“将军肚”的速效法 / 190
- 12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门 / 195

第6章 有问题找厨房,食物是最好的药

大家都知道现在看病难、看不起病,甚至看不好病,但每个人其实都是自己身体的CEO,只要能提前用心管理好自己的身体,那就是我们生活中最为经济有效的生存之道——无论是为了你自己,还是为了爱你的父母与家人。

- 1. “新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀 / 200
- 2. 饮食养生的最高境界是随“脾”应变 / 204
- 3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝 / 208
- 4. 人参杀人无过——补品的正确吃法 / 211
- 5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法 / 214
- 6. 太和汤——治疗扁桃体炎,减少复发的神仙汤 / 217
- 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 / 220
- 8. 世人个个学长年,不悟长年在眼前 / 223

第7章 中医的精髓教给你,你就是把大医带回了家

有人一辈子都在苦苦寻求着包治万病的灵丹妙药,世上哪有这种好事呢?行医久了,我很能体谅病人的这种渴求健康的心情。其实,只要勤于思考善于总结,养生治病的妙药往往就在日用平常间。

1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气 / 228
2. 治病不疗心,等于扔黄金——嗔怒是最大的心病 / 231
3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门 / 234
4. 形正气顺,病安从来——太师椅的秘密 / 237
5. 阳气充足的人最有气质 / 241
6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉 / 244
7. 梦是人体“病情预报机” / 247
8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们 / 253

附录 1: 身体自我体检手册 / 257

附录 2:《黄帝内经使用手册》速查表 / 267