

紀念典藏版

活到天年

2

黃帝內經使用手冊

北京最貴的中醫師

中醫養生大家

武國忠醫師◎著

名醫推薦

書田診所家醫科主任

何一成



《活到天年》榮獲2009
健康優良好書
衛生署國民健康局

- 預防流感的「太和湯」是什麼？
- 中醫減肥有何特效方法？
- 什麼時間是最佳懷孕時機？
- 宋美齡活到一〇六歲的長壽祕訣？
- 肝不好的人為何易怒？
- 睡覺做的夢會反映身體警訊？
- 陽氣旺盛了，財氣也會旺嗎？

人類智庫

活到天年

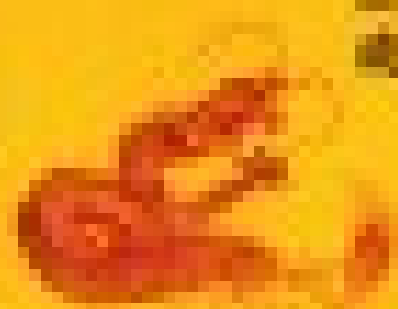
2

黃帝內經使用手冊

◎ 黃帝內經經文原典

◎ 黃帝內經經文今譯

◎ 黃帝內經經文註釋



◎ 黃帝內經經文考證

◎ 黃帝內經經文校勘

活到夭年②黃帝內經使用手冊 / 武國忠著。——初版。
——台北縣新店市：源樺，2010
面：公分
ISBN 978-986-6612-70-1（平裝）
1.內經 2.中醫典籍 3.養生 4.健康法
413.11 98017412

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季
節、性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

活到夭年② 黃帝內經使用手冊

作者 武國忠
主編 鄭如玲
文字編輯 呂丹芸
美術編輯 張承霖 黃蕙珍
特約校對 陳小璋 & 發言平台創意整合有限公司
繪圖 夢想國工作室

發行人 桂台樺
副總編輯 鄭如玲
投資控股 人類智庫股份有限公司
人類智庫網 www.humanbooks.com.tw
發行出版 源樺出版事業股份有限公司
公司電話 (02)2218-1000（代表號）
公司傳真 (02)2218-9191（代表號）
公司地址 台北縣新店市民權路115號5樓
劃撥帳號 01649498 戶名：人類文化事業有限公司

書店經銷 聯合發行股份有限公司
經銷電話 (02)2917-8022
經銷地址 台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

本版日期 2010年1月12日
定價 380元（平裝）/ 399元（精裝）
©北京磨鐵圖書有限公司授權台灣人類文化事業有限公司出版繁體中文

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
Tel : 65-6462-6141 Fax : 65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House(M)Sdn.Bhd.
No.8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel : 603-9179-6333 Fax : 603-9179-6060



▲ 武國忠與老師胡海牙先生

胡海牙

- 北京第一大學附屬醫院主任醫師、教授
- 中國道教協會理事
- 陳撝寧道家仙學養生術繼承人
- 主要著作：《仙學必讀》、《仙學指南》、《仙學輯要》
《中華仙學養生全書》

推薦語

我與武醫生交往多年，他在道家醫術和武學上的修為，堪稱上乘。今天，他將多年的養生心得與大家分享，讓更多的家庭、更多的人受益，這是一件功德無量的事。

霍震寰



▲ 武國忠與霍震寰先生

霍震寰

- 香港著名企業家
- 香港富商、中共全國政協副主席霍英東次子
- 有榮有限公司董事總經理
- 霍英東基金有限公司董事
- 熱愛武術，拜意拳名家韓星垣為師，香港意拳學會會長

推薦語

武醫生在中醫治療和養生方面均有很深的造詣，
幫助人們身心整合。

胡因夢



▲ 武國忠與胡因夢女士交流養生椿

胡因夢

- 知名演員，電影作品有：「雲深不知處」、「代客泊車」、「梅花」等數十部電影
- 曾以「人在天涯」獲得第十四屆金馬獎最佳女配角
- 後轉往靈性、心靈探索方面，從事寫作及翻譯
- 著有《死亡與童女之舞》、《茵夢湖》、《古老的未來》等
- 譯有《當生命陷落時》、《人類的當務之急》、《般若之旅》等



▲武國忠與夢參大師



▲武國忠與中國道教協會會長任法融道長



▲武國忠在站養生椿

武國忠師承譜系圖

仙學傳承

近代仙學開山祖師
陳撝寧
↓
當代仙學泰斗
北京大學第一醫院教授
著名道教學者
胡海牙
↓
武國忠

拳學傳承

意拳（大成拳）創始人
王薌齋
↓
王薌齋之女
著名養生大師
宮廷指科傳人
王玉芳
↓
武國忠

丹道醫家傳承

丹道醫家
廖複陽
↓
丹道醫家傳人
彭顯光
↓
武國忠

●關於仙學

仙學，就是研究人的衛生、養生、攝生和精神境界的淨化提純，乃至身與意的統一、昇華，直至再生、長生的學問。

仙學，在我中華已綿延傳承了六千餘載，由於歷史的局限，雖然歲月極其悠久，卻一直或委託於巫術，或依附於宗教，或寄身於其他，從來沒有真正的地位。直至本世紀二十年代，陳撻寧先生才首次倡導並正式提出，要將仙學作為一門專門的學術來研究。

先生認為「仙學乃是一種獨立的學術，毋需借重他教門面」，「余本不反對儒釋道三教之宗旨，但不願聽任神仙學術埋沒於彼三教之內，失其獨立之資格，終至受彼等教義之束縛而不能自由發展，以故處處將其界限劃分明白，使我中華特產卓絕千古的神仙學術，不致遭陋儒之毀謗，凡僧之藐視，羽流之濫冒，方士之作偽，乩壇之亂真。」

中華民族自古相傳的仙學之術，不是宗教，不是迷信，更不是專講心性的功夫。它是一門具體的科學。是科學，我們就需要有科學的態度和責任感，以實事求是的姿態來分析、試驗，實修實證。

●關於丹道中醫

丹道中醫是以實修為主，必須精通內景之學，其取得療效的關鍵，與醫者的修為有很大關係，丹道修煉，是人們在自我意識的覺悟下，對自我生命把持的一種修持方式。即是人的潛意識最深層處，理性與感性的覺悟。

「中醫」二字最早見於《漢書·藝文志·經方》，其云：「以熱益熱，以寒增寒，不見於外，是所獨失也。」故諺云：「有病不治，常得中醫。」在這裡中字念去聲。

「中醫」這個名詞真正出現，是在鴉片戰爭前後，東印度公司的西醫為區別中西醫，給中國醫學起名中醫，這個時候的中醫名稱是為和西醫做一個對比。到了1936年，國民黨政府制定了《中醫條例》，正式法定了中醫兩個字。過去人們又叫中國醫學為「漢醫」、「傳統醫」、「國醫」，這些都是區別於西醫而先後出現的。兩千多年前，《漢書》裡的中醫概念，倒是體現了中國醫學中的一個最高境界。

●關於意拳（大成拳）

意拳，又名大成拳，中國拳術的一種，源於形意拳。是清末民初河北深具著名武術家王薊齋，在形意拳基礎上，吸取眾家之長創立。

主要由站樁、試力、試聲、走步、發力、摩擦步、推手、散手等組成。無固定招法和拳套，強調以意念引導動作，故名意拳。以意拳統帥肢體，精神集中，呼吸自然，周身放鬆，使肢體各部連成一個整體，進而運用精神，使全身處處建立爭力，並與外界建立爭力，名之曰渾元力。爭力為身體各部鬆緊的互相交替，使精神和肢體，肢體和外界達到高度協調統一，從而充分發揮精神和身體的能量。

活到天年 2

黃帝內經使用手冊

北京最貴的中醫師

中醫養生大家 武國忠醫師◎著

名醫推薦 書田診所家醫科主任 何一成



康鑑文化

把《黃帝內經》運用到生活保健 提供最適合中國人的養生方案

榮新診所副院長暨書田診所家醫科主任

何一成醫師

《黃帝內經》是我國現存最早的一部醫學經典著作，幾千年來一直是炎黃子孫，尋求健康、養生祛病的寶典。許多學者對這部千古奇書，加以注解，但是較少據其提出具體的保健方法。

本書作者武國忠醫師把多年行醫的心得，結合對《黃帝內經》的研習感悟，與讀者一起分享，希望能從中找尋到適合自己的養生方法，祛病延年，書中的方法本源於《黃帝內經》，頗有實用價值。

❖ 掌握不生病的智慧，做好個人健康管理

書中指出《黃帝內經》藏著大藥，但是要從觀念著手，再提出實行的方法，《黃帝內經》中說：「蒼天之氣清淨，則志意治，順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也。」陽氣是人體最好的治病良藥。他提出神奇保健療法——艾灸，可以提神回陽祛邪除濕，包括關元、足三里等長壽灸法。



何一成醫師

身體陽虛濕邪作祟，可能引起哮喘、高血壓、惡性腫瘤等問題，書中有敘述如何自我判斷體內是否有濕，提出點揉承山穴的祛濕妙法、祛濕的妙方「薏仁紅豆湯」。他也提出吃粥養生保健法，而「要想長生，腸中常清」，所以書中敘述「龜行氣法」治便秘，指出消除鮪魚肚與控制體重妙招。武醫師還告訴讀者預防感冒小祕訣——搓手、如何睡養生覺。書中指出，按摩海穴與內關穴，可養顏養心變美，用列缺穴治療落枕、偏頭痛。

還告訴讀者如何以「養生椿」把心靜下來、養陽，消除陽虛給人帶來的身心問題。武醫師建議選擇一些柔和舒緩的傳統功法，如養生椿、五禽戲、八段錦、太極拳等，來改善陽氣。

運動有一個標準：就是以心臟不劇烈跳動，身體微微出汗發熱為宜；運動過度，反而會傷害身體。的確如此，現代醫學指出每天做30~60分鐘中等強度的運動，才是對身體健康最有利的。

武醫師在本書中，從《黃帝內經》的理論基礎，提出許多讀者可以具體執行的養生方法，醫藥和心藥並用，在《黃帝內經》的應用價值上，又前進一大步。

現職：書田診所家醫科主任

榮新診所副院長

學歷：國立陽明大學醫學系畢業

國立陽明大學傳統醫藥研究所碩士

醫師高等考試及格

經歷：世界抗衰老醫學學會會員

家庭醫學專科醫師

著作：《糖尿病就要這樣吃》

《高血壓就要這樣吃》

《為身體找對食物》

《黃帝內經》藏大藥 分享養生祛病智慧

學中醫之初，老師曾對我說：「從學中醫的角度來講，我這個老師只是一個領路人，病人才是真正的老師。」

不知不覺中，做「中醫」已經二十來年了。今天的我，對於老師的這句話，又有新的感悟，因為很多的本領，確實是從臨床上總結出來的，我珍惜與每一位患者結緣的機會，也在此感謝患者對我的信任，使我在醫學實踐的道路上，不斷地向前邁進。

❖ 以《黃帝內經》為師

這些年來，除了追隨老師和以患者為師以外，我還要感謝我的另一個老師——書籍。二十多年來，書籍伴隨著我，度過一個又一個難關，遇有棘手的疑難雜症，我都會向這位老師（書籍）請教。

在浩如煙海的中醫典籍裏，我對《黃帝內經》一書尤為偏愛，用功鑽研尤深。《黃帝內經》給了我很多治病救人的啟示，並從中領悟出中華養生文化祛病延年之道。

《黃帝內經》由《素問》和《靈樞》構成，文字古奧，博大精深，它是中國現存最早的一部醫學經典著作，幾千年來一直是炎黃子孫，尋求健康養生祛病之道的寶藏。

唐代著名的道家醫學大師啟玄子王冰，以自己多年修煉道家功夫的體悟，重新整理一個版本，開頭第一篇《上古天真論》，就把養生攝生的要點說出來了。

可是自王冰之下，近千年的時間裏，因為缺少「體認」的功夫，大部分的學家都在對這部千古奇書，進行隨文演繹，以經解經的注解，少有新意，無法理解到其中精妙。

❖ 做學問與練功夫不可分

還記得早年隨師修煉道家功夫時，老人家講「做學問」與「練功夫」是不可分開的。他告訴我，傳統文化注重體悟，要經歷幾個階段方可，一要親證；二要體知；三要妙悟，需要「身」與「心」同時證悟。

工作之餘，我願意把這些年隨師學習的心得和實踐，結合對《黃帝內經》的研習感悟，如實地寫下來，與大家一起分享，希望大家能從中，找尋到適合自己的養生方法，祛病延年。



這本新書，雖然沒有按照前人的習慣，對《黃帝內經》進行注解，但是書中的每一方法，都本源自於《黃帝內經》之義。現今流行以經解經、隨文演繹的方式，對《黃帝內經》進行解讀，這種方式，讀者可能在養生保健的知識上，對《黃帝內經》有些瞭解，但缺少具體實用的方法，讀者很難從中真正受益，這不能不說是一個很大的遺憾。

◆ 即學即用《黃帝內經》——健康養生寶藏

從我本人多年來對《黃帝內經》應用的經驗來看，要想讓大家透過學習《黃帝內經》，並在養生治病上，真正有法可循，可能換一種解讀方式會更好。於是在本書中應用「六經注我」的解讀方式，嘗試與大家分享《黃帝內經》養生祛病的智慧，使每位讀者都能從中獲益。

◆ 六經注我解玄機

南宋時期有一位研究儒學的大師陸九淵，他提出一個很著名的治學主張和方法，叫做「我注六經，六經注我」，在此基礎上，他創立有自己獨特風格的儒家學派心學。

「我注六經，六經注我」這八個字，從字面意思來看，也不難理解。「我注六經」，就是要盡量理解六經的本義，用通俗的語言，來進行文本的還原；而「六經注我」，則是要利用六經的本義，反覆體悟其中的道理，來闡釋自己的學術理念，說穿了：就是用自己生命中所領悟到的東西，去理解