

# 为我的身体 养阳气

武国忠著

武国忠轻养生系列

畅销书《黄帝内经使用手册》作者

潜研五年 呕心力作  
讲百姓听得懂的阳气

360° 稳抓阳气，百病不侵

80%的当代人气虚阳衰，24岁后生病多因损阳过度

除湿祛邪，告别亚健康

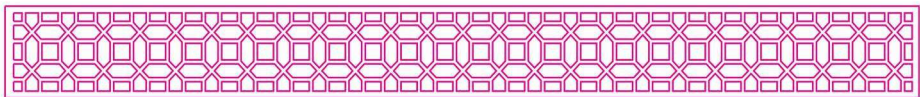
调皮的阳气带你逆转寒冬，四季如春！

著名艺术家 于谦  
著名文化学者 于晓非

诚意推荐

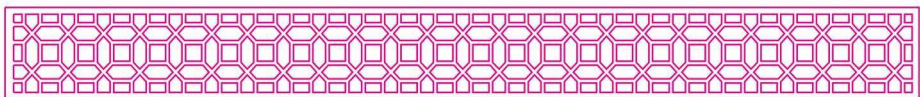
武国忠全新解读  
人体阳气消长与长寿的秘籍  
阳气升起来，疾病全闪开！

江苏凤凰科学技术出版社



# 为我的身体 养阳气

／武国忠 著



### 图书在版编目(CIP)数据

为我的身体养阳气 / 武国忠著. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5537-6163-3

I. ①为… II. ①武… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第029124号

## 为我的身体养阳气

---

**著 者** 武国忠  
**责任编辑** 孙连民  
**特约编辑** 漆雅芬  
**责任校对** 郭慧红  
**版面设计** 李 亚

---

**出版发行** 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
**出版社地址** 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009  
**出版社网址** <http://www.pspress.cn>  
**经 销** 凤凰出版传媒股份有限公司  
**印 刷** 北京兆成印刷有限责任公司

---

**开 本** 700mm×1000mm 1/16  
**印 张** 17.5  
**字 数** 200千字  
**版 次** 2016年5月第1版  
**印 次** 2016年5月第1次印刷

---

**标准书号** ISBN 978-7-5537-6163-3  
**定 价** 39.80元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 序言

PREFACE

# 固护阳气为哪般 只因阴邪太猖狂



新书《为我的身体养阳气》终于跟读者朋友见面了！

自《人体自有大药》和《黄帝内经使用手册》出版以来，我收到了不少读者的来信，询问我这几年忙什么去了，甚至有读者千里迢迢从外地到北京来找我，问我有没有什么新书是他们没有看到的。

感谢读者朋友们的厚爱，我也能够理解读者们急切的心情，对于外地的读者来说，每周都来北京就诊不太现实，而且很多读者只是为了保养身体，并非有什么实证。这些朋友更希望在书里学到实用性强的养生保健知识。需要和大家解释的是，这几年来，我并非没有思考出版的问题，只因不敢忘记恩师胡海牙先生当年对我的教诲，希望能做到“厚积薄发”“有的放矢”。

2015年，我也出版了新作《美味才能养生》，作为一名医生，谈“吃”似乎有些不务正业，但我认为，美味是人类与食物达成的默契，只有美味才能滋养我们的身体和精神。这是我长年进行中医研究和日常养生的心得，也希望给读者们带来不同的饮食体会。

这几年的问诊过程中，我越来越发现，现在的读者、患者们的养生常识、医学知识比以前有了长足的进步，对求医问诊也不再是

茫然无知。在日常的门诊中，经常就有患者问我：“武大夫，您的中医学传承是不是火神派、扶阳派呀？”我就奇怪了：“何以见得呢？”患者答曰：“我看您开的处方中有很多附子、干姜、麻黄、细辛……这不是火神派的路数吗？”患者虽然有了对中医的兴趣，却只知其然不知其所以然，我通常会回答：“吾眼中没有火神，只有阴阳，我一天门诊下来还用了很多石膏、生地呢，你只不过没有看到而已。”能够这样针对药方进行对话的患者在门诊已不是少数，由此也引发了我一些新的思考，为什么患者们出现的问题都如此雷同呢？

回答这个问题之前，我先讲一段我学医的感悟。众所周知，我追随恩师胡海牙先生学习了多年医术。在追随胡海牙老师学医之初，老师给了我一本他珍藏多年的医书《治病法轨》，让我抄录学习，这本书的作者王雨三先生是民国时期江南非常著名的中医师，他开了很多家药房，自己制作中成药，效果斐然。读王氏之书我始知温补疗病盛行的缘由，清末民初，时势使然，温病学崛起，对整个中医学界影响甚大，很多中医开始利用偏于寒凉的温病学原理来问诊看病，挽救了很多患者的生命，然而，有一些医者却食古不化，将温补法弃而不用，一味崇尚寒凉攻伐，伤人无数，救人却不多。王雨三先生反其道而行，用温补之法治病救人，功德无量。

胡海牙老师对此书精读细品，领悟颇深，将其理法用于临床，亦是效如桴鼓、立竿见影。恩师还时时教导吾辈要用心研究王先生所述温补之法。在老师的教导和启发下，我对于温补之法始终较为留心 and 关注，仔细阅读了清代名医郑钦安所著的三部经典作品《医理真传》《医法圆通》和《伤寒恒论》。这三部书也是老师告诉我的，他对这三部医书十分推崇。他的一位好友，著名学者王利器转赠给

他一本唐步祺先生校注的《医理真传》，上面盖有唐步祺先生的图章，老师一直珍藏得很好。后来唐老将三书合并一起出了精装本，我还特地给老师买了一套，老人家非常开心。

读郑钦安先生著作的时候，正是我刚开始独立看诊的时候，不能时时刻刻求教于老师，难免心有惴惴！幸亏有郑钦安先生的著作在手边，时时翻阅，常有茅塞顿开之喜。这三部书帮我解开了很多问诊的难题，治好了临床上很多疑难杂症，我内心由衷地感激他老人家的菩萨精神，把这么好的学问记录下来，让后世的医者们救治了众多病患。

纵观郑钦安、王雨三两位大家的学术思想，不难发现，他俩都悬壶济世于清末温病学说盛行时期，秉持温补观点，而其二人的温补观点也主要在于纠时代之偏，带领后学回归医统正脉，领略仲圣先师“观其脉证，知犯何逆，随证治之”的神髓。

回到我前边的问题上来，为什么患者们年龄不同、性别不同、体质不同、病症不同，但我开出的药方，却有如此大的相似性呢？我认为问题的根本，就在于现代人身体出现的通病——阳气不足，阴邪猖獗！而要说清楚为什么现代人会出现这样的通病，大家则要先了解何为阴阳。

阴阳是古代先人对于事物规律认知的一种方法和手段，阴和阳分别是指二类不同特性的事物，具有不确定性的特征。黄帝内经曰：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”又曰：“阴阳者，数之可十，推之可百，数之可千，推之可万，万之大不可胜数，然其要一也。”

这几句话说得比较泛泛，单从这几句话里我们无法认识到阴阳

的内涵。具体到有所指我们才能明确感知到阴阳的存在形式。先辈们为了让我们更好地理解中医阴阳的概念，对阴阳的特性做了系统的归纳：

凡是事物或现象，具有火的炎热、干燥、升发、蒸腾、运动等特点的，它们皆属于阳。如温热的、明亮的、上升的、活动的、外在的、功能的、机能亢进的等，统属于阳。

相反，具有水的寒冷、湿润、沉降、凝聚、宁静等特点的，它们皆属于阴。如寒凉的、晦暗的、下降的、沉静、内在的、物质的、机能衰退的等，统属于阴。

除了对阴阳二者的基本区分，我们还要知道，阴阳不单单是相反对立的，还是互根互用的。所谓互根互用，是指相互对立的事物之间相互依存、相互依赖，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阴阳双方均以对方的存在为自身存在的前提和条件。阴阳所代表的性质或状态，如天与地、上与下、动与静、寒与热、虚与实、散与聚等，不仅互相排斥，而且互为依存。阳根于阴，阴根于阳，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。阳蕴含于阴之中，阴蕴含于阳之中。阴阳一分为二，又合二为一，既对立又统一。故曰：“阴根于阳，阳根于阴。”阴阳互根深刻地揭示了阴阳两个方面的不可分离性。正可谓：“阴阳不二，而又非一。”对这种关系最形象的图形展示就是太极的阴阳鱼图案。基于以上阴阳的概念，我相信聪明的读者此时一定会明白我前面回答患者的意思了。

我在给患者开出的药方中用到了相同的“升阳”的药材，归根结底也是因为“阳虚”成为了现代人的通病！按理说来，现代人的生活条件和居住环境与古人相比有了很大的改变，人们能够吃得好、

穿得暖、住得安，应该不会有那么多阳虚的问题出现才对。但事实却是临床上阳气不足的患者在就医的各类人群中均占多数。我经过多年不断的思考和总结，提炼出了如下五条造成阳虚的原因。

1. 运动失衡导致的太过与不及，太过伤阳，不及伤阴。
2. 精神压力过大，暗耗阴精，损及阳气。
3. 饮食油腻寒凉，耗损伤及后天脾阳之气。
4. 睡眠不足，房事过度，暗耗阴精，伤及先天元阳之气。
5. 外在风寒湿邪侵袭，伤及人体阳气。

当我们不小心招惹上边的一条或者几条之后，就会导致体内的阳气受损，而阴邪之气过盛，阴阳就开始不平衡了！此时身体就会出现一系列的问题，如疲劳无力、抑郁、萎靡不振、饮食乏味、反复感冒、失眠多梦、阳痿早泄、月经不调、早衰……一系列的不适向我们的身体发出警报，疾病开始敲门了。

为了防止这些原因损害我们的健康，我与此书的编辑们多次进行探讨，对原来出版的《黄帝内经使用手册》一书的主题重新进行发掘和提升，围绕着固护阳气，激发人体内大药的方法来展开，加入这些年的新思考和新认识，形成了《为我的身体养阳气》这本全新健康读物。

为了便于读者领会，在书中，我用风筝飞天来比喻人体阳气的强弱，好风借力，风筝则飞得高，人体也是，如果阳气足，百病不生，阳气弱，则百病缠身。所谓养生，不仅要把身体养好，而且还要养出神采，养出气质。要养气质，就得从升发阳气入手。

如何升发阳气呢？节气、饮食、运动、穴位按摩、针灸等方法众多，读者们完全可以根据自身的情况来选择最适合自己的升阳大



法。任何疾病都可以说是阳气不足所致，所以我也介绍了从阳气自护的角度对常见病进行自诊自疗的诀窍，适合各年龄段读者和家庭阅读参考。

自从出版了《黄帝内经使用手册》，我的诊室已不仅是谦之堂医馆的方寸之地，我所思考的，也不仅是每天面对的数名病人。我希望能通过一支笔、一台电脑，让更多不能亲至的人也学会健康养生的方法。“不治已病治未病”是我作为一名医者最大的心愿。希望更多的人能从此书获益，找回本属于自己的健康！

武国忠

丙申年 阳春

于京郊通惠河畔听息楼

# 目录

## CONTENTS

序言 固护阳气为哪般 只因阴邪太猖狂 / 001

### 第一章 好风凭借力，风筝飞上天

PART ONE

#### 1. 阳气有多足，你的路就有多长 / 002

活到天年自有玄机 / 002

谁偷走了我们四五十年时间？ / 005

万病皆损于一元阳气 / 007

#### 2. 湿邪，你这个罪魁祸首！ / 010

湿邪是个什么鬼？ / 010

现代人为何会“阴盛阳衰”？ / 012

湿邪无处不在，细节决定长生 / 014

#### 3. 为什么有的人不怎么生病呢？ / 019

有求则苦，无欲而刚 / 019

阳气旺盛，百病不侵 / 021

阳气充足的人才有气质 / 023

#### 4. 秒懂你体内的湿气 / 025

“三看”判湿邪 / 025

为什么现代人的病那么复杂，那么难治？ / 029

## 5. 艾灸熏一熏，治病又益寿 / 031

- 说说艾灸这点事 / 031
- 风筝飞得高，全靠仁要穴 / 034
- 这样灸就错大了 / 036

## 6. 春夏养阳，地久天长 / 038

- 养阳之计始于春 / 038
- 在愉快的玩耍中养阳气 / 041
- 户外跑步：筋骨更舒活，气血更畅通 / 044

## 7. “三阳开泰”——身体健康的风向标 / 046

- “动”能升阳——想高飞先动起来 / 046
- “善”能提阳——好心永远有好报 / 048
- “喜”能助阳——开心快乐每一天 / 050

## 第二章 PART TWO

# 吃得巧，阳气跑不了

## 1. 饮食的最高境界 / 052

- 随“脾”应变，四季有方 / 052
- 饮食戒“暴”，素食健康 / 056
- 改善环境，修身养性 / 059

## 2. 薏米红豆汤，养颜除湿好妙方 / 062

- 偏方的妙处是简单而有效 / 062
- 加加减减都是药 / 064
- 吃对是药，吃不对是毒 / 066

## 3. 米饭损阳不用愁，古法新招好帮手 / 068

- 古法烹制米饭更健康 / 068
- 稍微勤快点，生饭变熟饭 / 071

再说锅巴、馍片和面包干 / 071

#### 4. 道家秘传的“养肾食疗”法 / 075

世上只有芝麻好，可惜凡人生吃了 / 075

黑芝麻的正确吃法 / 076

九蒸九晒的背后玄机 / 078

#### 5. 药酒一杯，补气又升阳 / 080

提香保肝的茵陈酒 / 080

茵陈酒对乙肝患者大有好处 / 082

滋阴补血，养心益智的桑葚酒 / 084

#### 6. 花椒盐水——除湿升阳的良方 / 088

消毒止痒有奇效 / 088

温中散寒除湿邪 / 090

内病外治常保健 / 091

### 第三章 PART THREE

## 按摩穴位长阳气，穴穴有大药

### 1. 八大最安全的穴位通治百病 / 094

李时珍都重视的奇经八脉 / 094

最最核心的八大穴位 / 096

### 2. 公孙穴——让你不再经痛、胃疼的第一温阳大穴 / 098

认识公孙穴 / 098

女性福音公孙穴 / 099

按摩公孙小妙招 / 101

### 3. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 / 103

认识内关穴 / 103

延缓衰老内关穴 / 104

内关还能管打嗝 / 107

#### 4. 临泣穴——一生守护身体阳气的“小柴胡汤” / 108

认识临泣穴 / 108

天天按临泣，何必做足疗 / 109

不用熬的“小柴胡汤” / 110

#### 5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴” / 111

认识外关穴 / 111

坐飞机时按按外关穴 / 112

手上的外关能治腰部的疼痛 / 113

#### 6. 后溪穴——治疗一切颈肩腰椎病的奇效大穴 / 116

认识后溪穴 / 116

白领颈椎病按后溪、正脊柱 / 117

上班想偷懒就做5分钟按摩 / 118

#### 7. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药田 / 121

认识申脉穴 / 121

祛寒回阳，能针能灸又能按 / 122

孝顺何须千金 / 124

#### 8. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师 / 126

认识列缺穴 / 126

落枕事小，却不能不在意 / 127

#### 9. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 / 129

认识照海穴 / 129

嗓子痛就点按照海穴 / 130

无心插柳——用照海穴治肩周炎 / 132

### 1. 宝宝体质好，从妈妈肚子里开始 / 134

像准备一场考试一样认真准备怀孕吧 / 134

春回大地，受孕吉时 / 136

一人吃两人补，孕妇饮食很重要 / 136

孕妇也得动起来 / 138

### 2. 月子坐得好，女人永不老 / 140

月子病月子治 / 140

对待寒凉零容忍 / 141

红糖鸡蛋小米粥——月子里的大补灵丹 / 142

妈妈别偷懒，母乳喂养宝宝！ / 144

### 3. 顺应阳气养宝宝 / 146

顺其自然才是喂养宝宝的王道 / 146

欲得小儿安，常要三分饥与寒 / 147

变蒸发热就像长豆芽 / 149

### 4. 向阳气要美丽 / 153

三白甘草汤——水嫩美女的养颜方 / 153

粥皮——补气护肤的能手 / 156

除黑头要先让子宫温暖 / 159

通治一切妇科疾病八髻 / 161

夫妻和美靠捏脊 / 165

### 5. 心疼老公，就要让他这样养阳 / 169

让老公千杯不醉的良药 / 169

“秘密养生法”——男人的补肾良方 / 171

男人也要青春不老 / 173

## 6. 孝顺老人先从关心他们的身体开始 / 175

老人的生活习惯别乱改 / 175

效果逆天的打老儿丸 / 177

靠谱的孝心汤 / 180

### 第五章 PART FIVE

## 养好阳气，常见病简单自疗

### 1. 保养生命先要辨别自己的体质 / 184

先辨体质再治病 / 184

偏阳体质 / 185

偏阴体质 / 186

阴阳平和体质 / 188

### 2. 挺起健康的脊梁 / 190

一针二拿正脊柱 / 190

勤抓铁板肩，“擀”掉颈椎病 / 193

升发阳气的脊柱健身操 / 196

### 3. 远离糖尿病的根本手段是固护阳气 / 199

血糖高的自我诊治法 / 199

生活不规律，糖尿病找上门 / 201

早期糖尿病自救办法：控食和运动 / 203

开源节流，常服独睡大药丸 / 204

少一些鱼肉之荤，多一些素菜之淡 / 205

按揉地机穴可治糖尿病 / 207

#### 4. 调肺补气，控制好身体的大气压 / 209

看看你的高血压是什么型 / 209

人体自有大药降血压 / 210

“捶胸顿足”降血压 / 213

#### 5. 感冒事小，不可小瞧 / 215

感冒治不治都是7天好？ / 215

教你认识风寒感冒 / 216

教你认识风热感冒 / 217

教你认识暑湿感冒 / 218

搓搓大鱼际，预防小感冒 / 218

#### 6. 别拿胃痛不当回事 / 220

谁说胃痛不是病？ / 220

胃病日久，心病难避 / 221

治胃，治的是胃心病 / 222

#### 7. 摆脱痛苦的便秘 / 224

便秘不一定是肠道问题 / 224

对症下药，补气治便秘 / 226

导引法治便秘有奇效 / 227

#### 8. 远离鼻炎的烦恼 / 229

中医与西医对鼻炎的不同看法 / 229

寒性过敏性鼻炎：寒邪在风池 / 231

热性过敏性鼻炎：肺胃邪火上行 / 232

过敏性鼻炎的家庭护理 / 233



## 第六章 时下风行“养生桩”：悟性就在脚下

PART SIX

### 1. 激发阳气的养生桩 / 236

- 再说养生桩 / 236
- 用站桩来消除无意识紧张 / 238
- 养生桩五部曲 / 240
- 善养神的人才长寿 / 241
- 养生桩要优于敲打经穴 / 243

### 2. 站桩可牢牢锁住体内阳气 / 245

- 养生之路就在脚下 / 245
- 站养生桩的小讲究 / 247
- 练养生桩也要讲朝向 / 249

### 3. 持之以恒，体会由然而生的站桩喜乐感 / 250

- 身体出现反应别恐慌 / 250
- 防病治病，健身延年 / 251
- 让身心在收束中茁壮 / 253
- “抱住健康”也能祛除湿气 / 257

### 4. 养生桩四大疑惑解谜 / 259

- 练养生桩出现不同的反应是正常的吗？ / 259
- 站养生桩是时间越长越好吗？ / 261
- 腰肌劳损的人能练养生桩吗？ / 262
- 站养生桩有一成不变的固定姿势吗？ / 263