

医道养生系列四

黄



滋身堂
BE NOURISHING
For your health
01-004

帝



补 足 先 天 气 运 旺

黄帝内经 使用手册 2

武国忠◎著



- 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。
- 药乃自家水，开启人生健康大运，从看本书开始！

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

内

經

医道养生系列四

黄

帝



滋身堂
Zi Shen Tang
For Holistic Health
The Natural Education
for you
01-004

补 足 先 天 气 运 旺

黄帝内经 使用手册②

武国忠◎著



上海文艺出版集团
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. 2 / 武国忠著. —上海: 上海
锦绣文章出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5452-0533-6

I. ①黄… II. ①武… III. ①内经—养生(中医)—
基本知识 IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 018125 号

策 划: 李耀辉 杨柳

责任编辑: 毛小曼

特约编辑: 杨雅茹

整体设计: 尚书堂

书 名: 黄帝内经使用手册. 2

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: 小森印刷(北京)有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 18.5

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5452-0533-6/J.323

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



重建中华养生文化提供最适合中国人的养生方案

我们致力于为您和您的家庭提供正确的健康观念、简单有效的养生方法, 不限于古今中外的运动、食疗、日常保健方法; 也不限于中医、西医, 或是其他医学, 只要是对您以及您的家人健康有帮助, 我们都愿意将它们带到每一位需要的读者身边。



01

《王晨霞细说女人病》

女人的健康 · 女人的美丽 · 女人自己掌握

王晨霞专为天下女人的健康打造的上乘之作!

一本让天下女人们共同“掌”握美丽的宝典

让女人从里到外都美的光彩动人

随书赠送超清DVD

书名:《王晨霞细说女人病》
出版社:上海锦绣文章出版社 上海文艺出版集团
ISBN: 978-7-5452-0534-3
定价: 32.80元(赠送DVD)
作者: 王晨霞



02

《黄帝内经使用手册2-补足先天气运旺》

本系列图书荣获中国优秀畅销图书奖

搜狐“读本好书”健康类唯一获奖人气图书 “中国图书势力榜”健康类唯一获奖图书
最优秀的畅销书作家, 口碑最好的上乘之作!

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《百科全书》、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
胡海牙、霍震寰、胡因梦隆重推荐

随书赠送超清DVD, 开启人生健康大运, 必看本书!

书名:《黄帝内经使用手册2-补足先天气运旺》
出版社:上海锦绣文章出版社 上海文艺出版集团
ISBN: 978-7-5452-0533-6
定价: 32.8元(赠送DVD)
作者: 武国忠



03

《小穴位大健康》

103个穴位, 103位健康大将!

每个穴名都是一段浪漫的故事, 每个穴位都有对应的治疗效果

每个穴位都能用最简单的办法找到。

北京电视台《养生堂》栏目曾创最高收视率中医养生专家、最美女中医李智

手把手教你探究穴位古老的故事, 掌握最有效验的用穴诀窍!

随书赠送超长DVD!

书名:《小穴位大健康》
出版社:上海文艺出版集团 上海锦绣文章出版社
ISBN: 978-7-5452-0482-7
定价: 32.80元(赠送超长DVD)
作者: 李智



04

《黄帝内经使用手册-阳气启动人体大药》

但愿世人皆无病, 何愁架上药生尘

《黄帝内经》养生宝藏的古法今用, 启动人体自愈大药, 祛病延年!

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、抵御邪病的不二法门。

书名:《黄帝内经使用手册-阳气启动人体大药》
出版社:上海锦绣文章出版社
ISBN: 978-7-5452-0217-5
定价: 32.80元
作者: 武国忠



书名，《朱鹤亭道家自我养生法》
出版社，上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社
ISBN，978-7-5452-0516-9
定价，29.8元
作者，朱鹤亭
(特别赠送：玄鹤子《虎年运势》)



书名，《一日养生法》
出版社，华文出版社
ISBN，978-7-5075-3020-9
定价，29.80元
作者，赖清旭



书名，《手会治病》
出版社，中国友谊出版社
ISBN，978-7-5057-2606-2
定价，29.80元
作者，漆浩



书名，《家庭中医药养生精华录3-好父母胜过好医生》
出版社，中国友谊出版公司
ISBN，978-7-5057-2525-6
定价，29.80元
作者，《家庭中医药》杂志编辑部



书名，《体态决定你的健康》
出版社，中国友谊出版公司
ISBN，978-7-5057-2478-5
定价，29.80元
作者，黄如玉



书名，《家庭中医药养生精华录2-小方治大病》
出版社，中国友谊出版公司
ISBN，978-7-5057-2510-2
定价，29.80元
作者，《家庭中医药》杂志编辑部



书名，《家庭中医药养生精华录1-健康靠自己》
出版社，中国友谊出版公司
ISBN，978-7-5057-2503-6
定价，29.80元
作者，《家庭中医药》杂志编辑部

05

《朱鹤亭道家自我养生法》

佛以治心，道以治身，儒以治世

鹤发童颜的耄耋老人，国际养生专家，倾囊传授毕生养生心得
亚健康、性学、风水三位一体，全方面解读居家养生秘诀。
每个人都能从生活中实践的道家养生方术大荟萃！

06

《一日养生法》

北京中医药大学中医博士，中国台湾新生中医诊所所长赖清旭为您讲述最
简单、最有效、最可操作的一日养生法！著名中医武国忠、李智隆重推荐！

07

《手会治病》

著名中医师漆浩用心为您诠释手诊的千年神奇与祛疾良方！
开启全民手诊活动：只要您把您或者您家人的手部清晰的照片拍下，然后寄
给我们，我们将每月抽取10名幸运读者，由漆大夫为您的健康问题免费答疑
解惑，您将获得与名家零距离交流，共享健康延年之道的机会。

08

《家庭中医药养生精华录3-好父母胜过好医生》 在中国，超过100万孩子

正在实施这套从0~12岁不生病的成长方案
从合格父母到优秀父母的108个贴心锦囊
准备做父母和正在做父母争相传阅的育儿妙招全记录

09

《体态决定你的健康》

从骨子里改变中国人体质的最终方案，让中国人挺起健康的脊梁！
爱父母、爱老公、爱老婆、爱孩子，就把健康送给他（她）！

10

《家庭中医药养生精华录2-小方治大病》

国家中医药管理局主管中国中医科学院中药研究所主办
一个好方，受益终身！再没有比这更让人放心了！
最适合老百姓日常养生，你不可不知的妙招验方全记录

11

《家庭中医药养生精华录1-健康靠自己》

国家中医药管理局主管中国中医科学院中药研究所主办
百万家庭亲身验证“中医验方”绝对大公开
最适合老百姓日常养生，你不可不知的妙招验方全记录



目 录

第 1 章 肾水充盈身体壮,家庭幸福财运旺

肾阴和肾阳在体内是相互依存的,古人认为“一阴一阳之谓道”,不能只有阴没有阳,或只有阳没有阴。肾的阴阳是肾功能的一体两用。离开阳叫孤阴不生,离开阴叫独阳不长,阴阳是相互依赖的。

1. 丹道医学的养肾延年妙诀 / 002
2. 五招快速识别肾阳虚 / 006
3. 三招迅速判别肾阴虚 / 011
4. 六味地黄丸真的能补肾虚吗? / 014
5. 温补肾阳的吉祥三宝 / 017
6. 滋补肾阴的如意三宝 / 023
7. 骨折为何长久不愈 / 028
8. 冬天不怕冷——温补肾阳的强身绝招 / 031
9. 藏在河图洛书中的养生秘法 / 035

第2章 女人靓丽全家福,乙癸同源养肝肾众病

俗话说女人是水做的,肾也属水,那么按照中医的理论,人体的一切体液都与肾有关系。我们在形容一个女人漂亮时,会用水灵灵或柔情似水来形容。面色润泽、肌肤柔嫩、没有皱纹是每个女人毕生追求的梦想,所以女人要想保持容颜靓丽,养肝是第一要义。然而肝为刚脏无补法,真正的养肝之法是补肾。

1. 女人要靓丽,就要这样补肾 / 040
2. 红颜永驻的玫瑰玉竹酒 / 046
3. 不孕不育有原因,都是肾虚惹的祸 / 050
4. “爱抚”暖宫——治疗痛经最有效 / 053
5. 远离乳腺病的法宝 / 057
6. 女人的美腿妙招 / 061
7. 心肝不必是宝贝——小孩子不能乱用补品 / 065
8. 三红汤助孩子考上好大学 / 070
9. 常喝饮料易得糖尿病 / 074
10. 颈腰椎病低龄化谁之过——自慰的危害性 / 079

第3章 丹道医家救命锁——用简单的方法治复杂的病

拍打八虚不仅仅是单纯地治疗这些小病小痛的,还是治疗重大疾病的“八把半锁”。“八”是指人体的八个关节,即两肘、两腋、两髀、两髁这八把锁,其中的半把锁,则是指人体的会阴穴,这八把半锁是人体的生死锁、救命锁。

1. 丹道中医决生死秘要——击打八虚的拍痧疗法 / 084
2. 拍两肘——拍散心肺邪气病气 / 088
3. 拍两腋——治疗肝病、心脏病 / 093
4. 拍两髀——治疗一切妇科病 / 098
5. 拍两腘——治疗一切腰腿痛 / 103
6. 养生最妙是调八虚——养生桩点窍 / 107
7. 人人会做的一指禅, 指针治疗肩周炎 / 110
8. 点眼角就可以治疗急性腰扭伤 / 115
9. 头痛医脚就能治疗偏头痛 / 119
10. 解决前列腺问题的黄金穴 / 124
11. 消渴穴——诊治、预测糖尿病的经外奇穴 / 128
12. 龈交穴的秘密——在家就能治痔疮腰痛 / 133
13. 穴位按摩保健的误区 / 137

第4章 仙家养生保命方

古人认为“贵人语话迟”, 实际上也是呼吸比一般人深长的表现。在日常养生中, 只要能够调整好呼吸, 掌握好时间, 那么人人都可以享尽上天赋予的福报, 安享天年之乐。

1. 打老儿丸——道家秘传的益寿良方延寿丹 / 142
2. 五十营静坐调息法——仙家静坐养生诀窍 / 146
3. 打通小周天通三关的诀窍——三关通脊生大药 / 150
4. 风呼吸——最有效的防癌大法 / 156

5. 鲁迅先生为周海婴治哮喘的效方 / 159
6. 怪病顽疾痰作祟,“三子养亲”挖病根 / 164
7. 冠心病的提前自我诊断与防治 / 168
8. 发现重大疾病的蛛丝马迹 / 172
9. 金钱也是一味药,用好了养生,用不好伤身 / 177

第5章 丹医内家八段锦

八段锦是我国传统养生术中的经典,坚持锻炼,有着非常好的健身效果;但是,在千百年的传承过程中,由于习练者各自不同的体悟,八段锦的练法也有了很多人流派。在传统武术的发展过程中,讲究内在修为的武术内家流派尤其重视八段锦,其主要练法和社会上流行的有所不同。

1. 双手托天理三焦 / 184
2. 左右开弓似射雕 / 189
3. 调理脾胃单举手、五劳七伤往后瞧 / 194
4. 怒目攢拳增气力 / 200
5. 两手攀足固肾腰 / 205
6. 摇头摆尾去心火 / 209
7. 最后起踮百病消 / 217

第6章 食来运转——把吃出来的病吃回去

“民以食为天”，中华美食，举世闻名：天上飞的、地上走的，水里游的，从满汉全席，到路边夜市，种类之多、烹调之繁堪称世界之冠。但您知道吗？吃，能吃出健康、吃出美丽，吃出窈窕、吃出幸福，更奇特的是，在满足口腹之余，还能让自己吃出运势来！

1. 薏米红豆汤预防流感 / 222
2. 再谈道家养生食疗秘方：九蒸九晒黑芝麻 / 227
3. 古代的消毒液——花椒盐水的妙用 / 231
4. 老人的生活习惯不要盲目改变 / 235
5. 腰酸背痛腿抽筋不一定是缺钙——芍药甘草汤祛痛保健康 / 239
6. 乙肝是东方人的特有体质 / 244
7. 不老的青春之歌 / 247

第7章 手到心到病自除

治病也好养生也好，最需要的是找到导致疾病发生的原因，避开不良的生活环境，改变不良的生活习惯，如此才能趋吉避凶，让自己的身体和家人都有一个美好的未来，颐养天年。

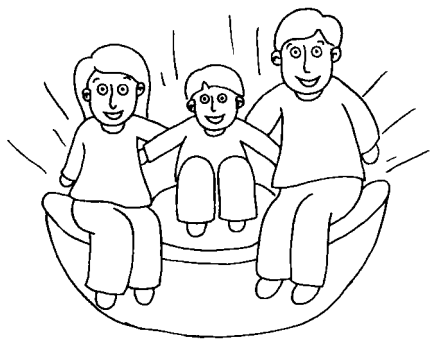
1. 人为什么会生病——辨因论治 / 252
2. 一味无名火，能烧功德林——发怒是健康最大的敌人 / 256

3. 罗汉拍打功——有效治疗骨质增生的特效手法 / 259
4. 捶胸顿足降血压 / 264
5. 鹤首龙头治颈椎病有奇效 / 268
6. 中医眼里没有“亚健康” / 270
7. 丹田养就长命宝,万两黄金不予人 / 274

附录 过度体检对身体无益

第1章

肾水充盈身体壮，家庭幸福财运旺

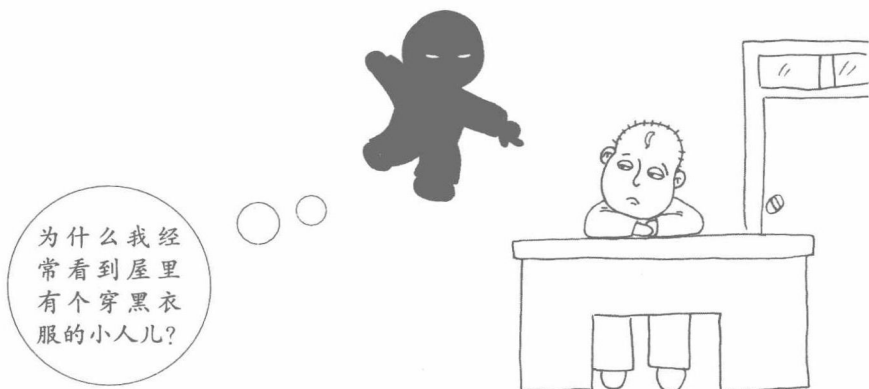


肾阴和肾阳在体内是相互依存的，古人认为“一阴一阳之谓道”，不能只有阴没有阳，或只有阳没有阴。肾的阴阳是肾功能的一体两用。离开阳叫孤阴不生，离开阴叫独阳不长，阴阳是相互依赖的。

1. 丹道医学的养肾延年妙诀

北方黑色,入通于肾,开窍于二阴,藏精于肾……

——《黄帝内经·素问·金匱真言论篇》



有一次跟老师出门诊的时候,来了一位中年男性患者。他说不敢在家里待着,特别害怕。老师问他怕什么呢?他说在屋子里面经常能看到一个身材矮小、穿黑衣服的小人儿出现,每次这个穿黑衣服的小人儿出现后都感觉很疲劳。我们站在老师身边听着,忍不住笑了,感觉好像是在讲《西游记》一样。

老师一脸严肃地说:“你们不要笑,过来摸摸他的尺脉。”在摸过患

者的尺脉后,我们不敢再笑了,因为他的双尺脉沉细无力。这个脉象在中医诊断上是肾气很虚的一种表现。中医认为人的脉象左为心肝肾,右为肺脾命门,肾与命门正好处在尺部。尺脉的沉细无力说明他的肾与命门已经很虚衰了。当时我们弄不清楚为什么肾虚会看到穿黑衣服的小人儿,大家心中都留有一个疑问,但当着患者的面,不好向老师请教。

老师按照温补肾阳的方法开了一个处方让他服用一周后来复诊。一天的门诊结束后,大家都觉得今天遇到的这个患者很有意思,迫不及待地向老师讨教。老师故意卖了个关子说,这个患者为什么看到的是穿黑衣服的小人儿,而不是别的颜色?这要是在过去,我直接讲给你们,你们会觉得我在宣传封建迷信,但今天你们亲眼看到了,我就把道家的一点绝活儿向你们亮亮底儿。

你们平时看的都是《黄帝内经》,其实与内经相匹配的,还有一部非常重要的经典之作,叫《黄庭经》。《黄庭经》其中有一篇专门讲内景的,说的就是这些现象,你们要仔细看。

当时我们手头也没有《黄庭经》这本书,大家就缠着老师:“您就让我们吃现成的,直接告诉我们吧!”老师拗不过我们,只好笑着说:“你们这帮懒人,那我就再说说吧。”

按照丹道医家阴阳五行的气化学说,这是一种气化现象,是肾的精

养生词典

尺脉

寸口脉三部之一。寸口脉分寸、关、尺三部,桡骨茎突处为关,关之前(腕端)为寸,关之后(肘端)为尺。寸关尺三部的脉搏,分别称寸脉、关脉、尺脉。

养生词典

《黄庭经》

道教上清派的重要经典,被内丹家奉为内丹修炼的主要经典,是古代道教推行的主要修炼方法之一。现传《黄庭经》有《黄庭内景玉经》、《黄庭外景玉经》、《黄庭中景玉经》三种。

养生词典

阴阳五行

阴阳学说和五行学说的合称,是上古认识自然和解释自然的世界观和方法论。“阴阳”是古人认识宇宙间一切事物的基本观点。金、木、水、火、土“五行”在古人看来是构成世界万物的五种基本物质,它充盈天地,无所不在。

养生词典

气化学说

源于《黄帝内经·素问》中由王冰补充的运气七篇大论,阐述了自然界六气阴阳消长生克制化的规律。历代医家对于阴阳标本中气理论的论述,对后人研究人体生理和治疗疾病具有启迪和指导作用。

养生词典

五色、七情

五色:青、白、赤、黑、黄。

七情:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

气外越的一种表现。肾在人身上主水,五色里面对应黑,七情里对应的是恐。把这几种象联系起来,我们再看看他的表现,他的问题就会迎刃而解了。患者有恐惧的现象,这在临床是肾阳不足的表现,又看到了黑色的小人儿,玄黑之色代表肾,这是患者肾精外越的表现。肾主封藏固摄,说明患者的肾阳不足以固摄肾精,导致精气外泄。所以在处方上主要以温补肾阳为主,辅以滋阴之品,从而帮助患者收束肾精,固摄肾阳,肾气一足,症状自然就消失了。不信,你们下周看效果。

临床上,不是所有的肾虚病人都有这种现象,出现这种现象的患者,也存在情志方面的问题,按现在的说法是出现了幻视幻听。现代医学多把此类现象当成精神问题来收治,实际上古人在这方面的治疗上有着丰富的经验。你们平时要多读点传统文化典籍,结合临床治疗,融会贯通之后,自然就能举一反三了。如果患者看到的是红色的小人儿或白色的小人儿,你们现在知道应该怎么治了吧?

老师的一番教诲,犹如醍醐灌顶,我感觉在临床上又上了一个台阶。以前在临床中过多地注意了肾阳虚或肾阴虚,而忽略了这种阴阳两虚的情况,这回终于找到了一个全面解决肾虚的法宝。

一周后,患者复诊时,病情有了很大的改观,黑色的小人儿不见了,那种没来由的恐惧感也基本消失了。老师看了看我们,会心一笑。

这个医案可以帮助我们更形象地了解肾虚的本质。肾虚在中医里分为肾阴虚、肾阳虚以及肾阴阳两虚三种。平时,大家对肾虚都比较关注,补肾的药品或食物多种多样。在这里,我也提醒读者朋友,肾虚需要辨证施治才会有好的效果,盲目进补有时会适得其反。



【养生有道——中医小知识】

肾虚小测试:

对照以下这些症状,测一测自己是不是肾虚了。

如果你有6个以上的症状,可以依据本书后文来区分是肾阳虚还是肾阴虚,就要开始养护肾了。

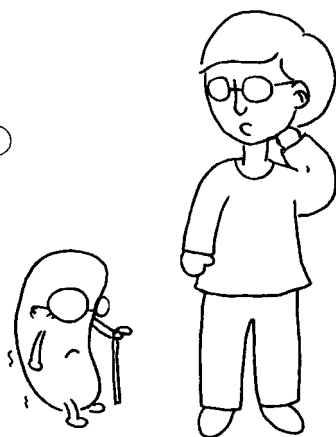
- 1.早上起床后常发现有头发丝掉落。
- 2.记忆力下降,昨天想好的事情,今天怎么也记不起来。
- 3.晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老做梦,质量很糟糕。
- 4.晚上经常起夜,白天也有尿频现象。
- 5.感觉免疫力在下降,流感一来,自己总是首当其冲。
- 6.性能力下降,经常没有性欲望。
- 7.月经不调,为此烦躁不安。
- 8.经常有无明火,却没有精力发作。
- 9.食欲不振,饭量比以前减少了不少。
- 10.面容憔悴,早晨起床后常有黑眼圈,皮肤松弛、干燥。

2. 五招快速识别肾阳虚

……(男子)二八,肾气盛,天癸至,……三八,肾气平均,筋骨劲强,故真牙生而长极……五八,肾气衰,发堕齿槁……

——《黄帝内经·素问·上古天真论篇》

戴眼镜的人基本都可以定位为肾阳虚。



时下里,“补”可以说是个全民皆知的话题,不论男女老少,只要是补的东西,都是好的,尤其是补肾的东西,就更好了。

补肾的形式和方法多如牛毛。方法虽多,却让人感到无从下手。有的人补完了以后很舒服,有的人却越补越差,这其中就体现了中医辨证施治的思想。每个方法都是针对不同的体质和症状的,用对了才能效如桴鼓,用不对则伤精耗气反受其害。