

医道养生系列一

武国忠◎著

黄帝内经 使用手册

阳气是启动人体的大药

HUANGDI NEIJING
SHIYONG SHOUCE

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、祛除湿邪的角度防治，
培固自身阳气，就是开
是抵御病邪的关键所在



时代出版
APR TIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

医道养生系列一

黄帝内经

使用手册

阳气是启动人体的大药

武国忠◎著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经使用手册 / 武国忠著. — 合肥: 安徽科学技术出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5337-5287-3

I. ①黄… II. ①武… III. ①内经—养生(中医)—手册 IV. ①R221-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第163750号

黄帝内经使用手册

武国忠 著

出版人: 黄和平

选题策划: 李耀辉 杨 柳

责任编辑: 吴萍芝 杨 洋

封面设计: 李彦生

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071

电话: (0551) 3533330

印制: 三河市汇鑫印务有限公司

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1000 1/16

印张: 18

字数: 300千字

版次: 2011年11月第1版 2012年2月第2次印刷

ISBN 978-7-5337-5287-3

定价: 32.80元

版权所有, 侵权必究

序

黄帝内经藏大药 六经注我解玄机



学医之初,老师曾对我说:“从学医的角度来讲,我这个老师只是一个领路人,患者才是你真正的老师。”不知不觉,做“大夫”已经二十来年了。今天的我,对于老师的这句话又有了新的感悟,因为很多的本领确实是从临床上总结出来的,我珍惜与每一位患者结缘的机会,在此感谢患者对我的信任,使我在医学实践的道路上不断地提高。

这些年,除了追随老师和以患者为师以外,我还要感谢我的另一个老师——书籍。二十多年来,书籍伴随着我走过了一个又一个难关,遇有棘手

的疑难杂病我都会向这位老师请教。在浩如烟海的中医典籍里,我对《黄帝内经》一书尤为偏爱,用功尤深。它给了我很多治病救人的启示,并从中领悟到中华养生文化以及祛病延年之道。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》构成,文字古奥,博大精深,是我国现存最早的一部医学经典著作,几千年来一直是炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。唐代著名的道家医学大师启玄子王冰,以自己多年修炼道家功夫的体悟,重新整理了一个本子,开头第一篇《上古天真论》就把养生摄生的要点说出来了,可是自王冰之下的近千年的时间里,因为缺少体认的功夫,大部分的医学家都在对这部千古奇书进行随文演绎,以经解经的注解,少有新意,无法理解到其中的精妙。

记得早些年随师修炼道家功夫时,老师认为做学问与练功夫是不可分开的。他告诉我,传统文化注重体悟,要经历几个阶段方可:一要亲证;二要体知;三要内悟,乃身与心同时感悟,难以言说之悟!

工作之余,我愿意把这些年随师学习的心得和实践,结合对《黄帝内经》的研习感悟如实地写下来,与大家一起分享,希望大家能够从中找寻到适合自己的养生方法,祛病延年。

这本新书,虽然没有按照前人的习惯对《黄帝内经》进行注解,但是书中的每一个方法都是本源于《黄帝内经》之义。现今流行以经解经、随文演绎的方式对《黄帝内经》进行解读,这种方式,读者可能在养生保健的知识上对《黄帝内经》有些了解,但缺少具体实用的方法,读者很难从中真正受益,这不能不说是一个很大的遗憾。从本人多年来对《黄帝内经》应用的经验来看,要想让大家通过学习《黄帝内经》在养生治病上真正有法可循,可能换一种解读方式会更好。于是在本书中我来达到应用“六经注我”的解读方式,尝试与大家分享《黄帝内经》养生祛病的智慧,使每位读者都能从中获益。

南宋时期有一位研究儒学的大师陆九渊,他提出了一个很著名的治学

主张和方法叫做“我注六经，六经注我”，在此基础上他创立了有自己独特风格的儒家学派——心学。

“我注六经，六经注我”，这八个字，从字面意思来看也不难理解，“我注六经”就是要尽量理解六经的本义，用通俗的语言来进行文本的还原；而“六经注我”则是要利用六经的本义，反复体悟其中的道理，来阐释自己的学术理念，说白了就是用自己生命中所领悟到的东西，去理解学到的知识，来与古人之心相契合。今天，展现在读者面前的这本《黄帝内经使用手册》就是“六经注我”的结果。

古云：“天地之大德曰生。”所有的生命事物都是因缘际会，既然上苍赋予了我们宝贵的生命，那么就一定要好好珍惜它，毕竟生命对于每一个人来讲只有一次。希望大家在平时从身到心多关照一下自己，好好呵护它。道经云：“一言半句便通玄，何须丹经千万卷！”如果大家能够从我所述的只言片语中受益，吾心足矣！

武国忠

2009年元宵节写于 听息雅室



目 录

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，身体就会告诉你哪儿不舒服了，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 / 002
2. 阳气若足千年寿，灸法升阳第一方 / 006
3. 古今长寿者必灸之穴——关元、足三里的长寿灸法 / 011
4. “三阳开泰”开启人生大运——升发阳气的无上心法 / 015
5. 瞬间强肾法——胡海牙先生一招治肾虚 / 019
6. 谁冒犯了我们的身体：阳虚多为湿邪在作祟 / 023
7. “晨起三部曲”：自我诊断体内是否有湿的简易方法 / 026
8. 薏米红豆汤——彻底疏通湿邪的神秘小偏方 / 029
9. 秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒 / 033

第2章 医家秘传灵龟八法——八大最安全的强体穴位

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. 八大最安全的穴位可治多种病 / 038
2. 照海穴——告别咽痛和失眠的强肾降火妙穴 / 041
3. 申脉穴——体贴身寒多病者的纯阳大药 / 045
4. 内关穴——打开心结，养颜养心的美丽穴 / 048
5. 外关穴——瞬间恢复听力的“聪耳神穴” / 052
6. 列缺穴——专治落枕、偏头痛的随身医师 / 056
7. 后溪穴——统治颈肩腰椎病的奇效大穴 / 059
8. 公孙穴——摆平痛经及脾胃疾患的第一温阳大穴 / 063
9. 临泣穴——一生守护身体少阳之气的“小柴胡汤” / 067
10. 仙家入手第一招——打开人体最大药库的钥匙 / 070

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 / 076
2. 学会放松才健康——站养生桩是消除无意识紧张的最佳途径 / 080
3. 身体的守护神是我们的心——善养神的人才长寿 / 086
4. 一抱通经穴——长生的真诀就在你的脚下 / 089
5. 给学站养生桩的朋友开开窍 / 092
6. 知足常乐——站养生桩能最快激发人体自愈大药 / 095
7. 10分钟收获一生的健康 / 099
8. 拳道通于仙道——历代武学大师秘而不宣的养生绝技 / 102
9. 养生桩养带脉——让身心在收束中茁壮 / 105

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，让他们也能分享到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 / 110
2. 会坐月子的女人才好命 / 115
3. 父母做好两件事,孩子就能健康成长 / 119
4. 小儿发热有时是在长“心眼” / 122
5. 轻松搞定宝宝病——神秘偏方治儿童哮喘、湿疹 / 125
6. 三白甘草汤——水嫩白净小美女的养颜方 / 129
7. 女人养颜要祛寒——祛除黑头从温暖子宫开始 / 132
8. 八髎——通治一切妇科疾病的神奇穴位 / 135
9. 捏脊是促进夫妻感情最好的方法 / 139

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. 保养生命最大的玄机是辨别自己的体质 / 144
2. 挺起健康的脊梁——整脊根除颈腰椎病 / 149
3. 勤抓铁板肩,“擀”掉颈椎病——生活处处有中医 / 153
4. 脊柱健身操——献给父母的长命护身符 / 156
5. 人生无处不太极——10个手指就可以祛病强身 / 162
6. 以人补人是养生最温暖的捷径 / 165
7. 滋补先后天,远离糖尿病的根本手段 / 168

8. 控制好身体的大气压,高血压患者不必终生服药 / 171
9. 祛除过敏性鼻炎的病根,远离鼻炎的烦恼 / 175
10. 便秘,别找肠道的麻烦 / 181
11. 健康男人拒绝“将军肚”——公开消除“将军肚”的速效法 / 185
12. 感冒不是小病——判断与治疗风寒、风热、暑湿感冒的窍门 / 190

第6章 有问题找厨房,食物是最好的药

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. “新食不见旧食”——百岁老人的长寿秘诀 / 196
2. 饮食养生最高的境界是随“脾”应变 / 200
3. 香脆的面包干、烤焦的馒头片和锅巴也是养生的法宝 / 204
4. 人参杀人无过——补品的正确吃法 / 207
5. 玉女煎——献血后调理身体不适的妙法 / 210
6. 太和汤——治疗扁桃体炎,减少复发的神仙汤 / 213
7. 减肥其实很简单——中医让您轻松恢复窈窕身材有绝招 / 216
8. 世人个个学长年,不悟长年在眼前 / 219

第7章 中医的精髓教给你,你就把良医带回了家

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。

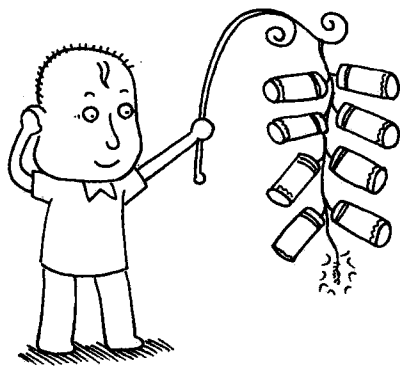
1. 药到病除的奥秘——用心力熬出中药的灵气 / 224
2. 治病不疗心,等于扔黄金——嗔怒是最大的心病 / 227
3. 浊气伤人——住楼房要关好卫生间的门 / 230
4. 形正气顺,病安从来——太师椅的秘密 / 233
5. 阳气充足的人最有气质 / 237
6. 不觅仙方觅睡方——丹道中医教你如何睡一个养生觉 / 240
7. 梦是人体“病情预报机” / 243
8. 健康没有节约——谨此献给所有父母和深爱着父母的人们 / 249

附录 I 身体自我体检手册 / 253

附录 II 《黄帝内经使用手册》速查表 / 261

第1章

阳气是人身上最好的治病良药

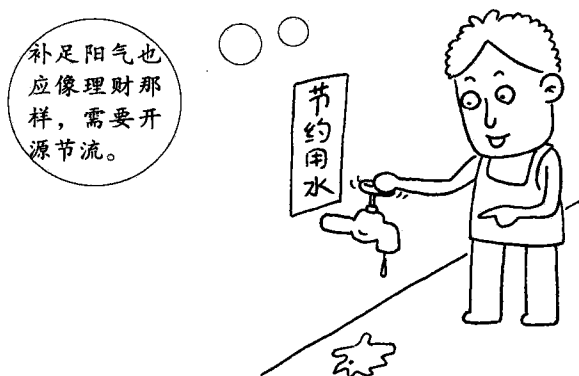


人的身体好比银行，阳气就是我们使用的货币。今天透支一点，明天透支一点，日积月累，银行就不干了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪儿不舒服了，腰疼、背疼、落枕、感冒等，都是身体在提醒你：阳气不足了，货币透支了。补足阳气也要像理财那样，需要开源节流。

1. 80%的现代人都阳气不足——万病皆损于一元阳气

“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。”

——《黄帝内经·素问·生气通天论篇》



近些年，我在坐诊的时候，有时一上午开的都是附子、肉桂、干姜、苡仁、泽泻等扶阳祛湿的药物，给我抄方的学生好奇地问：“老师，这些患者得的难道是同一种病吗？您开的药方怎么都是这几味呢？”我对他笑了笑：“是的，尽管他们得的病并不一样，但一摸他们的脉象，都沉细无力，有时还伴有胸闷、心慌、气短、手脚冰凉等症状，在我看来，这就是典型的阳虚症状。”

我周围不少朋友患有脂肪肝、高血脂、高血压，三天两头往医院跑，常

年被这些慢性病困扰。他们经常问我一个问题：“为什么我的病反复发作，经久不愈呢？”我一般这样回答：“你之前和现在所生的病，包括将来要生的病，都可以说是阳气虚弱引发的，因为万病皆损于一元阳气。”

《黄帝内经·素问》里说：“阳者，卫外而为固也。”就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气。在中医里又叫“卫阳”“卫气”。“卫”就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。任何人，只要阳气旺盛，就可以百病不侵。

古人将人体和阳气的关系比作天空与太阳，如果天空没有太阳，那么大地就是黑暗不明的，万物也不能生长。因此，天地的运行，必须要有太阳。而人身的阳气，要调和才能巩固它的防护功能，不然就会招致病邪的侵入。《黄帝内经》中说：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”，所以，养护阳气是养生治病之本。

人体血液、津液在体内的运行循环，都需要阳气为之敷布、运行，而血液、津液需要通过阳气的气化作用，才能营养全身而产生精神活动和一切的脏腑功能活动，如此才能生生不息。人体正常的体液都需要阳气来养护和推动，体液占人体 70%，阳气不足，最明显的一个表现就是人体湿邪过重。正常的体液是滋润人体肌肤和运行五脏六腑必不可少的，过多或过少都会引起人体的病态反应。少了就是上火，多了就是痰湿。现代人大部分的慢性病或疑难病症都是由阳气不足引起的体内阴液失调造成的。

有的朋友会想，现在生活条件这么好，怎么好端端的阳气就跑掉了呢？其实，生活中到处都有伤害我们阳气的不利因素，只是被我们忽略罢了。

那么，什么消耗我们的阳气最多呢？是精神。从中医角度讲，人体阳气五种外在表现的神、魂、魄、意、志，与人体器官有着紧密的联系。神属心，魂属肝，魄属肺，意属脾，志属肾，精神上的不调和，也会引发脏器的病变。这种无形的阳气，左右着人体的健康，这也是养生最大的秘密。今天把这

个秘密告诉大家,就是希望更多的人能明白其中的道理,早日脱离疾病之苦,都能健康长寿。

就我们的形体来说,除去先天带来的疾病,24岁以前发的病,一般都没有大问题,因为人在24岁之前,先天的元阳之气很足,人体的神经、肌肉、骨骼都处于最佳状态。24岁以后,人们身上的压力会逐步增加,耗费精神过度,耗费阳气过度,身体会呈现出阴盛阳虚的状态。所以24岁以后的成年人生病,更应该从精神、情志层面去找病因,大部分疾病是精神、情志不畅而造成的。

损害人们精神最大的因素之一,是现代社会的信息污染。现在我们一天内接触到的信息,可能比古代人一辈子接触到的都多,每个人的心里都装满了事,脑子里也充斥着各类信息。长此以往,人的精神受到的损害可想而知!比如说,一个人听到不好的消息,生气发火了,很可能马上就能感到血冲到头顶了,甚至一些人还会突发心脏病。信息污染是伤人于无形的,遗憾的是,目前没有多少人意识到这一点,还单方面地认为是科技发展的象征。

俗话说,病从口入。阳气受损比较大的另一个根源还来自于我们的饮食。别看我们现在想吃什么就买什么,其实大部分食物都受到农药、化肥或者各种添加剂的污染,包括转基因食品。长期食用被污染后的食物,会让我们五脏六腑的功能发生紊乱;反过来,五脏受损也会侵害到人的情志,肝不好的人易怒就是这个道理。久而久之,人体也呈现出阳虚状态了。现在非常流行吃反季节蔬菜,这恰恰违反了蔬菜自身的生长规律,因为食物本身所含有的生命能量发生了变化。比如东北一年一季的大米看起来油润光泽,吃起来口感细腻圆润,就是因为它吸收了一年的天地精华之气,蕴涵的生命力也旺盛。我经常听到一些人向我抱怨:“哎呀,现在的东西越来越不好吃了,我越来越没有食欲了。”这些食物蕴涵的生命能量,满足不了身体的需求,这样的食物又如何能美味呢?

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，银行就不能运转了。当健康不断被透支时，身体就会告诉你哪儿不舒服了，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。补足阳气也应像理财那样，开源节流。

每个人生来都具有很强的抵御外邪的能力，发挥这种能力的根本是培固自身阳气。后文我将要提到的养生桩，就是让你把心静下来，以形控意、以意固形，让气血通畅运行，让机体自愈力处于最佳状态。养生桩是目前我发现的养阳最快捷有效的方法。人之生长壮老，皆由阳气为之所主；精血津液之生成，皆由阳气为之所化。“阳强则寿，阳衰则夭”，故阳气决定长生。

【用之有道——武医师如是说】

我在生活中发现，在天热的时候尤其要注意不能伤“阳”。我的一位朋友，对孩子十分溺爱。有一年，他的儿子特别喜欢吃冷饮，每天冰激凌不断，到了冬天，那孩子总是伤风感冒。第二年，在我的劝说下，他很少给孩子吃冷饮了，那年冬天，他的孩子感冒就少多了。

如果在夏天经常喝冰镇饮料，或吹空调，或露宿雨淋，很容易患伤阳之病，比如感冒、拉肚子、风湿等。同样的道理，如果在冬天衣着太厚，久居温室，大汗淋漓或过用辛热，多患伤阴之病，如咽喉肿痛、食欲缺乏、腹胀等。

很多时候，这些细节容易被人忽略，第二年得了病也不知因何而起。如果我们事先改变一下自己的生活习惯，那么大部分疾病也就很难找上门了。