



博集养生馆 02

山东卫视《养生》栏目系列丛书

千年养生真谛——“阳强则寿，阳衰则夭”

《健康时报》年度重点推荐读物

养生就是养阳气



武国忠◎著

武国忠养生精髓七讲

阳盛阳衰决定生老病死 扶阳祛湿才可百病不侵、安康怡年

三大传统养生流派正宗传人 新京城四大名医——武国忠

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》

万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之化，所以「阳强则寿，阳衰则夭」，养生必须养阳。易怒、贪食、酗酒、熬夜、欲望太多、懒于活动……这些不健康的生活方式无不在戕害着我们体内宝贵的阳气。研究表明百分之八十的现代人都阳气不足，其实，固护阳气就贯穿在我们日常吃、穿、住、行的点滴生活中。请听武医师为您一一道来。

武氏独家养阳法

1碗祛湿汤、3招阳虚自测法、4句扶阳养生诀、8个丹道医家大穴位、10分钟护阳养生桩、12个色诊小窍门、25条实用捏积操作

养住阳气，就能养住健康和长寿！

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU CHINESE LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

养生就是养阳气/武国忠著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5399-3774-8

I. ①养… II. ①武… III. ①养生 (中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077082 号

养生就是养阳气

作 者: 武国忠

责任编辑: 刘 霁

特约编辑: 刘 丹 童丽慧

营销编辑: 刘 迎 孙玮婕

装帧设计: 风 箏

出版发行: 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 100 千字

印 张: 13.5

版 次: 2010 年 6 月第 1 版, 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5399-3774-8

定 价: 29.80 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时联系承印厂调换)

武国忠◎著

养生 就是养阳气

武国忠养生精髓七讲

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》

万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。人之生长壮老，皆由阳气为之主；精血津液之生成，皆由阳气为之化，所以「阳强则寿，阳衰则夭」，养生必须养阳。易怒、贪食、酗酒、熬夜、欲望太多、懒于活动……这些不健康的生活方式无不在戕害着我们体内宝贵的阳气。研究表明百分之八十的现代人都阳气不足，其实，固护阳气就贯穿在我们日常吃、穿、住、行的点滴生活中。请听武医师为您一一道来。

序言

情深似海 义重如山

《养生》是山东电视台开办的一档以传授中华传统养生文化为主旨的生活服务类栏目。栏目开播以来，先后播出了几十位蜚声海内外的中医大家的电视讲座，上至《易经》、《黄帝内经》等经典的养生文化精髓，下迄当代养生名家的创新成果，遐搜博采，洋洋大观。节目以其权威性、实用性、趣味性和可视性赢得了观众的喜爱，收视份额和贡献率，都有不错的表现。

作为现代电子传媒，电视拥有别文化形式难以企及的影响力和渗透力，许多观众尤其是中老年观众，对此栏目青睐有加。但是，电视也有稍纵即逝的弱点，因此有很多观众来信来电，要求将专家所讲的内容结集成书，以供他们深入研读。感谢凤凰出版传媒集团、江苏文艺出版社把大师讲座精彩实用的部分，酌加调整，精编成册，出版《养生》系列丛书，以满足喜爱《养生》电视观众的需求。

改革开放以来，我国人民的生活水平快速提高，养生保健已经成为人民群众提高生活品质的重要内容，电视观众对于这方面知识的收

视要求也越来越高。这套《养生》系列丛书，所选的专家学贯中西、医通古今，能把复杂的中医知识、深奥的养生知识用流畅的文笔、生动的画面表现出来，好读、好懂、好记。可以成为电视观众随身携带的保健医生和健身教练，为北京奥运之后越来越广泛的全民健身热添一把火。

相信这套丛书也会像《养生》栏目一样受到广大读者的欢迎。

山东电视台台长 韩国强

序言

让传统医学走进千家万户

随着中国经济的快速发展，人们正从对物质生活的需求，向多元化方面的需要转变，关注“健康生活”已经成为全社会百姓生活中的一个重要内容。中华民族有着光辉灿烂的文化，祖国医学是其中瑰宝之一，而养生更是保证“健康生活”的一种有效手段和方法。中医养生从春秋时期就有记载，早在两三千多年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面就已经有了一套很完整的养生原理。千百年来，它为炎黄子孙的保健养生、繁衍康泰作出了巨大贡献。它的“辨证论养”的养生原则，它的“经络学说”的整体观念，它的“预防为主”的主导思想，它的“简便易行”的保健方法，都使得它更加贴近大众，更符合人们的需求。

为此，2008年1月1日《养生》栏目与观众见面了。如今《养生》走入了千家万户，栏目开播以来赢得了观众的喜爱。很多人来电，强烈要求将专家所讲的内容结集出版。

欣闻《养生》栏目近日要出版《养生》系列丛书，邀我作序，甚

是欣慰。通过字里行间的阐述和传授，把大家在电视上没来得及记住的或是还未完全掌握的知识再次展现在大家面前，让读者慢慢品味。相信读者会在书中寻找到适合自己的养生方式和科学的养生知识。

《养生》系列丛书所选的专家学贯中西、医通古今，能把复杂的中医知识、深奥的中医理论用流畅的文笔、生动的比喻写得妙趣横生、引人入胜，给人一种深深的启迪和震撼，使我爱不释手。

这套系列丛书，能使人们在喧嚣的都市中静下心来，细细研读，心境犹如“千江有水千江月，万里无云万里天”一样明澈，对身心健康大有裨益。

《养生》二十分钟，感受五千年养生文化，愿这套图书能带给您更多的快乐和活力。

中国保健协会副理事长 吴大真

目 录

CONTENTS



第一讲 扶阳养生四要诀

阴阳乃生杀之本始，万物之纲纪。我们的身体好不好，归根于我们的阳气强不强。阳气究竟是什么？该怎么去维护？易怒、贪食、酗酒、欲望太多、懒于活动……这些现代人身上经常出现的毛病，无不在戕害着我们体内宝贵的阳气。其实，固护阳气就贯穿在我们吃、穿、住、行的点滴生活中，请听武医师为您一一道来。

第一节 惜精神

中医养生学认为，养生的真谛就在于固护阳气，保养精气，而精气维持生命机能的作用主要体现在藏精与行气这两个方面。那么，怎样才能使精气内藏呢？精神养生法，是指通过净化人的精神世界，自动清除贪欲，改变自己的不良性格，纠正错误的认知过程，调节情绪，使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达，从而达到健康长寿的目的。

阳气究竟是什么 / 025

戕伤阳气的首恶——无穷的欲望 / 026

万病皆因阳气衰 / 027

大医学家窦材的固阳三宝——附子、硫黄和艾灸 / 028

三阳开泰法——喜则生阳 / 030

三阳开泰法——动则生阳 / 031

三阳开泰法——善则生阳 / 033

人体的阳气就像天上的太阳 / 034

第二节 节饮食

两千多年前的《黄帝内经》一书中，第一篇《上古天真论》中有一句话叫“饮食有节，起居有常”，这里的“饮食有节”是指饮食要有节制，不能随心所欲，要注意进食时间和饮食量。宋代大学士苏东坡，有一句八字名言，“已饥方食，未饱先止”。什么叫“已饥方食，未饱先止”呢？他认为我们不饿的时候，不要轻易进食，有饥饿感的时候吃饭才香。

川菜受欢迎的秘密——辛辣激食欲 / 036

饮食需戒一个“暴”字 / 038

四季食不同——春天吃什么 / 039

四季食不同——夏天吃什么 / 040

四季食不同——秋天吃什么 / 040

四季食不同——冬天吃什么 / 042

根据自身体质来“挑食” / 043

地域和食量的有趣关系 / 044

饮之有度才叫“会喝酒” / 045

第三节 慎风寒

风，实际上就是空气当中流动的气。中医里讲，风邪是不能独伤人的，它一定会夹杂着寒、热、暑、湿、燥。一般风邪会伤及人的什么部位呢？古人讲“巅顶之际，唯风可到”。

风寒伤人最常见的表现是头痛、鼻塞、流清鼻涕，也就是我们平时说的伤风感冒。

巧辨风寒感冒与风热感冒 / 048

治风寒感冒——辛温解表 / 049

治风热感冒——清凉解表 / 050

虚邪贼风要谨防 / 052

 求根问源：窗户的秘密 / 054

饮食穿衣多顾忌 / 055

春捂秋冻有窍门 / 056

神仙也怕脑后风 / 057

下肢防风护关节 / 058

第四节 戒嗔怒

嗔怒是一种强烈的情绪反应，它能使人心跳加快、情绪冲动，一时失去冷静思考和自我控制的能力。嗔怒更大的危害是造成人们身心健康的极大损伤。五脏六腑中，哪个脏器首当其冲地受到嗔怒的伤害？生活中避免这种伤害的有效方法又是什么呢？

一怒百病生 / 062

摸摸耳朵探火气 / 063

修养一份平和泰然的心境 / 064

嗔怒之前先自省 / 065



第二讲

祛湿扶阳护健康

反复感冒、高血压、哮喘、痛经、前列腺炎……这些疾病折磨着我们的身体，困扰着我们的生活。其实，这都是你体内的“湿”在作祟。现代人的生活质量越高，体内湿邪存在的概率就越大，这和我们的饮食习惯有密切的关系。六气当中，侵犯阳气最多的是湿邪，古语说“千寒易除，一湿难祛”，祛湿邪果真如此难吗？

第一节 湿为阴邪

湿到底是个什么东西呢？古人认为湿属阴邪，性重浊而黏腻，易阻遏气机，损伤阳气。当湿邪侵犯人体，留滞于脏腑经络时，最容易阻遏气机，使气机升降失常，经络阻滞不畅，妨碍脾胃的运化。

六淫害人湿为首 / 071

体内湿邪的自我判断 / 072

求根问源：湿从何处来 / 073

湿邪致病的临床表现 / 074

第二节 饮食祛湿

在临床上治疗湿证有很多的办法，可以用三文汤、藿香正气散等，它们都属于芳香化湿解表的药。有人问，有没有什么简便的方法预防湿邪呢？或者说我们体内已经有湿邪了，那么我们平时的饮食应该注意什么？有没有好的食疗方法呢？

什么是“便溏” / 078

祛湿秘方——薏米红豆汤 / 078

熬一碗适合自己的祛湿汤 / 079

招湿邪的主食——米饭 / 081

求根问源：干馒头片怎么治胃病 / 081

祛湿关键——减少肉类的摄取 / 082



第三讲

打倒“亚健康”——阳虚的调理

由于中、西医的病因学不同，因此对疾病的诊断概念也不同。现在西方的生理生化检验查不出来问题，并不意味着我们的身体就没有任何的毛病，比如“亚健康”。如果我们仍然放纵自己不眠不休、大吃大喝或发怒，一下就会促使虚病变成实邪，这样可能瞬间会把人击垮。

第一节 亚健康与阳虚

近年来比较流行的一个名词叫亚健康。世界卫生组织对亚健康的定义是介于疾病与非疾病之间的一种健康状态，在国际上也叫第三状态或者叫灰色医学。西医讲的亚健康，在中医看来实际上就是气虚、血瘀等病变。

中医眼中的“亚健康” / 087

舌苔透露出的“不健康”信息 / 088

自我诊断的三个小窍门 / 089

治气滞，防血瘀 / 090

《扁鹊见蔡桓公》带给我们的健康启示 / 091

第二节 如何防治颈椎病

有些人到老年骨质就疏松了，骨骼疾病成为了困扰老年人的顽疾，其中颈椎病较为常见。颈椎病对身体有什么危害？中医对于治疗颈椎病有什么方法和奇效呢？

常见的中医颈椎病治疗法 / 094

求根问源：颈椎病的发病原因到底是什么 / 095

农村老太太的“擀面杖疗法” / 096

专业医师才能操作的“整复手法” / 096

第三节 简单实惠的养生法——捏积

捏积的应用在过去只限于治疗小儿疳积，就是小孩消化不良，吃了很多但不长肉，看起来面黄肌瘦。捏积能很好地调节人体脏腑的生理功能，特别是对胃肠功能有很好的调节作用，能促进人体的消化吸收，提高人体抵抗力，强身健体。

捏走那些积在我们体内的疾病 / 101

捏积顺序有讲究 / 102

找对穴位，事半功倍 / 103

捏积对中老年人的妙用 / 105

第四节 梦与疾病

平时听到一些人讲日有所思，夜有所梦。那么，梦与疾病又有什么关系呢？《灵枢经》里有一篇专门谈了淫邪发梦。

“淫”就是太过或者是不及，邪本身就是不正之气。从这一篇的名字，我们就能够体会到，太过或者不及会导致邪气进入到我们的体内，从而引发梦的发生。

梦与人体脏腑病变的关系 / 108

最好的梦境是什么 / 109

武医师帮您解梦 / 110

梦游多发于肝郁气滞 / 114



第四讲

来自武林的养生绝学——养生桩与太极拳

我建议大家每天拿出10到20分钟时间来站养生桩，看着电视可以站，听着广播可以站，聊着天也可以站，养成一个站桩的好习惯，把它融入到我们的生活中去。站桩养生法一方面能促进血液循环，增强个人系统的新陈代谢，达到全身润泽、生机旺盛、祛病延年的目的；另一方面又能使我们大脑的中枢神经得到充分的休息。

第一节 站养生桩，激发体内阳气

源于形意拳的养生桩，能通过对形与意的相互调节，内与外的相互作用来达到气血流通，心神得养，筋骨健壮的目的。因此，看似简单的站桩养生法却蕴涵着诸多学问。

养生桩来源于形意拳 / 119

如何做到凝神意定地站桩 / 120

学会用站桩来消解无意识紧张 / 121

第二节 如何练好养生桩

站桩重在求得一个“静”字，看似不动，实则不然。我认为站桩是静中有大动的，看似静静地站着，只有轻微晃动，实则全身的奇穴都在动，这才是真正的动，是最有效果的动。

站桩的动作要领——站如抱鼓 / 125

站桩的标准——高不过眉，低不过膝 / 127

站桩里的内家功夫 / 128

“静”中有大动 / 129

巧激承山穴 / 131

每天十分钟，身心投入练站桩 / 132

第三节 养生之要道，防身之至宝——太极拳

现在有各种各样的养生保健方法，但我觉得大家都只是在练套路，只是学一下姿势而已。比如练太极拳，太极拳的老谱里有一句话叫“以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨”。什么叫以心行气呢？就是说我们做任何一个动作都不要漫无目的地去做，唯有这样，我们才能将太极拳里的养生能量释放出来。

身心兼修的太极拳 / 134

能使阳气内外宣通的“单操手” / 135