

国医健康绝学系列十七

打通身体的四荒八极 迎来自然的万千恩赐



人体通补手册

丹道医学中的养命之术

武国忠◎著

只有将身心不要的东西排走，人体才能通灵

道不轻传，何物为补

通才是最大的补，此乃道家最神奇之处

人体皆通途，今生当无恙

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

人生活在这个世界上，为什么岁数越大身体就越虚？原因就是体内沉积的垃圾太多，所以说，清除体内的“淤泥”，保持全身畅通，这才是最大的“补”。“通就是最大的补”，这是道家最牛、最神奇的地方。

道家检验一个人的身体好坏，首先一条就是看看他还具不具备“生机”。如果一个人的两个睾丸跟小孩似的提得很紧，那么这个人的身体一定很棒。中国有句俗语：“活到九十九，还能生个吹鼓手”，说的就是这个意思。

现在的人啊，平时不注意养生，有病了却希望马上就好。那么，世界上到底有没有这么快的祛病法呢？要我说，肯定没有。但是，我可以教大家一招道家里绝不轻传的护生养命之功——先天大卧功。这个是道家里面最难传、最不愿意传的，也叫“睡神仙”！

这年头，很多人并不满足于没灾没病，除了健康，年轻人想要永葆青春，而中老年人想找回往日的活力。现在，我就将道家里一套相当好的养生功法介绍给大家，其实，它也是道家秘而不宣的一个回春法——铁裆功。只要练好了，您就可以提升阳气、打通经系，还能返老还童、青春常驻。

生活中，我们要想健康和快乐，就要尽量选择那些和自己相和的人、物与环境。若是有些事物让我们的身心不舒服，我们最好远离它。若是有些事物既养眼又养心还养身，那么我们就要多多接触。这样不仅对您的健康有好处，还能给您带来意想不到的好运！

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-214-05938-3



9 787214 059383 >

定价：29.00元



人体通补手册

丹道医学中的养命之术

图书在版编目(CIP)数据

人体通补手册:丹道医学中的养命之术/武国忠著. —南京:
江苏人民出版社, 2009.8

(国医健康绝学系列)

ISBN 978-7-214-05938-3

I. 人… II. 武… III. 养生(中医) —手册 IV. R212-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131120号

- 书 名 人体通补手册:丹道医学中的养命之术
著 者 武国忠
责任编辑 刘沁秋
文字编辑 陈赐贵
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路165号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 北京瑞达方舟印务有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 190千字
彩 插 1
版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05938-3
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

武国忠，字至初，著名中医师。

1968 年生于北京，自幼立志学医，以解除他人身心疾苦为信念。因机缘巧合，拜当代仙学泰斗、著名中医家、针灸大师胡海牙先生为师，走上了丹道医家的道路，常年研习仙学养生、丹道中医、道家针灸、武当古法太极拳等。

又跟随意拳（大成拳）养生大师王玉芳先生习武多年，研究意拳养生及宫廷导引养生术。也曾拜会崂山太清宫住持匡长修、峨眉丹道学派大家廖厚泽、贵州高真观传人彭显光，学习“大方脉”、浑圆丹法、丸散膏丹的制作及使用，是名副其实的丹道医学大家。

武国忠医生的养生缘：<http://blog.sina.com.cn/wuguozhongyishi>

《易》曰：“一合一辟谓之变，往来不穷谓之通。”通者，畅通也。化用在日常生活中，我认为，许多人之所以不能够健康长寿，就是因为身体不“通”之处太多了。

身体哪些地方会出现不通呢？首先是六腑。《黄帝内经》云：“六腑传化物而不藏，以通为用。”是指六腑具有重要的受纳、消化、传输功能。如果说人体像一座大城市，那六腑就是这座城市的“交通要道”。“交通要道”要是不通了，那是极容易出问题的。

老师曾告诉我说，如果身体不通，就算是吃最好的补品，也是无济于事，甚至可能有害。相反，清除体内“淤泥”、污垢，保持全身畅通，就是对身体最大的补。

以“通”为“补”，这是道家最绝，也是最神奇的地方。

俗话说：“人参杀人无过，大黄救人无功。”很多人只是把大黄当成一味泻下的药物，但是我在临床上却经常用到它，取得的疗效也比人参、虫草等名贵药还要好。碰到体内有内热、痰湿或瘀血的患者，我通常会开些通下的药物来帮他们疏通一下。

在丹道医家看来，我们身体里的六腑、经络、关窍，乃至毛孔都要保持通畅，不仅人体的每一处角落要彼此畅通，就是与外界的环境也要通。可以说，人体本身就是一个通透的世界，与万事万物的联系也应该是“往



来不穷”。如果这些地方有一处堵住了，哪怕只是瘀阻了一点点，疾病也会闻风而至。比如，我在临床上就发现，女子的输卵管不通、老年人的心血管不通等慢性疾病的原因都可归结为气滞血瘀的不通。

遗憾的是，好多病人都不懂这些道理，吃了很多补药非但没能把病治好，反而把人体的通道给堵住了。比如说，妇女在更年期的时候常常会有出汗的现象。古人讲，“汗血同源”，女性进入更年期后暂时闭经，身体短时间内无法适应新环境，胞宫闭塞，导致体内蒸腾的气血无路可走，只好转化为汗液向外排出。这本来是一种很正常的生理现象，但有些人不明白其中窍要，一味将汗收住，恰好把正常的通道给收敛住了，反而出现了胸闷、气短等问题。再如，有些患有慢性肾病的人体内本来有很多湿毒，这种湿毒有时会通过脚气的方式向外排毒，但是有些人只看到脚气，想尽一切办法将脚气给治了。结果，脚气没了，排毒的通道也堵了，肾病反而加重。

人体出现不通的时候怎么办？其实，方法很简单。古人云：“一通百通。”虽然人的体质各有异同，所生之病也千奇百怪，但是古代的丹道医家治病就用六字真言：汗、吐、下、和、通、补，没有别的。其实，概括起来也就是一个“通”字。所以，要想不生病，要想在生病后迅速恢复健康，我们就要做通家，先把体内堵塞的经络打通再说。这个问题解决了，身体上的诸多麻烦自会迎刃而解。

其次，在我看来，实现“通”的主要载体是经系系统！事实上，这也是我研读《黄帝内经》并结合临床经验总结出来的一套新方法。在我看来，不管是扶阳祛湿，还是通经活血，都能用这一套体系来概括和解释。俗话说，“满树葡萄一根藤”，懂医的朋友都知道，人体的组织器官再多，经络系统再复杂，都得系在脊柱这根“藤”上才行。没有了这根“藤”，“葡萄”就无处可栖。相反，只要好好利用经系系统，我们就能轻松打通人体最重

要的三关九窍，让阳气升腾不息。

在本书中，我没有给大家讲太多的医理，而是直奔大家所关心的养生祛病主题，书中所荐的药方及功法都是符合丹道中医的通补法则，使用起来简便廉验，人人都能在短时间内掌握它。

清代医学大师薛雪有一句名言：“凡事要归于易简，不根于虚静者，即是邪术；不归于易简者，即是旁门。”事实上，中医本身并不复杂，但只有学到家的人才能把它真正简单化，因为简单的背后是渊博，是经验。我们一旦掌握了这种大智慧，就能像年满七十的孔子一样，“从心所欲而不逾矩”，简单的一味单方也能用得十分神奇，甚至可以活活“气死名医”！

在这本书里，我将告诉大家多种守护精气神、祛除湿病邪的通补之术，数种“气死名医”的单方一味通补药方及隐藏在行走坐卧当中的一些通补小窍门，一汤一药、一招一式都直指人体里需要通与补的要害。另外，为了帮助大家更好地对身体进行通补，我还按照丹道医家的观点总结出一套木、火、金、水、土五型格局养生法，使大家可以更准确地分辨自己的体质，以便更快地找到适合自己的养生之术。

此外，我在书中还介绍了道家最不愿传、也是最难传的一些功法，如铁裆功、先天大卧功等性命通补大法。事实上，这些功法非常简单，久久行之，自收其效。

我的老师胡海牙老先生经常教导我说：“我们学医，为的是治病救人，我们行医，为的是惠泽百姓。什么时候人们都不生病，我们为医的道也就圆满了。”如今，我从业已经20多年，虽然医术小有进步，但总感觉自己离老师所期望的大道还太远。这也说明我的功夫还不到家，还要更加努力，才能把自己所学奉献给大家。

《黄帝内经》云：“恬淡虚无，真气从之。精神内守，病安从来！”我



认为，这句话不仅是说给医生听的，同时也是说给患者的，就让我们大家一起遵循古人这个养生法则，守住精神，离苦得乐。我想，这不但是我之所欲，也应该是大家所愿。

是为序。

武国忠

2009年7月28日写于听息雅室

目录 CONTENTS

序 言 一通百通治百病 001

第一章 人体皆通途，一生当无恙

“通”才是最大的“补” 001

只有先“通”，人体才能全面受“补” 004

屋漏偏遇连日雨——一处不通，可能处处皆堵 007

人有毛病，先通皮毛——为什么说“善治者治皮毛” 011

生而不知经络，犹人夜行无烛 015

活学活用五禽戏，经系一通纯阳升 019

养生就是养生机——铁裆功，通不可挡 023

道家里面最难传、最不愿意传的先天大卧功——睡神仙 027

人有病，天知否——多少慢性病，不通风水好不了 030

同气相通保健康 035

相信指标，你的命和运就永远不会变 039

第二章 仙家自有妙招在——字疗法、六字导引大术、五音、五味……

- 仙家字疗法——每天读哪些字就可以把病治好 044
- 仙家六字导引大术——动动嘴皮子就可以祛病延年 047
- 一曲终了，病退人安——哪些音乐可以通补五脏 053
- 仙家五味养生法——四菜一汤里的五行养生之术 058
- 耳朵不仅通肾，更通心 061
- 如何侍候病人 064
- 多言数穷，不如守中——开口神气散 069

第三章 分清体质，为“通补”开路

- 懂“体质”，明“通补” 072
- 木行体质人的判别法及通补之道 077
- 火行体质人的判别法及通补之道 083
- 金行体质人的判别法及通补之道 090
- 水行体质人的判别法及通补之道 095
- 土行体质人的判别法及通补之道 099
- 道家通补要义：火怕干，水怕寒 104

第四章 单方一味通天地，气死名医不足惜

- 大黄也是大补药 108
- 单方一味通天地，气死名医不足惜 108
- 中药里也有“梅兰竹菊四君子” 112

- 二至丸：疗肝补肾去虚火 | 117
- 金匱肾气丸：热药补肾有奇效 | 122
- 茵陈酒：能够提香保肝的妙酒 | 126
- 桑椹酒：滋阴补血，养心益智 | 129
- 桑叶黑芝麻糊，从头到脚通补 | 133
- 给身体安一个“红泥小火炉”——附子理中丸 | 135
- 用了鹿角霜，泌尿系统毛病一扫光 | 139

第五章 手握“通”道，大病化小，小病化了

- 阴阳不调就是阴阳不通 | 143
- 人体缺少阳气，就像天上没有太阳 | 145
- 黄金穴位自诊法 | 148
- 遍山寻贼，疾病哪里逃——道家里口口相传的活穴论 | 153
- 血糖高的自我诊治法 | 158
- 糖尿病的通补办法 | 161
- 通肝胆两经，祛带状疱疹 | 168
- 因人制宜用通补，何惧中风后遗症 | 172
- “面如一只花，全靠鼻当家”——过敏性鼻炎的家庭调治法 | 175
- 要想远离肿瘤，先解心结，后去寒邪 | 179

第六章 行走坐卧中的养生“通”道

- 尽孝能养生 | 184
- 挺胸抬头是错的，应该提胸抬头 | 187

- 摘除眼镜，还君明珠：190
- 健康是睡出来的：193
- 睡觉的枕头，祛病的助手：196
- 人从小到大都要讲究坐姿和坐具：200
- 当代孩子握笔的姿势都很伤身体：202
- 病老好不了，都是穿高跟鞋惹的祸：206
- 俯卧撑的真名叫虎卧撑：208

第七章 同气相求，道术相通

- 健康才是硬道理：214
- 多吃素食，打通内外环境：217
- 人要后天返先天：221
- 活着就是一种幸运，健康就是一种幸福：223
- “信”本身就是一种升阳大法：227
- 正气正念在身，何种病邪敢至：230
- 化邪为补，必延其寿：232



“通”才是最大的“补”

牛羊肉吃多了以后，人体内自然生热，大便容易发干，下不来。用大黄给他一清，一排，那个热毒下去了，它就自然平和了，这不是胜于吃补药吗？一个人各方面气血畅通，怎能不越活越年轻呢？

现代人对健康的关注是越来越密切了，而我正好是医生，所以闲暇之时，我那些朋友总喜欢到我家来转转，或者是专门打电话邀我去品一壶好茶，喝一杯珍藏家酿。不管是朋友来访，或是应邀前往，我总是觉得愉快。

聚在一起时，他们经常会问些养生方面的知识。这时，我会觉得更



开心。我所学的知识能够服务于他人，不也正是我自身价值的体现吗？更何况，我那些注重养生的朋友，自己就在生活中积累了很多养生心得，当他们与我分享的时候，我也感到由衷的喜悦——这样的聚会总是让我觉得“不亦乐乎”！

一天，一位好久未见的朋友携他太太来到我家，我高兴地热情款待，精心准备饭菜。我这个朋友在商场拼搏多年，事业已是小有规模。当然，这一切都是需要付出努力的，有的时候甚至是迫不得已。就拿在外的应酬来说，在很多情况下，大鱼大肉吃到腻，喝酒喝到想要吐。所以，我的这个朋友还没有来的时候，我就在脑子中想象：此时的他是不是变得大腹便便了？孰料，一见面，我反而小小吃了一惊：这位老友还是那么健壮，不仅满面红光，而且声音洪亮。

我笑道：“生意这么忙，整天应酬那么多，也不见你发福，甚至看起来比以前更年轻了，你吃了什么灵丹妙药呀？”

他哈哈大笑说：“武兄这么说，我就放心多了，看来我的身体还不错！这也多亏了你以前嘱咐我喝酒前要多吃点东西，醉酒了喝些葛藤花水。除了这个，我平时的生活饮食，我太太也费了不少心呢。”说完，他笑着看了一眼身边的太太。看得出来，他们的感情很融洽，真是令人羡慕。

后来，朋友有事离开了一会儿，他太太看见他不在，赶忙问我：“武大夫，他生意忙，应酬多，大鱼大肉吃得不少，之前检查身体，也是三‘高’，我特别担心。后来听人说可以定期服用点大黄，帮他通一下肠胃，所以我每个月都给他用点大黄，让他拉下肚子。没想到最近去检查身体，指标比以前正常多了，但我还是不放心的，不知道这样做对不对？”

我问她：“他拉完肚子之后，有没有觉得整个人很累？你观察他是

不是精神比以前好，身体也比以前强呢？”

他太太点头道：“是呀，各方面都比以前好了。另外，他平时吃太多肉了，所以我很注意给他做清淡饮食，偶尔让他用一些人参、虫草之类的补药。他这个人比较较真，我怕他认为没道理，说我瞎胡闹，心里反感了反而不好，所以一直瞒着他。”

我说：“不怕，只要他身体整个的感觉是好的，就没有问题。另外，他的情况也的确需要清淡饮食和定期清肠。再说了，用所谓的‘泻’药也不是没有医学道理。”

大黄在咱们中医学里面被当成一味泻药，有通下、推陈出新的作用，能把身体里面的脏东西给排出去。生活中，我们也会经常用到这味药。但是，这个药在回族医学的归类里面，恰恰是放到补药上去了。为什么要把它放到补药里面去呢？因为回民主要吃牛羊肉，牛羊肉吃多了以后，人体内自然生热，大便容易发干，下不来。用大黄给他一清，一排，那个热毒下去了，它就自然平和了，这不是胜于吃补药吗？

我问他的太太说：“你说给他用大黄，是听别人说的吗？这个人一定是个高人吧？”

他太太连忙说道：“是呀，我听说他很厉害，所以才将我先生各方面的情况说给他听，向他咨询的。”

我笑笑说：“是呀，没有一定胆识的人，是不敢随便给人用这味药的，正所谓‘大黄救人无功’嘛！但他的确是结合了你先生的具体情况之后才用的这味药。若是身体很虚的人，这一拉肚子，搞不好还会出人命呢！所以，还是要很慎重地用这味药呀！更不要随便把这个方法推荐给别人，它可不是每个人都适用的哦！”

他太太连忙点头称是。想来我这个朋友也真是有福气，有这样一位