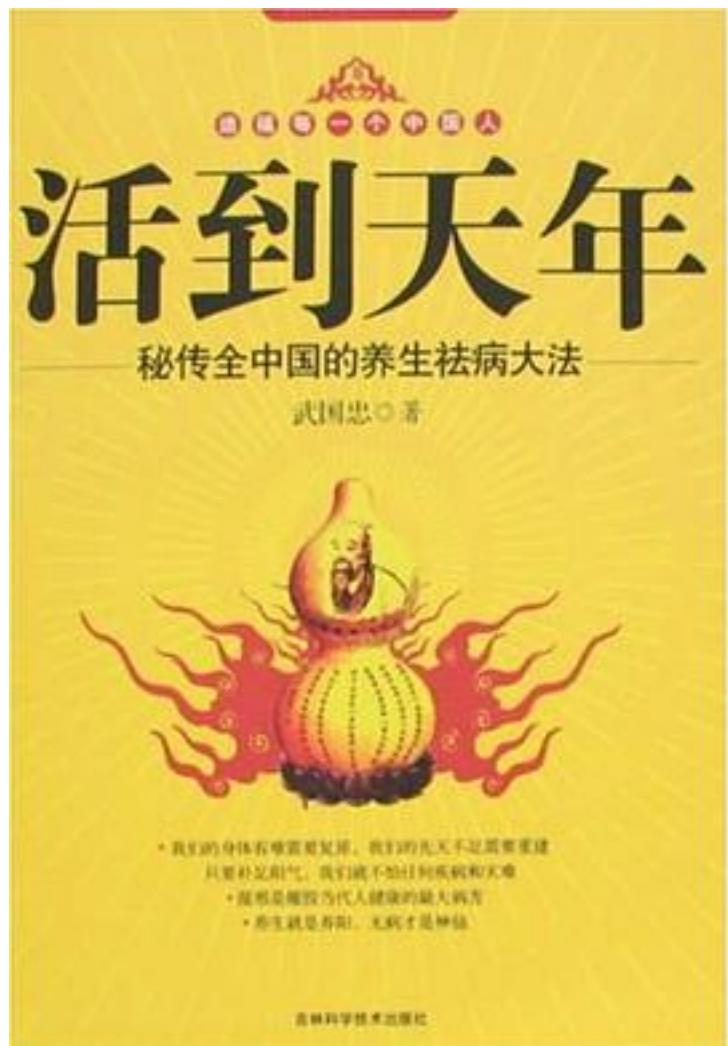


活到天年



[活到天年_下载链接1](#)

著者:武国忠

出版者:吉林科技

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787538438604

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》作者武国忠，作者从医20余年，饱读中医典籍，精通道家、武家养生之秘，深谙中国养生学，著有多部中医学专著。书中的方法适用于不同年龄段的人，简单高效，方便易学，让每一个人可以随时随地使用，特别是对于现代快节奏、高压力的上班族来说更为贴心。

《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中不仅指出了众多保养身体的秘方，更指出了养心养神之道，只有身心和谐，才能尽享天年。我们的身体有难需要复原，我们的先天不足需要重建。湿邪是摧毁当代人健康的最大祸害，只有补足阳气，我们就不怕任何疾病和灾难。

养生就是养阳，无病才是神仙。不知道在什么时候，我们就会与疾病狭路相逢。不怕生小病，就怕一病不起，您为这一天作好准备了吗？疾病无常，每个人都应该提前牢牢巩固好自己的身体。当疾病缠身的时候，您应该感谢造化，因为《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》中的方法救了您；当疾病渐行渐远之际，请您把《活到天年:秘传全中国的养生祛病大法》送给更多的人，让他们也能活到天年。

作者介绍：

武国忠，著名中医师。先后师从伤寒名家廖厚泽先生、北京大学第一附属医院胡海牙教授，几十年来遍访中医高手，精研养生大道。

武国忠医生在《伤寒论》和人体经络学方面造诣颇深，追求“治病必求于本”，著有《四大名医孔伯华医案解析》《武国忠伤寒论临床带教》，曾点校《伤寒集注》《本经疏证》《治病法轨》等学术著作。

目录: 序言 如果家里有一个医生第一章 阳气决定长生 1.人要活到多少岁才算尽其天年
2.养生就是养阳气 3.现代人为什么会阴盛阳衰 4.阳气旺盛，百病不侵
5.为自己看病——判断“体内有湿”的简易方法 6.看舌观指，辨证养生
7.抱住健康，万病皆除——站桩养生法是最简单有效的长命之道
8.“放松”是人体最好的大药 9.要活就得动 10.“太极护身”，生生不息
11.天地相合——来自于中医不传之秘的养容术第二章 人体有大穴，祛病真如神
1.胃口好，活得就好——然谷是开胃的大功臣 2.颈椎、腰椎有病，后溪穴百用百灵
3.大药逞神勇，承山灭顽湿 4.每天敲风市穴，健康就会随“风”而至
5.神仙也怕脑后风，有风就找风府穴 6.印堂发亮，就是福相 7.足三里，上中下一起理
8.胸腹的众多毛病就靠公孙穴摆平 9.对心脑血管疾病釜底抽薪——再探合谷穴
10.怪病就靠膈俞收，只生欢喜不生愁 11.人体老生寒，太溪定生暖
12.有效就是硬道理——6个穴位包治众病 13.救命大隐士，委中最无私
14.别拿胃痛不当回事——胃痛的身心共治法第三章 千方易得，一诀难求
1.谁说良药要苦口，生甘草作“孝心汤” 2.让父母永远不老的酒——参杞鹿龟酒
3.粥皮滋阴又补阳，处处留心皆健康 4.九蒸九晒黑芝麻——道家秘传的“养肾食疗”法
5.肩井提气血，阳气耀全身 6.谁没有为父母的疾病揪过心——脊背一捏，百病不得
7.“捏积”为什么要以7岁为一个分界点呢
8.像南怀瑾先生一样迎风摆柳——活到90岁的养生之道
9.每天只吃一顿——养生的最高境界是应变第四章 当代人的通病是体内湿重
1.会吃饭，您就生不了病 2.家里做的饭最香——炒黄的米和锅巴是世上最好的开胃汤
3.痛风的“报应” 4.湿邪无处不在，细节决定长生 5.每天薏米红豆粥，全家健康乐悠悠
6.再说薏米红豆粥，随症加减百病休第五章 养生的最大玄机
1.养生的最大玄机是明白自己是何“体质” 2.老怕伤寒少怕痨 3.肾气旺，人就旺
4.口苦、心浮气躁、偏执是心脑血管疾病的3大表现 5.高血压分寒热治才有效
6.越饿的时候吃东西越香 7.什么才是真正的“排病反应” 第六章
养生如果有节，可与天地同寿 1.向食物讨要生命力
2.多接触有生命力的东西，你的生命力就会变强 3.养生的真谛就是沉得住阳气

- 4.饮食有节，胃以喜者为补 5.大自然什么时候给我们，我们就什么时候吃
6.入乡随俗，豆腐开路——治疗水土不服的千金秘方
7.如何获取万事万物的阳气为自己所用 8.怎样与大自然交换生机 9.养阳从春夏开始
10.节日就是用来养心的第七章 治病还是救命
1.当我们面临身心的地震时——正气存内，邪不可干 2.治病先治心，人才有好命
3.养生治病的第一大药叫“心药” 4.中医治病就是激发人的自愈潜能 5.养颜从养心开始
6.让自己的最爱永远保持年轻的美容秘方
7.每个女性都可以环肥燕瘦——养胃健脾就是美丽根本
8.现在女性的很多病都是产后遗留下来的 9.治脾就可安五脏
10.献给应酬之人的解酒神物——“干杯不醉葛藤花”
11.“秘密养神法”——献给所有上班族们的补肾良方
12.“头颈部向后”，人永远不会佝偻后记 养生的幸福，从当下开始
· · · · · (收起)

[活到天年](#) [下载链接1](#)

标签

养生

中医

健康

武国忠

活到天年

养身

生活

医学

评论

给妈妈买的书，放假那段时间把它翻完了
挺正的内容讲解。希望对妈妈有用，希望我们一家都能快快乐乐地一起活到天年。

跟手册2大同小异

: R212/1165-1

普及了一些养生常识，并有几招简易的养生方法

通俗易懂。。。很不错

尝试一下太溪穴

非常长知识，学到不少新知识，还复习了已知的碎片知识。特别穴位按摩部分，很有学习。看得我意犹未竟。

易懂

真的很罗嗦。

后面明显是敷衍了 pdf全

和黄帝内经使用手册很多重复的

一起买来送给家人看的

哎，咋感觉不是那么靠谱呢……

前面一直强烈在推荐站桩的好处，

骗子

很不错的书，简单实用易行，强烈推荐

通俗易懂，低调的作者。

家人经常到武医生那看病，大夫人很好。功力深厚。

厚积薄发、充满智慧、实用易懂、诚意满满。好书！

他的其他我没看过，但这本不错，简单易懂，介绍了几个重点穴位和小方法，随时随地都可以运用。很多人说到养生就觉得有一大堆条条框框限制，不能这样，不能那样。这本书就说养生是要迁就生活的，千万不要让生活迁就养生。这个理念倒是很对，在不改变生活的前提下通过一些小方法改变身体。挺好。还有就是总做一样的事情，时间久了会腻，所以我隔断时间就会换不同的方法，这样有新鲜感。

[活到天年](#) [下载链接1](#)

书评

[活到天年 下载链接1](#)