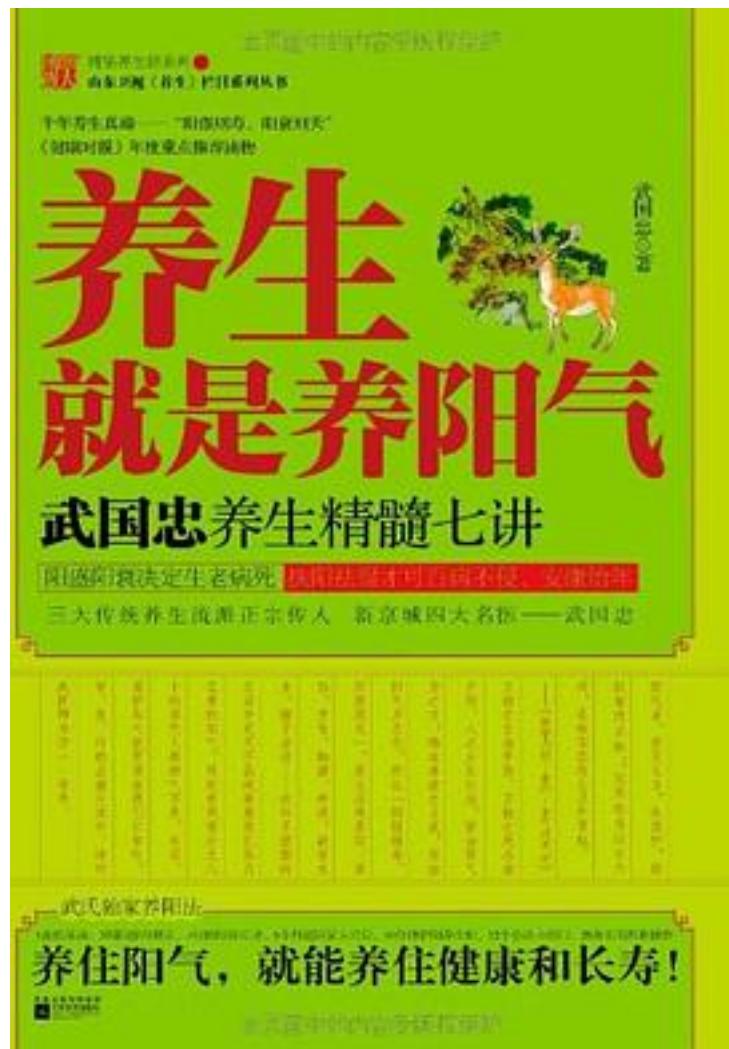


养生就是养阳气



[养生就是养阳气_下载链接1](#)

著者:武国忠

出版者:江苏文艺

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787539937748

《养生就是养阳气:武国忠养生精髓七讲》内容简介：国内目前罕见的融仙学养生、丹道养生与武术养生这中国传统养生学三大流派精髓于一体的中医专家。他是近代仙学养生创始人陈撄宁先生的再传弟子；是当代仙学泰斗、著名针灸大师胡海牙先生的入室弟子；同时，他又是意拳（大成拳）创始人王芗斋之女王玉芳（著名养生大师、宫廷指科传人）的入室弟子、义子。

他根据师从所学，并结合自己多年临床实践经验，构建了一套全新的、适合现代人体体质特点的养生治疗体系，得到了医学界的普遍推崇和患者的高度认可。著有《使用手册》、《活到天年》、《人体通补手册》等，曾担任北京电视台、山东卫视、河北卫视等多个健康栏目特邀专家。

作者介绍：

武国忠，北京著名的孔伯华医馆首席坐馆专家，被称为“北京最贵的医生”。曾著有《四大名医孔伯华医案解析》、《武国忠伤寒论临床带教》等专业学术图书。

武国忠是中国传统三大养生学派的传人，是近代养生大师、解放后的道教协会会长、近代仙学养生创始人陈撄宁先生的再传弟子；当代仙学泰斗、著名中医家、针灸大师胡海牙先生的入室弟子。

武国忠追随胡海牙先生多年，学习中国传统文化，重点研习仙学养生、丹道中医、武当古法太极拳、道家针灸等。同时，武国忠又是意拳（大成拳）创始人王芗斋之女——著名养生大师，宫廷指科传人——王玉芳的入室弟子、义子。

还曾得到过峨嵋丹医学派大师周潜川先生弟子廖厚泽先生的传授，学习丹道医家的“大方脉”。

三上贵州寻访高真观廖复阳传人彭显光先生，学习丹家外丹的炼制法，访得丹道家梦寐以求的融阴阳丹法于一炉的浑圆丹法秘传。

武国忠是目前国内罕见的，融仙学养生、丹道养生与武术养生三大中国传统养生学最主要流派精髓于一炉的中医专家。

目录: 第一讲 扶阳养生四要诀 第一节 惜精神 阳气究竟是什么

戕伤阳气的首恶——无穷的欲望 万病皆因阳气衰

大医学家窦材的固阳三宝——附子、硫黄和艾灸 三阳开泰法——喜则生阳

三阳开泰法——动则生阳 三阳开泰法——善则生阳 人体的阳气就像天上的太阳 第二节

节饮食川菜受欢迎的秘密——辛辣激食欲 饮食需戒一个“暴”字

四季食不同——春天吃什么 四季食不同——夏天吃什么 四季食不同——秋天吃什么

四季食不同——冬天吃什么 根据自身体质来“挑食” 地域和食量的有趣关系

饮之有度才叫“会喝酒” 第三节 慎风寒 巧辨风寒感冒与风热感冒

治风寒感冒——辛温解表 治风热感冒——清凉解表 虚邪贼风要谨防

求根问源：窗户的秘密 饮食穿衣多顾忌 春捂秋冻有窍门 神仙也怕脑后风

下肢防风护关节 第四节 戒嗔怒——怒百病生 摸摸耳朵探火气 修养一份平和泰然的心境

嗔怒之前先自省 第二讲 祛湿扶阳护健康 第一节 湿为阴邪 六淫害人湿为首

体内湿邪的自我判断 求根问源：湿从何处来 湿邪致病的临床表现 第二节 饮食祛湿

什么是“便溏” 祛湿秘方——薏米红豆汤 熬一碗适合自己的祛湿汤

招湿邪的主食——米饭 求根问源：干馒头片怎么治胃病

祛湿关键——减少肉类的摄取 第三讲 打倒“亚健康”——阳虚的调理 第一节

亚健康与阳虚 中医眼中的“亚健康” 舌苔透露出的“不健康”信息

自我诊断的三个小窍门 治气滞，防血瘀 《扁鹊见蔡桓公》带给我们的健康启示 第二节

如何防治颈椎病 常见的中医颈椎病治疗方法 求根问源：颈椎病的发病原因到底是什么

农村老太太的“擀面杖疗法”专业医师才能操作的“整复手法”
捏捏肩，揉揉穴——自己在家做保健 第三节 简单实惠的养生法——捏积
捏走那些积在我们体内的疾病 捏积顺序有讲究 找对穴位，事半功倍
捏积对中老年人的妙用 第四节 梦与疾病 梦与人体脏腑病变的关系 最好的梦境是什么
武医师帮您解梦 梦游多发于肝郁气滞第四讲 来自武林的养生绝学——养生桩与太极拳
第一节 站养生桩，激发体内阳气 养生桩来源于形意拳 如何做到凝神意定地站桩
学会用站桩来消解无意识紧张 第二节 如何练好养生桩 站桩的动作要领——站如抱鼓
站桩的标准——高不过眉，低不过膝 站桩里的内家功夫“静”中有大动 巧激承山穴
每天十分钟，身心投入练站桩 第三节 养生之要道，防身之至宝——太极拳
身心兼修的太极拳能使阳气内外宣通的“单操手” 运动不得当，伤身损健康第五讲
“面子”上的问题体内找 第一节 学会“以貌取人” 五官是五脏的外候 望印堂，诊气血
观耳朵，探五脏 鼻头颜色泄露你体内的寒与热 “察颜观色”找病症 第二节
我们身体上的健康信号灯 中医师为什么总要看舌头 “朱砂掌”之谜 手脚凉热辨阴阳
藏在指甲“月轮”里的秘密 在家也可做四诊第六讲
拒绝“蛋壳宝宝”——顺应“元气” 养孩子 第一节 让孩子赢在起跑线上
受孕的最佳时机——春回大地时 “酸儿辣女”，果真如此吗
再贵的奶粉也比不上母亲的乳汁 求根问源：母乳喂养的好处有哪些
孩子的饮食得“顺其自然” 若要小儿安，三分饥与寒 第二节 小儿发热莫惊慌
小孩子的“变蒸”现象 生理性发热的症状与治疗 病理性发热的症状与治疗
盲目切掉扁桃体——医生和家长的悲哀第七讲 两性保健要义 第一节
走入补肾误区的男人 误区一——肾虚就吃六味地黄丸 求根问源：关于六味地黄丸的事
误区二——任何补药吃了就有益 误区三——补肾可治前列腺 误区四——补肾就是壮阳
第二节 做个健康妈妈 产后需防“月子病” 向老祖宗学习怎么“坐月子”
新妈妈如何进补 女性日常生活中得勤保养附录 捏积小百科一、捏积疗法的姿势
二、捏积疗法的顺序 三、捏积疗法的禁忌症 四、常见疾病的疗法 肩周炎 肩背综合症
腰痛 腰肌劳损 外伤腰痛 风湿性关节炎 小儿疳积 胃痛 慢性胃炎 胃下垂 腹痛 高血压
神经衰弱 睡眠障碍 糖尿病 肥胖 郁证 泌尿系统感染 前列腺炎 精冷不育 痔疮 内脏虚损
肌肉疼痛 腰椎间盘突出

· · · · · (收起)

[养生就是养阳气](#) [下载链接1](#)

标签

养生

健康

中医

中医养生

很健康

武国忠

健康养生

保健

评论

写得很一般，很一般

非常泛泛一般

这书其实还是不错的。只是很多都没有经过我的实践检验。目前只能说 看上去很美

是前一本《黄帝内经使用手册》的续，讲了很多具体的养生方法和常见病辨识，尤其最后附上了捏积疗法的具体操作手法和要点，值得推荐。

被忽悠了，十几分钟就翻完，泛泛而谈

看完这本书，想起某人。好像从来没有在他面前好好的发表过我的一些见解，主要是从来没有被信任。嘿嘿~现在开始觉得学医是条很正确的选择，谢谢俺家老妈！

[养生就是养阳气](#) [下载链接1](#)

书评

作者—武国忠，分类—健康休闲，评分—4星。作者通过饮食、起居、运动、男女儿童等各个方面讲解了中医养生的一些道理和做法，试图解决普通人在日常生活中该如何养生的问题。作者的主要观点一是养生就是养阳气，要从起居饮食情志等多方面保护自己的阳气，二是要运用捏积、太极拳...

[养生就是养阳气](#) [下载链接1](#)