



武国忠在指导著名影星、作家胡茵梦养生

订阅《郑州晚报》将有超级健康大礼啦！6月13日，为了回馈读者对《郑州晚报》的支持与厚爱，《郑州晚报》将举办“订晚报、听讲座、获宝书”的活动，邀请被誉为“北京最贵中医”的北京著名的孔伯华医馆首席坐馆专家武国忠做客“晚报大讲堂”，向读者传授其行医20多年来实践出来的“养生大法”。其中抢先订报获门票的200名读者将获得武国忠的最新养生著作《黄帝内经使用手册》，该书将《黄帝内经》宝藏古法今用，快速启动人体自愈大药，祛病养生。订阅《郑州晚报》就将获得超级健康大礼，精神食粮加上健康大礼，何乐而不为？赶紧行动吧！  
晚报记者 杨宜锦

# “北京最贵中医”为您讲授养生之道 武国忠6月做客“晚报大讲堂”

## 订阅《郑州晚报》即可获赠讲座门票和养生宝书

### 讲座+好书：健康大礼回馈读者

中医养生成为当下人们生活中的热门话题，为回报读者对晚报的厚爱，6月13日，“晚报大讲堂”特意推出“订晚报、听讲座、获宝书”活动，从即日起，读者只要订阅一份全年《郑州晚报》，即可免费获得武国忠养生讲座门票两张，前200名订户将获得价值32.8元的武国忠的养生新著《黄帝内经使用手册》一本。花144元，即可获得一年的精神食粮和受益终生的健康知识，有此好事还不赶紧速速报名？报名热线为：67659999、67655508、13838146023。

### 现代人病症的根源是阳气丧失

昨日记者电话连线武国忠时，他表示，从《黄帝内经》开始的中国传统养生最重视的就是“阳气”，现代人大部分病症的根源是湿邪充溢，身体里湿气太多。80%的现代人阳气不足，只要能从“阳气”两字下手，祛除湿邪，大多数现代病就不会困扰人们，一切慢性疾病就会失去存在的温床。因此，如何祛除湿邪，是养生祛病的首要任务。而6月13日，武国忠将现场向读者传授其提出的“阳气养生法”，尤其将针对现代人常见的颈椎病向大家谈谈人们常见的保健误区。

读者还可以就自己关心的问题现场提问，武国忠将给予完美答案。

### 耳穴是一个药库

武国忠指出，养生祛病之大法，用“保”和“养”二字就能说完，使用手指、按摩棒等在自己的身体上选取敏感疼痛点来养生祛病。

武国忠告诉记者，每个人身体上都遍布着各种各样的药田，养生、治病只需从自己的药田随手采摘就可以了。他指出：“耳穴是一个药库，有高效养生祛病法，每个人都能使用耳朵这个神奇的大药库来造福自己的身体。”

### 电饭煲煮饭危害大

武国忠说，现在的米饭做法是绝大多数疑难杂症和慢性病的源头和帮凶。以前我们做米饭是经过煮、滤、蒸这3个步骤的，把米和大量的水放在锅里煮，煮开后，滤去米汤，再把这些半生不熟的米倒回锅里，用小火慢慢蒸熟。现在有电饭锅、电饭煲了，其实用它们煮饭是“生米并没有煮熟饭”。稻子生在水里是带着湿气的，带有大量湿气的米饭吃到胃里，增大了脾的运化难度，使人很快就能把肚子吃到有撑胀感，而湿气也滞留在人体内了。其实，用电饭锅

也是可以进行这个“煮、滤、蒸”三步走的操作程序的。当然，把米做成“熟饭”最简便的一种就是熬粥。

### 凉补致女性脸上多暗疮

武国忠说，以为脸上长暗疮是上火，就大量地喝凉茶，这是一种误区。子宫在古代医学中叫“胞宫”，需要保持温暖，一旦受寒，宫内的温度降低，其生理功能就会严重降低，导致激素紊乱，不但每月还痛经，脸上还会出现大量暗疮。这个时候如果还饮凉茶往往是雪上加霜，脸上长暗疮、痘痘不是真的上火了，而是阳气亏损、子宫受寒，应该喝一些温补性质的饮料，如当归羊肉汤，温暖一下子宫，除去子宫的寒气，脸上的暗疮、黑头等斑点就消失了。男人一般来讲到了四十岁的时候就要开始注意调养身体了，古人讲：“四十不补，五十受苦。”



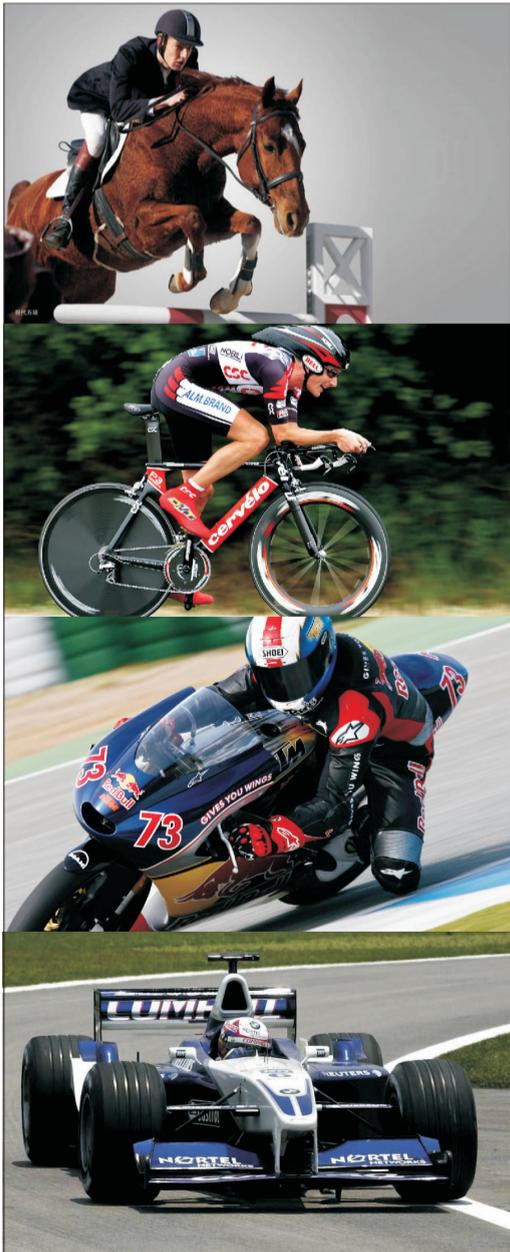
### 讲座内容

本期“晚报大讲堂”，武国忠先生将为大家无私献上：

- 一、一招来自于武林大成拳中的不传之秘——站桩养生功，最快激活您全身的阳气，从根子上护卫您的先天之本，阳气一足，有病祛病，无病强身。
- 二、7种开启您生命阳气之门的不老术，让您长久地保持青春活力。
- 三、20个奇效大穴使用方法，从此，您可以在自己的身体上对症下药，尽享手到病除之喜。
- 四、两种简单有效的健康自测法。
- 五、5种祛除亚健康及众多慢性病的有方案，让您免受求医无果之苦。
- 六、向食物讨要生命力的奥秘以及养生治病的3大玄机。
- 七、让父母延缓衰老的7大法宝，即使您不在他们身边，也能好好地尽一份孝道。
- 八、两种养颜大法，愿您心爱的人环肥燕瘦，永远年轻依旧等内容。

### 主讲简介

武国忠先生被誉为“北京最贵中医”，他从医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。武国忠是北京著名的孔伯华医馆首席坐馆专家，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。武国忠先生在《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》等学术著作。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这中国传统养生学三大最主要流派精髓于一炉的中医专家。



## 郑州五月缤纷购车节



您的座驾？  
5月16日-17日  
绿城广场

主办：郑州晚报  
热线：0371-67655767