

家庭必备
自我养生祛病
保健书

万病 从 根治

李叶◎编著



找准病根治对病 祛病延年保健康

从五官、气色、四肢等表象中探根究底，
了解自己的身体，实现快速自诊，
于日常起居中寻找养生治病的方法，
大病轻松防，小病一扫光。

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

· 病不是治好的，而是养好的 ·

万病 从 根治

李叶◎编著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

万病从根治 / 李叶编著 . — 北京 : 北京联合出版公司 ; 2015.9
ISBN 978-7-5502-6164-8

I . ①万… II . ①李… III . ①养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 221420 号

万病从根治

编 著 : 李 叶

责任编辑 : 孙志文

封面设计 : 韩立强

责任校对 : 李华凯

美术编辑 : 李丹丹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 720千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 32印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6164-8

定价 : 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815825



前言

每个人都会生病，但疾病究竟是怎么得的？为什么有些人能够很快康复，有些人却久治不愈？为什么有些人当时好了，没过几年却再度复发？除去本身的体质、治疗方案的合适与否外，根本的原因就是没有找到疾病的根源所在。养生要养根，治病要治本。一旦病根找到了，那无论是养生保健，还是康复治疗，都将变得轻而易举。

“治病必求于本”是中医学的整体观念与辨证论治有机结合的具体体现，是将局部病变放在身心合一的整体下治疗，找到致病的内在根源，抓住疾病的本质，并在治疗时从局部到整体共同考虑，针对疾病本质选择治疗方法，则可获得理想的疗效。

中医认为，疾病是由邪气引起的。自然和生命过程中各种运动方式的失和，都被称作“邪气”，外邪指暑、湿、燥、风、寒、火等自然过程中各种运动方式的失和状态，内邪指寒、热、虚、实等生命过程中各种运动方式的失和状态。失和状态是导致疾病出现的根本原因，治疗疾病的重点就是调节这种失和状态。

中医治病的方法很多，包括食物、经络、穴位、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气流通来实现防病、治病、祛病的目的。当人的生命活动进入和谐有序的自我实现和自我发展状态时，疾病自然而然就祛除了。

为帮助读者深入了解中医祛病延年的神奇智慧，将健康和疾病的管理权掌握在自己手中，减少求医问药的痛苦，我们精心编写了本书。书中收集了当代中国老百姓普遍存在的健康问题，妙趣横生地将中医防病保健的理念，用通俗的语言展现给读者。全书涉及外感六气、内伤七情、饮食、运动、经络、穴位等方面，分析了糖尿病、高血压、冠心病、失眠、脱发、肥胖、高脂血症、慢性咽炎等常见病，从其常见的症状帮助读者找到病根，并有针对性地提出不同的治疗和养护方法。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素及保持气血畅通，找到健康长寿的方法；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、

穴位，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都找到激发自愈潜能的最佳方案，常见疾病的复方自愈调理法使糖尿病、高血压、肥胖等各种慢性疾病不治而愈；了解草药，让我们利用药膳和药酒激活身体抵抗力，将疾病消弭于无形……这些治病方法和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经，只要掌握了中医治病之道，每个人都能成为自己健康的主宰，掌握不生病的智慧，远离疾病，收获健康。



目录

第1章

小病莫拖延

- 我们应该有的健康理念
- 环境影响着人类身体健康.....1
- 不少病症是心理因素引起的.....2
- 不良生活方式是危害健康的元凶.....3
- 好的生活习惯，有助于身体健康.....3
- 最易误读的五大健康理念.....4
- 不同的年龄阶段养生要点.....5
- 青壮年期养生要点.....5
- 更年期养生要点.....5
- 老年期养生要点.....6
- 有病不能乱投医——就医指南.....6
- 不要讳疾忌医，也不要小题大做.....7

第2章

中医是怎样治病的

- 平衡阴阳，调和五行
- 中医治病的基本理论.....9
- 阴阳就像硬币的正反面
- 中医的阴阳学说.....9
- 五行与人的关系
- 中医的五行学说.....10

- 换个角度认识脏腑——藏象学说.....11
- 气、血、津液组成人体
- 生命物质基础学说.....12
- 认“经”识“络”，治病不用愁
- 中医的经络学说.....12
- 人为什么会生病
- 病因及发病学说.....13
- 病机是人体内的战争
- 正与邪的交战.....14
- 中医诊断病症的特点.....15
- 认识疾病的真面目，中医辨证而治之...15
- 病、证、症相结合，中医诊治各不同...16
- 中医诊断病症之望诊
- 望而知之谓之神.....17
- 中医诊断病症之闻诊
- 闻而知之谓之圣.....17
- 中医诊断病症之问诊
- 问而知之谓之工.....19
- 中医诊断病症之切诊
- 切脉而知之谓之巧.....20
- 中医诊断病症之面诊
- 看面知五脏六腑.....20

中医诊断病症之舌诊		吃蛋、喝奶有讲究	36
——观舌医治疾病	21	五果为助脾胃健	37
中医诊断病症之耳诊		五菜为充好处多	38
——望耳知脏腑安康	23	劳逸适中	39
		衣着适体	40
		排便有方	41
		洗漱与保健	41
		一年四季要七防	43
		四时晨起养五脏	45
		戒烟限酒保健康	46
		运动养生	47
		动静结合益健康	47
		运动应持之以恒	47
		合理运动四要素	48
		每周运动时间与次数	49
		根据体型选择健身方式	49
		运动过度时身体发出的 10 大信号	50
		推拿运动	51
		捶打运动	52
		旋转运动	52
		爬行运动	53
		散步运动	54
		慢跑运动	55
		快走运动	56
		呼吸运动	57
		仿生运动	58
		药物调理	59
		药物养生的原则	59
		常用养生药	60
		煎煮中药有讲究	63
		选用中成药的技巧	64
第 3 章			
未病先防，既病防变			
——“不治已病治未病”			
未病先防——提高机体免疫力	24		
提高人体抗病能力	24		
防止病邪的侵袭	25		
调摄精神	25		
调神养生的原则	25		
调神养生的方法	25		
精神内守，病安从来	26		
养神宜安心	27		
春季调神	27		
夏季调神	28		
秋季调神	29		
冬季调神	30		
闭目养神如充电	30		
调摄七情防生病	31		
常笑养神方法好	32		
音乐养生无烦恼	32		
书画养神去烦恼	33		
赏花养花好快乐	33		
饮食起居	34		
饮食有节，合理营养	34		
节食寿长，过食命短	34		
科学吃肉不生病	35		

切记中药也有毒.....	64	更年期综合征.....	92
既病防变——生病后防止加重.....	65	乳癖（乳腺增生症）.....	93
既病防变.....	65	痤疮.....	94
已病防变方法多.....	66	皮肤瘙痒症.....	94
感冒.....	67		
咳嗽.....	68	第4章	
偏头疼.....	69	一眼识病	
高脂血症.....	70	——自测自查身体健康状况	
肥胖症.....	70	头部自测自查.....	96
心悸.....	71	从头发看健康状况.....	96
胸痹.....	73	从眼睛看健康状况.....	98
失眠.....	73	从鼻子看健康状况.....	102
慢性肝炎.....	74	从舌头看健康状况.....	103
胃病.....	74	四肢自测自查.....	104
泄泻.....	75	从手部看健康状况.....	104
便秘.....	76	从足部看健康状况.....	105
慢性肾炎.....	77	躯干自测自查.....	107
腰痛.....	78	从颈部看健康状况.....	107
痹证.....	79	从胸部看健康状况.....	108
痿证.....	80	从腹部看健康状况.....	109
内伤发热.....	81	从腰部看健康状况.....	110
虚劳.....	83	皮肤自测自查.....	111
遗精.....	84	从皮肤的颜色看健康状况.....	111
早泄.....	85	从皮肤的皱纹看健康状况.....	112
阳痿.....	86	从皮受损情况看健康状况.....	113
月经不调.....	87	人体排泄物自测自查.....	114
痛经.....	88	从汗液看健康状况.....	114
闭经.....	89	从痰液看健康状况.....	116
崩漏.....	89	从大便看健康状况.....	117
带下病.....	91	从尿液看健康状况.....	118

精神和意识自测自查	120	筋骨疾病的治疗	132
从人的脾气看健康状况	120	衰老和不健康是不同的概念	132
从人的睡眠看健康状况	120	养筋有良方——养筋汤	133
从人的意识看健康状况	121	上火的治疗	133

第5章

病从根治

——“养生要养根，治病要治本”

寒湿证的治疗	124	骨刺的治疗	136
寒湿证的表现多，常感觉晚上腿疼， 早上腰疼	124	骨刺的自我诊断	136
除寒湿，可用艾叶水泡脚	124	骨刺治疗的一般方法	136
腰痛妙方——桂附仲续汤	125	失眠的治疗	137
湿热证的治疗	126	顽固性失眠如何治疗	137
湿热证的治疗重点不在清热， 而在除湿	126	焦虑失眠怎么解决	137
对付湿邪，关键在调理脾脏	126	缓解失眠症状饮食调理	137
湿热证的几种中医治疗方法	127	治疗失眠的中成药	138
胃肠湿热证的饮食疗法	127	高血压的治疗	138
受寒的治疗	128	高血压的治疗方法原则	138
寒性收引，身体遇冷也会收缩	128	良好的生活方式	139
寒气最喜欢人体的哪些部位	128	合理的膳食习惯	139
冻疮是最常见的寒邪导致的疾病	129	高脂血症的治疗	140
祛寒的原则——温补肾阳	130	高脂血症的症状有哪些表现	140
虚证的治疗	130	高脂血症中医治疗方法	141
心血不足的治疗	130	防治高脂血症，保护心血管健康	141
肝血不足的治疗	131	糖尿病的治疗	142
肠道气血亏虚，产生便秘	131	糖尿病怎么控制	142
耳朵气血虚，造成耳鸣	132	中医治疗糖尿病	143
		汗证的治疗	143
		汗证的辨证而治	143
		汗证的食疗方法	144

低血压的治疗	145	中药治疗神经衰弱	160
低血压患者的健康自我监测	145		
中医药辨证施治低血压	146		
低血压的饮食疗法	147		
口臭的治疗	148		
口臭的防治	148		
口臭吃什么好	148		
头晕的治疗	149		
中医治疗头晕	149		
头晕的预防	150		
头晕的食疗法	151		
哮喘病的治疗	151		
中医如何治疗哮喘	151		
哮喘患者的饮食禁忌	152		
慢性咳嗽的治疗	153		
慢性咳嗽的中医防治	153		
慢性支气管炎的治疗与预防	153		
慢性鼻炎的治疗	154		
慢性鼻炎的分类	154		
慢性鼻炎如何确诊	154		
中医治疗慢性鼻炎	155		
冠心病的治疗	156		
冠心病的检查与防治	156		
中医治疗冠心病	157		
冠心病如何治疗	157		
慢性胃炎的治疗	158		
慢性胃炎的调理	158		
神经衰弱的治疗	159		
如何正确诊断神经衰弱	159		
神经衰弱的治疗	159		
		第6章	
		换个思路，疾病痊愈	
		——头痛医脚，中医有理	
		人体自身统一以五脏为中心	161
		肝系统：肝—胆—筋—目—爪	161
		心系统：心—小肠—脉—舌—面	162
		脾系统：脾—胃—肌肉和	
		四肢—口—唇	163
		肺系统：肺—大肠—皮—鼻—毛	165
		肾系统：肾—膀胱—骨	
		（髓）—耳—发	166
		医治病妙法——“围魏救赵”	167
		从肾治心，围“水”治“火”	167
		从肺治肝，围“金”治“木”	168
		从肝治脾，围“木”治“土”	168
		从脾治肾，围“土”治“水”	169
		走路没劲，查查血管	169
		治“心”病，不憋尿就好	170
		突发脑出血，用冰袋敷额头	170
		久咳莫忽视，容易引发脑栓塞	171
		防治脑出血突发，控制血压波动	171
		有些心梗，有时和牙疼有关	171
		心脏病水肿，从脚开始	172
		胆固醇过低，当心脑出血	172
		皮肤瘙痒背后的疾病	173
		“老寒腿”查查血管	173
		舌头疼当心脑血栓	174
		骨关节疼痛警惕肺癌	174
		腿痛不妨先看腰	174

第7章

有些病是“想”出来的

——心病还需心药医

中药治抑郁症，治标更治本	175
治疗焦虑，心理、药物并用	176
癔症不用愁，多种方法消烦忧	177
综合性方法治疗强迫性神经症	178
治疗恐惧症，行为、药物配合用	179
治疗暴食症，从正确认识开始	180
成瘾药物及药物成瘾的防治	181
精神分裂症的防治	182
记忆障碍的预防和治疗	183
人格障碍的预防和治疗	184
老年人心理疾病的预防	185
心理疾病的预防和保健	187
调整好心态，糖尿病也不是什么大病 ..	188
情绪好了，甲亢病才会好	188
心理疗法是缓解亚健康的关键	189

第8章

善用穴位，激发自身药库

——“无毒治病，十去其九”

特效穴位，打开身体的药库	190
每个穴位都是治病点	190
寻找穴位的4种方法	190
常按摩，不生病	191
晚年不生病的秘诀	192
调节胃肠功能	192
全身保健要穴——膻中穴	192
生命的根蒂——神阙穴	193

调节小肠功能——气海穴	194
不再为孩子生病发愁	195
捏脊好处多	195
摩腹助消化	196
病痛一扫光——身柱穴	197
小儿腹泻	197
小儿夜啼	198
小儿疳积	199
小儿咳嗽	200
小儿便秘	201
小儿呕吐	202
小儿遗尿	203
小儿发热	203
小儿痢疾	204
小儿食积	204
特效按摩给男人力量	205
补充后天精气——足三里穴	205
补肾强身——命门穴	206
疏通三条经脉——三阴交穴	206
提升生命原动力——太溪穴	207
治遗精	207
治阳痿	208
治早泄	209
治前列腺炎	210
治性欲低下	211

第9章

专病专药，疗效最好

——“小毒治病，十去其八”

气虚——补气中药	212
山药——滋阴养胃，补益气	212

- 甘草——补脾益气，解百毒.....212
- 蜂蜜——补脾润燥，治便秘.....213
- 人参——养脾益肺，补元气.....213
- 党参——补中益气，养肝血.....214
- 西洋参——清热生津，清虚火.....214
- 黄芪——补气固表，利排毒.....215
- 白术——补气祛湿，健脾胃.....215
- 血虚——补血中药.....216**
- 何首乌——补精养血，补肝肾.....216
- 桑葚——生津润燥又补血.....216
- 白芍——养阴平肝止泻痢.....217
- 熟地黄——益精填髓又补血.....217
- 阿胶——养血滋阴润肺燥.....218
- 桂圆肉——滋阴养血安神.....218
- 当归——补血润燥又滑肠.....219
- 阳虚——补阳中药.....219**
- 肉苁蓉——温阳补肾又润肠.....219
- 冬虫夏草——养肺止血，补肾阳.....220
- 干姜——温中驱寒又补阳.....220
- 杜仲——安胎强筋，养肝肾.....220
- 益智仁——温脾固精，止泄泻.....221
- 鹿茸——补肾壮阳，强筋骨.....221
- 补骨脂——温阳补肾又止泻.....222
- 淫羊藿——温阳补肾，强筋骨.....222
- 蛤蚧——补肺滋肾，定喘咳.....223
- 海马——散结消肿，补肾阳.....223
- 阴虚——补阴中药.....224**
- 银耳——滋阴生津又润肺.....224
- 百合——养阴润肺，安心神.....224
- 枸杞子——明目润肺，补肝肾.....225
- 女贞子——滋肝补肾又明目.....225
- 麦冬——滋阴润肺，生津液.....226
- 天门冬——滋阴润燥又降火.....226
- 玉竹——养胃生津，润肺燥.....226
- 石斛——滋阴清热润咽喉.....227
- 黄精——补气养阴润心肺.....227
- 活血化痰中药.....228**
- 红花——活血通经又止痛.....228
- 月季花——活血调经又消肿.....228
- 郁金——清心凉血，解郁闷.....229
- 毛冬青——活血通脉，清热毒.....229
- 苏木——行血祛瘀消肿痛.....230
- 丹参——活血止痛又除烦.....230
- 三七——益气止血又消肿.....230
- 川芎——活血祛瘀止疼痛.....231
- 益母草——活血调经，消水肿.....231
- 清热解毒中药.....232**
- 绿豆——清热解毒又利尿.....232
- 槐花——凉血止血又明目.....232
- 罗汉果——清热润肺又通便.....233
- 夏枯草——清火明目散肿结.....233
- 板蓝根——凉血利咽解热毒.....233
- 黄连——清热燥湿又泻火.....234
- 知母——清热泻火，润肺燥.....234
- 鱼腥草——清热解毒又消肿.....235
- 穿心莲——清热解毒又凉血.....235
- 健胃消食中药.....236**
- 麦芽——健脾开胃消肿胀.....236
- 谷芽——消食化积，健脾胃.....236
- 山楂——开胃消食，散瘀血.....237

- 鸡内金——消食健胃，止遗尿.....237
- 槟榔——驱虫消积，除水湿.....238
- 神曲——健脾消食又理气.....238
- 利尿泻下中药**.....238
- 薏米——清热利湿排脓毒.....238
- 赤小豆——利尿消肿又解毒.....239
- 荷叶——清暑利湿，降血脂.....239
- 玉米须——利尿消肿，平肝胆.....240
- 冬瓜皮——清热利水，去烦渴.....240
- 车前子——清热利尿祛痰湿.....240
- 芦荟——清肝养颜润肌肤.....241
- 竹叶——清热利尿又去火.....241
- 番泻叶——泻热利尿，润肠道.....242
- 茯苓——利尿祛湿和脾胃.....242
- 五加皮——补肝强筋，祛风湿.....243
- 泽泻——利水渗湿消水肿.....243
- 养心安神中药**.....244
- 海参——补肾益精养心血.....244
- 灵芝——补气安神抗衰老.....244
- 柏子仁——润肠通便，安心神.....245
- 酸枣仁——安神之最.....245
- 合欢皮——安神解郁又活血.....245
- 远志——安神益智又祛痰.....246
- 夜交藤——安神养血，通经络.....246
- 石菖蒲——化湿开胃，醒神志.....247
- 止咳化痰中药**.....247
- 胖大海——清热利咽又解毒.....247
- 贝母——清热润肺又化痰.....248
- 枇杷叶——清热润肺，生津液.....248
- 海藻——消痰利尿，去肿结.....248
- 紫苏子——止咳化痰，降血脂.....249
- 苦杏仁——止咳平喘又润肠.....249
- 祛风化湿中药**.....250
- 菊花——疏风清热又明目.....250
- 桂枝——发汗解肌通经脉.....250
- 薄荷——疏风散热，通经脉.....250
- 柴胡——疏肝解郁，抗病毒.....251
- 藿香——祛暑解表又除湿.....251
- 荆芥——解热散风，消肿痛.....252
- 桑寄生——补肾安胎，强筋骨.....252
- 牛蒡子——疏风散热又消肿.....253
- 桑叶——疏风平肝又明目.....253
- 葛根——除烦止温，降血脂.....254
- 收敛固精中药**.....254
- 莲子——止泻固精，安心神.....254
- 芡实——止泻固精又补脾.....255
- 覆盆子——益肾固精，治贫血.....255
- 五味子——收敛固精，补心神.....256
- 石榴皮——止泻止血，驱蛔虫.....256
- 白果——敛肺定喘又固精.....257
- 温里祛寒中药**.....257
- 肉桂——活血通经又散寒.....257
- 丁香——温中暖肾，消腹痛.....258
- 花椒——温中止痛又杀虫.....258
- 小茴香——散寒止痛，和肝肾.....259
- 附子——补火助阳又止痛.....259
- 胡椒——温中止痛，消浓痰.....259

吃对不生病

——“善治药者，不如善治食”

- | | | | |
|-----------------------|-----|----------------------|-----|
| 米油盐酱醋，你吃对了吗..... | 261 | 根茎类蔬菜的营养..... | 276 |
| 不吃主食危害大..... | 261 | 瓜类及茄果类蔬菜的营养..... | 276 |
| 主食不能太精细..... | 261 | 菌类蔬菜的营养..... | 276 |
| 粗细搭配有原则..... | 262 | 野菜的营养..... | 277 |
| 每天食油不要超过25克..... | 263 | 科学吃水果，越吃越健康..... | 277 |
| 科学用油..... | 263 | 水果的不健康吃法..... | 279 |
| 吃盐过多损健康，全天不超6克盐..... | 264 | 一日三餐，你吃对了吗..... | 280 |
| 烹调妙招帮你控制盐..... | 265 | 早餐，你吃对了吗..... | 280 |
| 高钾低钠盐——吃盐的另一选择..... | 266 | 午饭，你吃对了吗..... | 281 |
| 警惕食物中的“隐形盐”..... | 266 | 晚饭，你吃对了吗..... | 283 |
| 酱油虽味美，食用有方法..... | 267 | 一日三餐搭配好，健康生活没烦恼..... | 284 |
| 酱油熟吃最安全..... | 267 | 零食，你吃对了吗..... | 285 |
| 认清食醋的误区..... | 267 | 适度吃零食有助缓解紧张情绪..... | 285 |
| 不宜食醋的人..... | 268 | 特殊人群怎么吃零食..... | 285 |
| 禽肉、海鲜、蛋奶，你吃对了吗..... | 269 | 怎么健康吃零食..... | 286 |
| 日食肉类多少合适..... | 269 | 零食分三级，选择有讲究..... | 287 |
| 吃鱼应常吃深海鱼..... | 269 | 15种“神奇”的零食..... | 287 |
| 肉汤其实没营养..... | 270 | 病中饮食，你吃对了吗..... | 288 |
| 损害健康的四类肉食..... | 270 | 过敏体质，怎么吃..... | 288 |
| 鸡肉美味营养好..... | 271 | 感冒了，怎么吃..... | 290 |
| 烤鸭好吃，但不要多吃..... | 272 | 脂肪肝患者怎么吃..... | 291 |
| 海参虽是好补品，并不是人人都能吃..... | 272 | 高血压患者怎么吃..... | 292 |
| 最健康的鸡蛋烹饪方式：蒸和煮..... | 273 | 糖尿病患者怎么吃..... | 293 |
| 六种最危害健康的吃鸡蛋方法..... | 273 | 高脂血症患者怎么吃..... | 293 |
| 毛鸡蛋——细菌多，营养差！..... | 274 | 肥胖症患者怎么吃..... | 295 |
| 蔬菜和水果，你吃对了吗..... | 274 | 痛风患者怎么吃..... | 295 |
| 科学吃蔬菜，为健康护航..... | 274 | 癌症患者怎么吃..... | 296 |
| | | 不同年龄人群，你吃对了吗..... | 297 |
| | | 1~3岁宝宝，怎么吃..... | 297 |
| | | 青少年怎么吃..... | 298 |

孕产妇怎么吃	299
中年人怎么吃	301
老年人怎么吃	302

第 11 章

“水是最好的药”

——这样喝水能治病

脱水性疾病	304
哮喘症和过敏症	304
免疫系统遭到遏制	304
血压和脱水	305
便秘及其他并发症	306
脱水让身体面临危机	307
疼痛	307
胃灼热	307
头痛和偏头痛	308
关节疼痛	308
关节脱水的后果	309
背痛	309
脱水与荷尔蒙	310
抑郁症和慢性疲劳综合征	310
眼睛的干涩和灼热	310
皮肤和脱水	311

第 12 章

酒为百药之长

——饮必适量

酒与中医	312
药酒的作用与特点	313
药酒的使用方法	314
治疗头痛	315

治疗失眠	315
治疗咳嗽	316
治疗盗汗	316
治疗中暑	317
治疗肺病	317
治疗支气管炎	318
治疗神经衰弱	319
治疗脑卒中、半身不遂	319
治疗胃病	320
治疗消化不良	320
治疗便秘	321
治疗下痢泄泻	322
治疗心脏病	322
治疗高血压、高脂血症	323
治疗贫血	324
治疗阳痿	324
治疗遗精	325
治疗前列腺炎	325
治疗月经不调	326
治疗痛经	326
治疗闭经	327

第 13 章

一招治病

——有病治病，无病防身

急危重症	328
剧烈头痛	328
眩晕	329
晕厥	329
心动过速	330

惊厥	331	休克	353
急性腹痛	332	中暑	354
发热	333	急性胃扩张	355
鼻出血	334	胆绞痛	355
咯血	335	胆道蛔虫症	356
急性呕吐	335	急性肾盂肾炎	357
呕血	336	过敏性紫癜	357
急性腹泻	337	三叉神经痛	358
便血	338	坐骨神经痛	359
猝死	338	中风	360
小儿哭闹时呼吸困难	339	急性颅内压增高	360
小儿呼吸道阻塞	340	病毒性脑炎	361
孕妇阴道出血	340	低血糖	362
紧急分娩	341	癫痫发作	362
新生儿窒息	342	瘧症发作	363
心绞痛	343	破伤风	364
急性左心衰竭	343	急性荨麻疹	364
急性呼吸衰竭	344	带状疱疹	365
哮喘继续状态	345	落枕	365
高血压危象	346	痛经	366
心搏骤停	347	宫外孕	367
急性心肌梗死	347	产褥中暑	367
头皮血肿	348	常见损伤	368
头皮撕脱伤	349	肋骨骨折	368
脑震荡	349	断肢	369
挤压综合征	350	脚底利物扎伤	369
常见病	351	猫狗咬伤	370
牙痛	351	蜂类蜇伤	371
牙脱位	352	毒蛇咬伤	371
呃逆	352	海蜇蜇伤	373
		毒蜘蛛咬伤	373

强酸类损伤	374
强碱类损伤	375
皮肤烫伤	375

第 14 章

补对有疗效，补错是毒药

——进补的学问

养生滋补的 25 种食物	377
黄瓜——体内的“清道夫”	377
芹菜——降血压，排毒素	377
绿豆芽——排毒瘦身如意菜	378
地瓜——排毒减肥“土人参”	378
番茄——蔬菜中的水果	379
大蒜——今天你吃了没有	380
萝卜——不是人参，赛人参	381
黄豆——“绿色的牛乳”	382
榴梿——一个榴梿三只鸡	383
山楂——长寿食品	384
葡萄——抗衰之果	385
大枣——每日三颗枣，青春不显老	385
桑葚——21 世纪的最佳保健品	386
花生——长生果	387
黑芝麻——滋补圣品	388
鱼——胜过脑黄金	389
泥鳅——水中人参	390
驴肉——想长寿，吃驴肉	390
鹤鹑——动物人参	391
牛奶——白色血液	392
鸡蛋——理想的营养库	392
鳝鱼——小暑黄鳝赛人参	393

粥：世间第一补物	394
每天一碗粥，健康又长寿	394
根据体质喝对粥	395
不同的人群怎样喝粥	395
如何熬出好吃营养的粥	396
补益气血粥	397
开胃消食粥	398
养肝护肝粥	399
润肺化痰粥	399
补肾养元粥	400
四季食养食补的学问	401
食物的合理利用和配伍	401
四季饮食调理养生	402
四季饮茶养生原则	403
四季怎么进补	404
四季食补的禁忌	407
孕妇食养原则	408
小儿食养原则	409
青少年食养原则	411
中年人食养原则	412
老年人食养原则	413

第 15 章

茶为万病之药

——勿忘饮茶健身

茶色不同，保健功效亦不同	415
清热解毒的绿茶	415
温肾暖胃的红茶	416
润肺生津的青茶	416
减肥降脂的普洱茶	417