

名医开讲①

保健找名医
健康靠自己

5位中医名家的保健良方



陈潮宗

许中华

林昭庚

陈旺全

罗明宇

资深名医
带你远离病痛，
营造快乐
生活的健康提案！

廖晓怡 郁文 何宛亭 著

众多人关心的共同话题
全方位的自我调理之法



乐活养生的智慧
让你享有真正的健康、
青春与活力！

第一手的生命故事告白 第一手的养生经验传承 第一手的健康回春秘诀

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

名医开讲①

5位中医名家 的保健良方

保健找名医·健康靠自己



廖晓怡 郁文 何宛亭 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

5位中医名家的保健良方 / 廖晓怡, 郁文, 何宛亭著.

—青岛: 青岛出版社, 2016. 3

(名医开讲; 1)

ISBN 978-7-5552-3325-1

I. ①5… II. ①廖… ②郁… ③何… III. ①养生(中医)

—基本知识 IV. ①R21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第002945号

本书由墨客文化有限公司正式授权, 同意青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

山东省版权局著作权登记号 图字: 15-2015-342号

书 名 名医开讲(1): 5位中医名家的保健良方

著 者 廖晓怡 郁文 何宛亭

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(兼传真)

责任编辑 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

选题优化 凤凰传书(fhcs629@163.com)

制 版 青岛新华印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 32开(890mm×1240mm)

印 张 6

书 号 ISBN 978-7-5552-3325-1

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4008053267



目 录

contents

卷一 > 自然养生——顾好免疫力，不怕病来磨 / 11

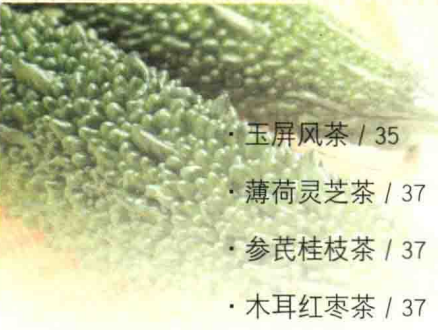
医师 陈瀚宗

“我瘦身22公斤，不复胖，有妙招” / 13

- 越忙越吃，越吃越胖 / 14
- 力行“减重三步曲”，五个月成功甩肉 / 15
- 轻松享瘦、不复胖三秘诀 / 21
- 想减重，必须消耗大于摄取 / 23
- 养生八宜，常保身心舒畅 / 24
- 让你一觉到天明的“安眠10法” / 30

瀚宗医师的健康养生茶饮

- 姜桂香奶茶 / 35
- 免疫茶 / 35

- 
- 玉屏风茶 / 35
 - 薄荷灵芝茶 / 37
 - 参芪桂枝茶 / 37
 - 木耳红枣茶 / 37

瀚宗医师的诊疗室

免疫力UP！让你不“药”而愈 / 38

- 人体两道免疫关卡捍卫健康 / 39
- 当免疫力失灵，身体就会生病 / 39
- 四大原则打理好你的免疫系统 / 40

卷二 > 肝好，人生是彩色的 / 47

医师 许中华

“关怀”是病痛的最好良药 / 49

- 最好的治疗就是Total Care / 51
- 心病仍需心药医 / 53
- 亲上第一线，医病也医心 / 54
- 静坐观想，和病症“和平共处，各安其位” / 57
- 每晚与病人约定空中相会 / 58
- 负面情绪危害健康 / 58
- 以慢、深、沉、自然的呼吸法净化心灵 / 60

- “生活中医” 10招 / 60
- “成功”与“成就”之间的选择 / 64

中华医师的健康养生茶饮

- 玫瑰养肝茶饮 / 67
- 罗汉果茶 / 67
- 金银花茶 / 67
- 姜汁牛奶饮 / 69
- 润燥元气茶 / 69
- 疏肝清新饮 / 69

中华医师的诊疗室

远离“肝苦”，“肝净”好生活 / 70

- “心肝宝贝”——保肝养肝六招 / 72
- 绿色蔬果除燥热 / 74
- 瓶空，才能重新注入清水 / 77
- 闷不吭声的“疲劳”，正是伤肝警讯 / 80

卷三 > 从生活中防癌抗癌 / 85

医师 林昭庚

“养心要静，养身要动” / 87

- “无欲”是通往身心自在的梯子 / 91





- 养心要静 / 92
- 放空脑袋，从静坐进入冥想世界 / 93
- 学习放手，是人生的必要功课 / 96
- 简易甩手功，常保身心舒畅 / 98
- 饮食有节 / 102
- 春季，明目养肝 / 103
- 夏季，醒脑健脾 / 104
- 秋季，润燥养肺 / 105
- 冬季，安神养肾 / 105
- 中医养生精髓在于“天人相应” / 106

昭康 医师的健康养生茶饮

- 润燥玉参饮 / 109
- 首乌参杞饮 / 109
- 开心玫瑰饮 / 109
- 养心百莲饮 / 111
- 益气人参桂竹饮 / 111
- 消肿益肾饮 / 111

昭康 医师的诊疗室

拒绝养大癌细胞，日日防癌的健康密码 / 112

- 防癌，“治未病”重于一切 / 113
- 增加细胞的有氧环境 / 120

卷四 > 抗老化，从“养脚”开始 / 125

医师 陈旺全

自创“10招养生法”，抗老保青春 / 127

- 10招养生法 / 129
- 旺全医师的不老秘技——每日30分钟剪刀操 / 136
- 勤练健身操，有助于增强免疫力 / 144
- 勤练操，发汗发热，有助于新陈代谢 / 145

旺全 医师的健康养生茶饮

- 参芪饮 / 147
- 健胃整肠茶饮 / 147
- 糖蜜红枣饮 / 147
- 养精再出发茶 / 147
- 山药薏仁茶 / 149
- 三白饮 / 149
- 糖蜜红枣饮 / 149
- 芦荟蜂蜜汁 / 149

旺全 医师的诊疗室

小时候赤脚走碎石子路，陈旺全长到“一七八” / 150

- 养生首先要养脚 / 151
- 存骨本，宜趁早 / 152





- 调整饮食作息，有助于避免骨骼疏松 / 153
- 健脚饮食“钙”重要 / 156
- 常泡脚有助于促进血液循环 / 158
- 泡脚禁忌不可不知 / 159

卷五 > 让大脑开窍的秘密 / 163

医师 罗明宇

大脑放轻松，肠子就不会闹情绪 / 165

- 与压力共舞，大肠小肠齐抗议 / 166
- 久坐、久卧不利肠胃健康 / 167
- 收服肠躁症的四大养生疗愈法 / 169
- 要想“肠肠久久”，多吃清淡饮食 / 172

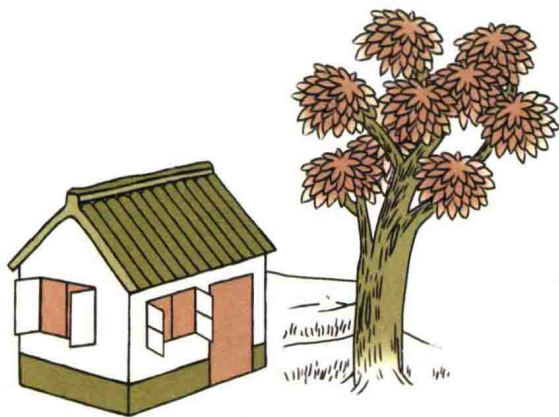
明宇医师的健康养生茶饮

- 甘麦红枣汤 / 177
- 补脑饮 / 177
- 玫瑰飘香补气茶 / 177
- 藿香茉莉茶 / 179
- 金盏合欢饮 / 179
- 甘麦安眠茶 / 179
- 天麻无味子茶 / 179

明宇医师的诊疗室

这样做，人不老，大脑不“当机” / 180

- 健忘，常在压力及疲劳状态下发生 / 181
- 五种生活习惯让你健忘 / 183
- 防止大脑老化有办法 / 185
- 食物中珍贵的“脑黄金” / 187



名医开讲①

5位中医名家的 保健良方

保健找名医·健康靠自己



廖晓怡 郁文 何宛亭 著

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

5 位中医名家的保健良方 / 廖晓怡, 郁文, 何宛亭著.

—青岛: 青岛出版社, 2016. 3

(名医开讲; 1)

ISBN 978-7-5552-3325-1

I. ①5… II. ①廖… ②郁… ③何… III. ①养生(中医)

—基本知识 IV. ①R21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第002945号

本书由墨客文化有限公司正式授权, 同意青岛出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

山东省版权局著作权登记号 图字: 15-2015-342号

书 名 名医开讲(1): 5 位中医名家的保健良方

著 者 廖晓怡 郁文 何宛亭

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(兼传真)

责任编辑 傅刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

选题优化 凤凰传书(fhcs629@163.com)

制 版 青岛新华印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 32开(890mm×1240mm)

印 张 6

书 号 ISBN 978-7-5552-3325-1

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4008053267



目 录

contents

卷一 > 自然养生——顾好免疫力，不怕病来磨 / 11

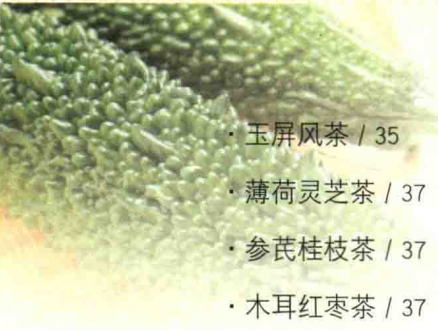
医师 陈瀚宗

“我瘦身22公斤，不复胖，有妙招” / 13

- 越忙越吃，越吃越胖 / 14
- 力行“减重三步曲”，五个月成功甩肉 / 15
- 轻松享瘦、不复胖三秘诀 / 21
- 想减重，必须消耗大于摄取 / 23
- 养生八宜，常保身心舒畅 / 24
- 让你一觉到天明的“安眠10法” / 30

瀚宗医师的健康养生茶饮

- 姜桂香奶茶 / 35
- 免疫茶 / 35

- 
- 玉屏风茶 / 35
 - 薄荷灵芝茶 / 37
 - 参芪桂枝茶 / 37
 - 木耳红枣茶 / 37

瀚宗医师的诊疗室

免疫力UP！让你不“药”而愈 / 38

- 人体两道免疫关卡捍卫健康 / 39
- 当免疫力失灵，身体就会生病 / 39
- 四大原则打理好你的免疫系统 / 40

卷二 > 肝好，人生是彩色的 / 47

医师 许中华

“关怀”是病痛的最好良药 / 49

- 最好的治疗就是Total Care / 51
- 心病仍需心药医 / 53
- 亲上第一线，医病也医心 / 54
- 静坐观想，和病症“和平共处，各安其位” / 57
- 每晚与病人约定空中相会 / 58
- 负面情绪危害健康 / 58
- 以慢、深、沉、自然的呼吸法净化心灵 / 60

- “生活中医” 10招 / 60
- “成功”与“成就”之间的选择 / 64

中华医师的健康养生茶饮

- 玫瑰养肝茶饮 / 67
- 罗汉果茶 / 67
- 金银花茶 / 67
- 姜汁牛奶饮 / 69
- 润燥元气茶 / 69
- 疏肝清新饮 / 69

中华医师的诊疗室

远离“肝苦”，“肝净”好生活 / 70

- “心肝宝贝”——保肝养肝六招 / 72
- 绿色蔬果除燥热 / 74
- 瓶空，才能重新注入清水 / 77
- 闷不吭声的“疲劳”，正是伤肝警讯 / 80

卷三 > 从生活中防癌抗癌 / 85

医师 林昭庚

“养心要静，养身要动” / 87

- “无欲”是通往身心自在的梯子 / 91





- 养心要静 / 92
- 放空脑袋，从静坐进入冥想世界 / 93
- 学习放手，是人生的必要功课 / 96
- 简易甩手功，常保身心舒畅 / 98
- 饮食有节 / 102
- 春季，明目养肝 / 103
- 夏季，醒脑健脾 / 104
- 秋季，润燥养肺 / 105
- 冬季，安神养肾 / 105
- 中医养生精髓在于“天人相应” / 106

昭康 医师的健康养生茶饮

- 润燥玉参饮 / 109
- 首乌参杞饮 / 109
- 开心玫瑰饮 / 109
- 养心百莲饮 / 111
- 益气人参桂竹饮 / 111
- 消肿益肾饮 / 111

昭康 医师的诊疗室

拒绝养大癌细胞，日日防癌的健康密码 / 112

- 防癌，“治未病”重于一切 / 113
- 增加细胞的有氧环境 / 120

卷四 > 抗老化，从“养脚”开始 / 125

医师 陈旺全

自创“10招养生法”，抗老保青春 / 127

- 10招养生法 / 129
- 旺全医师的不老秘技——每日30分钟剪刀操 / 136
- 勤练健身操，有助于增强免疫力 / 144
- 勤练操，发汗发热，有助于新陈代谢 / 145

旺全 医师的健康养生茶饮

- 参芪饮 / 147
- 健胃整肠茶饮 / 147
- 糖蜜红枣饮 / 147
- 养精再出发茶 / 147
- 山药薏仁茶 / 149
- 三白饮 / 149
- 糖蜜红枣饮 / 149
- 芦荟蜂蜜汁 / 149

旺全 医师的诊疗室

小时候赤脚走碎石子路，陈旺全长到“一七八” / 150

- 养生首先要养脚 / 151
- 存骨本，宜趁早 / 152

