

養生

锦绣中华

锦绣中华
養生

養生全典



福建中医药大学图书馆

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生全典/宋光著. —北京: 中央编译出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80109-799-6

I. 中… II. 宋… III. 养生 (中医) —基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 146378 号

装帧设计 子木唐文化发展有限公司
图文制作

中华养生全典

原 著	宋 光
出 版	中央编译出版社
地 址	北京市西城区西斜街 36 号
邮政编码	100032
经 销	新华书店总店北京发行所
印 刷	北京--鑫印务有限公司
字 数	2304 千字
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	90
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1—3000
书 号	ISBN 978-7-80109-799-6
定 价	498.00 元 (全三卷)

前 言

随着科学技术的不断发展和社会的进步，越来越多的人越过了生存的需求层次，提出了享受和发展的更高要求。人们越来越关心生活的质量，而良好生活质量的基础却是健康。我们需要的不是病榻上的日日夜夜，而是健康地享受每一天。

从神农氏尝百草药起，中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中；它在发展过程中融合了自然科学，人文科学和社会科学等诸多因素，以中国哲学为理论基础，汇集道、佛家的思想精华，经过千百年的实践，去粗取精，去伪存真，形成许多行之有效，延年益寿，去病健身的功法，并形成了系统的科学的理论体系，成为中华文化的重要组成部分，并从一个特定层面代来了中年文化的木质。中华养生文化在世界养生文化中举世无双。

养心，心地高远；养性，性适情笃；养神，神韵久长；养气，气存丹田；养生，生命之木。

精、气、神乃人生三宝，养生的关键正是饮食营养。主身者神、养者精、益精者气、资气者食，食者生氏之天、活人之木也。

人的心理活动与躯体之间存在着相互影响的关系。自古以来为人所注目，早在春秋战国时期甚至更早，诸子百家就有过精辟的论述：

道家——清静无为，返朴归真。

儒家——强调振奋，善养浩然正气。

佛家——欲望要有节制，凡事不得勉强。

宫廷——德润身，仁者寿。厚德载福。

我国传统运动养生法的最大特点就是讲求意识活动、呼吸运动和躯体运动紧密结合。即所谓：意守、调息、动形的统一。

《孟子告子》言：食色，性也。

《礼记礼运》：饮食男女，人之大欲存焉。

马王堆出土的《养生方》提出：圣人不绝和合之道，圣人合男女必有则也。

房事养生即性养生、性科学。道家“八仙”吕洞宾倡“纯阳”“既济”之性秘术，乃婚育男女必读之物也。

养生一词最早见于《庄子》内篇，是根据生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的理论和方法。早在上古，即有长寿观念，《尚书·洪范》将“寿”列为“五福”中第一。先秦时期，诸子名家将养生学作为其哲学思想之组成部分加以探讨，其观点五彩纷呈，为中国养生学发展奠定了坚实的基础。魏晋时代，诸家养生论开始融合，如嵇康倡导“清虚静泰”与“呼吸吐纳”结合，葛洪主张“藉众术之共成”以“内修形神”、“外攘邪恶”。上继魏晋六朝，隋唐养生术更呈现诸术合流状态，如《千金要方》所录“老子按摩法”将导引与按摩结合在一起，司马承祯“养生操”更揉合梳发、叩齿、行气、按摩、导引诸术。及至宋元明清时期，前代养生资料之汇集整理，养生专著之编写，新养生术之编创，标志中华养生学之成熟、繁荣。

然则中国古代的养生之道，内容浩富，立论精湛，诸多论达散载于各种古籍文献，一个人若穷其毕生精力也难探其渊藪。为了指导人们用科学的方法养生，提高身体素质，实现延年益寿的美好愿望，我们特地从浩如烟海的中华传统医典中，发掘养生秘法，采撷养生精华，编著该书。

本书参考大量中医古籍文献，结合数十年的养生康复实践经验和研究成果，系统介绍了中华养生学理论与方法。其内容包括如何享尽天年，精神调摄，饮食和起居调理，运动和守静，经络养生法和四季养生等。内容科学实用，阐述深入浅出，让读者了解中华养生文化和中医传统养生理论与方法，并具体指导日常养生保健，具有很好的奉寿价值。适于亚健康人群、慢性病患者、中老年人、科技工作者和基层医务人员阅读参考。



目 录

第一篇 饮食养生

一、饮食养生的理论根据	(3)	3. 饮食有节、定时适量	(21)
(一)古人论饮食与养生	(3)	4. 四时宜忌	(22)
(二)食养的作用	(9)	5. 因人制宜	(23)
1. 补充营养	(10)	(四)进补原则	(24)
2. “精、气、神”的营养基础	(10)	1. 因时进补	(25)
3. 预防作用	(10)	2. 对症进补	(25)
4. 益寿、抗衰作用	(11)	3. 补勿过偏	(26)
5. 治疗作用	(11)	4. 忌无故进补	(27)
(三)药膳对脏腑的治疗	(12)	(五)饮食的质	(27)
1. 心的治疗	(12)	1. 饮食宜清淡	(27)
2. 肝的治疗	(13)	2. 饮食宜多样	(29)
3. 脾的治疗	(13)	3. 五味戒杂乱	(29)
4. 肺的治疗	(13)	(六)饮食的量	(30)
5. 肾的治疗	(14)	1. 饮食宜少	(30)
6. 胃的治疗	(14)	2. 晚饭宜少	(31)
7. 大小肠的治疗	(15)	3. 病宜少食	(31)
二、饮食养生的原则	(16)	(七)饮食的时间	(31)
(一)饮食养生原则概说	(16)	1. 饮食有时	(31)
(二)药物、食物性味与五脏		2. 饮食及时	(32)
的关系	(18)	3. 少食多餐	(32)
(三)饮食调理原则	(20)	(八)膳食的宜忌	(32)
1. 合理调配、全面配伍	(20)	1. 以神领食	(32)
2. 五味调和	(21)	2. 细嚼慢咽	(33)
		3. 姿势端正	(33)





三、饮食的调制..... (34)

(一)饮食烹调的原则..... (34)

1. 饮食宜温热熟软..... (34)

2. 烹调不宜太过..... (35)

(二)常用药膳药物和食物的炮

制方法..... (35)

1. 净选..... (35)

2. 软化..... (36)

3. 切制..... (36)

4. 炮制..... (37)

(三)药膳的烹调特点、要求

和方法..... (39)

1. 药膳烹调的特点..... (39)

2. 药膳烹调制作的要求..... (40)

3. 药物与食物的结合..... (40)

4. 药膳的烹调方法和应用..... (41)

5. 药膳的调味..... (45)

四、饮食养生的注意事项..... (47)

(一)进食保健..... (47)

1. 一日三餐,各有不同..... (47)

2. 细嚼慢咽,不可暴食..... (48)

3. 食宜专致,不可分心..... (48)

4. 进食宜乐,恬愉为务..... (48)

5. 食后摩腹..... (49)

6. 食后散步..... (49)

7. 食后漱口..... (49)

(二)药膳食忌..... (49)

(三)食物利害..... (50)

(四)食物相反..... (50)

(五)食物中毒..... (51)

(六)养生避忌..... (52)

(七)妊娠食忌..... (53)

(八)乳母食忌..... (53)

(九)饮酒避忌..... (54)

(十)配伍禁忌..... (54)

五、延年益寿食物..... (56)

(一)单用食物..... (56)

1. 水饮类 附淡巴菰、鸦片..... (56)

2. 谷物类..... (62)

3. 蔬食类..... (69)

4. 果食类..... (79)

5. 调和类..... (91)

6. 肉食类..... (97)

7. 水产类 附蚕蛹等..... (113)

8. 药物类..... (126)

(二)食补方谱..... (145)

1. 菜肴类..... (145)

2. 糕点类..... (213)

3. 药粥类..... (220)

4. 丹丸膏散类..... (288)

5. 饮料类..... (324)

6. 药酒类..... (336)

第二篇 房室养生

一、古代房室养生概观..... (369)

(一)生殖崇拜与房室养生的

起源..... (369)

(二)阴阳文化与性科学..... (372)

(三)房中术的兴衰..... (373)

(四)房室养生论..... (378)

(五)房室生育论(孕育、优生、
优生)..... (381)



(六)性保健及防治疾病论·····	(382)	8. 收式·····	(400)
(七)性享受和性艺术·····	(383)	(十)回春功·····	(400)
(八)精气神乃生命之本·····	(385)	1. 预备姿势·····	(400)
1. 生命与精·····	(385)	2. 具体做法·····	(401)
2. 肾主藏精·····	(386)	(十一)上元功·····	(401)
3. 五脏与精·····	(387)	1. 预备姿势·····	(401)
4. 精气神·····	(388)	2. 具体做法·····	(401)
二、房室养生功法·····	(391)	(十二)闭精仙法·····	(402)
(一)增强男子性功能的腿根部		(十三)秘精强肾功·····	(402)
摩擦法·····	(391)	1. 罡气缠桶·····	(402)
(二)男性强身秘法·····按摩		2. 补气化脑·····	(403)
睾丸·····	(391)	3. 九九兜擦·····	(403)
(三)益肾固本按摩法·····	(391)	(十四)保健功·····	(404)
1. 按揉腰眼·····	(392)	1. 静坐·····	(404)
2. 摩揉命门·····	(392)	2. 耳功·····	(404)
3. 推擦腰肾·····	(392)	3. 叩齿·····	(404)
(四)腹部按摩健身法·····	(392)	4. 舌功(又称赤龙搅海)·····	(405)
1. 按摩中建·····	(392)	5. 漱津·····	(405)
2. 分抚胁肋·····	(392)	6. 擦鼻·····	(405)
3. 指推侧腹·····	(393)	7. 目功·····	(405)
4. 运脾健胃·····	(393)	8. 擦面·····	(405)
5. 旋摩全腹·····	(393)	9. 颈功·····	(405)
6. 疏理三焦·····	(393)	10. 肩功·····	(406)
(五)铁裆功·····	(393)	11. 夹脊功·····	(406)
1. 铁裆功(一)·····	(393)	12. 搓腰·····	(406)
2. 铁裆功(二)·····	(395)	13. 搓尾间·····	(406)
(六)补气固精大力功·····	(397)	14. 擦丹田·····	(406)
(七)交通心肾的擎天立地功·····	(397)	15. 揉膝·····	(407)
(八)固精功法·····	(398)	16. 擦涌泉·····	(407)
(九)女丹功·····	(398)	17. 织布式·····	(407)
1. 准备·····	(398)	18. 和带脉·····	(407)
2. 叩齿·····	(399)	(十五)吸气提肛功法·····	(407)
3. 赤龙搅海(即咽津法)·····	(399)	(十六)吸口精功法·····	(408)
4. 鸣天鼓·····	(399)	(十七)平息怒气功法·····	(408)
5. 意守臆中·····	(399)	(十八)气功治阳痿·····	(409)
6. 小周天·····	(399)	1. 功前准备·····	(409)
7. 练血化气·····	(400)	2. 提肛法·····	(409)
		3. 意守法·····	(409)





(十九)气功治副睾炎····· (410)

(二十)老年男子保精益

神功····· (410)

(二十一)保健六段功····· (410)

(二十二)慢行百步功····· (411)

1. 第一种练法 ····· (412)

2. 第二种练法 ····· (413)

(二十三)中老年保健功····· (413)

1. 舒肝理肺 ····· (413)

2. 健脾养心 ····· (414)

3. 强肾固精 ····· (415)

4. 修补昆仑 ····· (416)

三、房室养生秘方 ····· (417)

(一)单味中药····· (417)

1. 壮阳类 ····· (417)

2. 补气、补血、滋阴、固涩类 ··· (420)

(二)奇秘医方····· (422)

1. 补气壮阳类 ····· (422)

2. 滋阴补血类 ····· (453)

附:古方拾遗(原文) ····· (463)

(三)药膳配方····· (467)

1. 壮阳类 ····· (467)

2. 滋阴补血类 ····· (508)

3. 补气类 ····· (526)

4. 气血双补类 ····· (536)

5. 活血类 ····· (540)

6. 延年益寿类 ····· (541)

7. 活血化瘀类 ····· (552)

8. 止血调经类 ····· (566)

四、男女性疾病治疗方 ····· (570)

(一)阳痿····· (570)

1. 肾虚惊吓 ····· (571)

2. 肾阳不足 ····· (571)

3. 肾阴虚损 ····· (572)

4. 阴阳两虚 ····· (572)

5. 肾虚瘀血 ····· (573)

6. 肝气郁结 ····· (573)

7. 肝胆湿热 ····· (573)

(二)遗精····· (575)

1. 心神妄动 ····· (576)

2. 劳伤中焦 ····· (577)

3. 肺失治节 ····· (578)

4. 肝气失制 ····· (579)

5. 肾虚失固 ····· (579)

6. 下焦瘀血 ····· (581)

(三)射精不能····· (582)

1. 肝气郁结 ····· (583)

2. 肝郁化火 ····· (583)

3. 虚火闭精 ····· (583)

4. 肾阳虚弱 ····· (584)

5. 气滞血瘀 ····· (584)

(四)男子性欲亢进····· (585)

1. 肝火下迫 ····· (585)

2. 肝胆湿热 ····· (585)

3. 药火内煽 ····· (586)

4. 阴虚火旺 ····· (586)

(五)早泄····· (587)

1. 虚火迫精 ····· (587)

2. 肾气不固 ····· (587)

3. 肝胆火盛 ····· (588)

(六)男子性欲减退····· (588)

1. 肾阳虚衰 ····· (589)

2. 肾阴虚损 ····· (589)

3. 心脾两虚 ····· (589)

4. 气机郁滞 ····· (590)

5. 痰湿中阻 ····· (590)

(七)男子性交疼痛····· (591)

1. 瘀血内阻 ····· (591)

2. 气滞精郁 ····· (592)

3. 精瘀湿热 ····· (592)

4. 肾精不足 ····· (592)

5. 肝郁气滞 ····· (593)

6. 寒凝肝经 ····· (593)

(八)血精····· (594)

1. 阴虚火旺 ····· (594)



2. 下焦湿热 (595)
3. 气虚不摄 (595)
4. 外伤瘀血 (595)
- (九)强中..... (596)
1. 水亏火旺 (596)
2. 肾虚肝暴 (597)
3. 肝胆湿热 (597)
4. 药毒内灼 (598)
5. 瘀血留积 (598)
- (十)男子性交畏惧症..... (599)
- (十一)阴茎短小..... (599)
1. 先天不足 (600)
2. 后天精伤 (600)
- (十二)睾丸萎缩..... (601)
1. 肾阳虚衰 (602)
2. 气滞血瘀 (602)
3. 肝气不舒 (602)
- (十三)阴茎硬结..... (603)
1. 血瘀痰结 (603)
2. 寒痰瘀滞 (603)
- (十四)男性更年期综合症..... (604)
1. 肝肾阴虚 (604)
2. 脾肾阳虚 (605)
3. 心气虚怯 (605)
4. 肝郁脾虚 (606)
- (十五)疝气..... (608)
1. 内治方 (608)
2. 外治方 (608)
3. 食疗法 (609)
- (十六)男性不育症..... (609)
1. 内治方 (609)
2. 食疗法 (610)
- (十七)女劳疸..... (611)
1. 中气大虚 (612)
2. 肾虚血瘀 (612)
3. 畜血发黄 (612)
- (十八)女子性欲亢进..... (613)
1. 心神妄动 (613)
2. 肝经风热 (614)
3. 肝胆湿热 (614)
4. 心肾不交 (614)
- (十九)女子性欲低下..... (615)
1. 命门火衰 (615)
2. 肾精不足 (616)
3. 心脾不足 (616)
4. 肝失疏泄 (617)
- (二十)女子性高潮障碍..... (618)
- (二十一)性欲不遂综合症..... (620)
1. 肝郁不舒 (620)
2. 相火偏亢 (620)
3. 心肾不交 (621)
4. 湿热内蕴 (621)
- (二十二)女性性交畏惧症..... (621)
- (二十三)梦交..... (622)
1. 心阳不足 (622)
2. 阴虚火旺 (623)
3. 药毒内蓄 (623)
- (二十四)阴道干枯..... (624)
1. 肾阳亏虚 (624)
2. 肾阴不足 (624)
3. 气血两虚 (625)
4. 肝经郁滞 (625)
- (二十五)性交出血..... (626)
1. 脾不统血 (626)
2. 真阴亏损 (626)
3. 中阳下陷 (627)
- (二十六)女子性交疼痛..... (629)
1. 肝经风邪 (629)
2. 寒凝肝经 (630)
3. 肝气郁结 (630)
4. 肝火下灼 (630)
5. 肝阴不足 (631)
6. 瘀血阻络 (631)
- (二十七)阴痒..... (632)
1. 湿热下注 (632)
2. 阴虚血燥 (633)



(二十八)阴吹..... (634)

1. 中气下陷 (635)
2. 血虚不足 (635)
3. 津枯肠燥 (636)
4. 水饮停聚 (636)
5. 肝郁气滞 (637)

(二十九)女子更年期综

合症..... (637)

1. 肾阴不足 (637)
2. 心肾不交 (638)
3. 肾阳虚损 (638)
4. 肝气郁结 (639)
5. 阴阳两虚 (639)

(三十)缩阳·缩阴症..... (640)

1. 肾阳虚衰 (640)
2. 寒凝肝经 (641)
3. 肝胆火旺 (641)
4. 阴虚火旺 (642)

(三十一)房事头痛..... (642)。

1. 外感风寒 (643)
2. 肝经受寒 (643)
3. 血虚头痛 (643)
4. 肾阳亏虚 (644)
5. 阴虚火旺 (644)

(三十二)阴阳易..... (645)

1. 邪热内陷 (645)

2. 下焦热闭 (646)
3. 阴虚内热 (646)
4. 阳虚寒盛 (646)

(三十三)房事昏厥..... (647)

1. 精气暴脱 (648)
2. 火旺血逆 (648)
3. 肝气郁闭 (649)

(三十四)房事腰痛..... (650)

1. 肾阳不足 (650)
2. 肝肾阴虚 (651)
3. 外感风寒 (651)
4. 瘀血凝滞 (652)

(三十五)梅毒..... (652)

1. 鱼口便毒 (653)
2. 下疳(肾疳) (653)
3. 横痃 (654)
4. 杨梅疮 (654)

5. 杨梅结毒 (655)

6. 小兒遺毒 (656)

(三十六)下疳..... (656)

1. 湿热下注 (656)
2. 火毒蕴结 (657)
3. 虚火缠綿 (657)
4. 中气虚陷 (657)

第三篇 针灸、推拿和按摩与养生

一、针灸与养生 (661)

(一)针灸为什么能治病

养生..... (661)

(二)刺法及要领..... (664)

1. 刺法定义 (664)
2. 刺法工具 (664)
3. 练针 (665)

(三)针灸的基本手法..... (667)

1. 下针 (668)
2. 行针 (673)
3. 候气 (673)
4. 出针 (674)

(四)针灸的专门手法..... (674)

1. 迎随法 (674)



2. 三部法	(675)
3. 调气法	(676)
4. 治病八法	(677)
5. 飞经走气法	(680)
(五)近代针灸手法	(682)
1. 手法的作用	(682)
2. 五种方法	(682)
3. 八种刺术	(683)
4. 五补泻法	(686)
(六)灸法总要	(687)
1. 灸法简要	(687)
2. 灸法宜忌	(688)
3. 灸法种类	(688)
4. 灸法须知	(692)
(七)灸治验方	(694)
1. 内科	(694)
2. 外科	(696)
3. 妇科	(697)
4. 小儿科	(697)
(八)灸治穴位	(700)
1. 头、颈部(计二十九穴)	(700)
2. 胸、腹部(计四十三穴)	(702)
3. 背腰部(计三十六穴)	(704)
4. 上肢部(计三十二穴)	(706)
5. 下肢部(计四十八穴)	(708)
二、推拿与养生	(711)
(一)推拿养生的理论基础	(711)
1. 基本作用	(711)
2. 对人体的影响	(713)
3. 作用途径	(715)
4. 补泻作用	(717)
5. 推法	(718)
6. 拿法	(721)
7. 按法	(723)
8. 摩法	(726)
9. 揉法	(729)
10. 捏法	(730)

11. 搓法	(732)
12. 摇法	(733)
13. 引法	(735)
14. 重法	(738)

(二)推拿治法的命名、配伍

和用量	(738)
1. 命名	(738)
2. 配伍	(739)
3. 用量	(740)

(三)推拿“治则”和“八法”

的运用	(741)
1. 推拿的“治则”	(741)
2. 推拿的“八法”	(742)

(四)身体各部分推拿法 (746) |

1. 头颈部	(746)
2. 胸腹部	(759)
3. 背、腰、骶部	(776)
4. 上肢部	(794)
5. 下肢部	(806)
6. 周身	(829)

三、按摩与养生

(832)

(一)按摩养生的基本理论	(832)
1. 按摩养生与阴阳	(832)
2. 按摩养生与五行	(833)
3. 按摩养生与脏腑	(835)
4. 按摩对人体各系统、器官的 生理作用	(840)
5. 按摩与经络、脏腑的关系	(841)

(二)按摩的适应症和禁忌症

(849)

(三)按摩基本手法

(849)

(四)古今常用按摩法

(859)

1. 面部按摩	(859)
2. 松弛抚摩	(860)
3. 头皮按摩	(861)
4. 体育按摩	(862)
5. 健脑养神穴位按摩	(865)
6. 聪耳明目穴位按摩	(867)





7. 健脾益肾穴位按摩	(868)	23. 成人传统按摩养生法	(891)
8. 捏脊益寿穴位按摩	(870)	24. 干沐浴按摩法	(902)
9. 摩腹调气穴位按摩	(871)	25. 脏腑按摩法	(907)
10. 窍穴保健按摩	(873)	26. 窍穴按摩法	(910)
11. 头发健美穴位按摩	(877)	27. 小儿按摩养生法	(917)
12. 眼部美容穴位按摩	(878)	28. 天竺按摩法	(930)
13. 耳部健美穴位按摩	(879)	29. 老子按摩法	(932)
14. 鼻部健美穴位按摩	(880)	(五)民间杂术按摩法	(936)
15. 齿部健美穴位按摩	(881)	1. 鸭蛋滚	(936)
16. 颜面美容穴位按摩	(882)	2. 发团拍	(936)
17. 上肢部健美穴位按摩	(883)	3. 菜团搓	(937)
18. 胸部健美穴位按摩	(884)	4. 面团揉	(937)
19. 腹部健美穴位按摩	(885)	5. 布包熨	(938)
20. 腰部健美穴位按摩	(886)	6. 药布摩	(940)
21. 下肢部健美穴位按摩	(886)	7. 铜钱刮	(941)
22. 形体与关节健美穴位按摩	(887)	8. 挤拧法	(942)

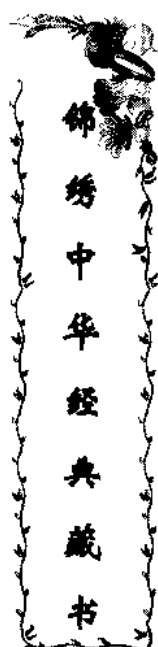
第四篇 养生秘方妙法

一、养生治病秘方验方	(947)	14. 面瘫	(1029)
(一)内科常见病治疗方	(947)	15. 吐血(上消化道出血)	(1030)
1. 感冒	(947)	16. 便血	(1033)
2. 咳嗽	(956)	17. 贫血	(1034)
3. 哮喘	(979)	18. 高血压	(1036)
4. 肺癆(肺结核)	(989)	19. 眩晕(美尼尔氏病)	(1043)
5. 咳血	(995)	20. 低血压	(1045)
6. 心悸	(996)	21. 心痛	(1046)
7. 心痛(冠心病)	(1000)	22. 腰痛	(1050)
8. 失眠(神经衰弱)	(1002)	23. 胁痛(肝炎)	(1052)
9. 呕吐	(1006)	24. 胁痛(胆囊炎、胆石症)	(1054)
10. 噎膈(食道癌)	(1009)	25. 癫痫	(1056)
11. 便秘	(1011)	26. 胃痛	(1059)
12. 泄泻(拉稀、腹泻)	(1016)	27. 痹症(风湿性关节炎等感寒受湿症)	(1067)
13. 痢疾	(1022)		



28. 肾炎(水肿) (1074)
- (二)外伤疾病治疗方 (1077)
1. 痈(急性化脓性淋巴
结炎) (1077)
2. 疖 (1078)
3. 疥腮(流行性腮腺炎) (1080)
4. 疔疮 (1083)
5. 瘰(甲状腺瘤) (1085)
6. 附骨疽(骨髓炎) (1085)
7. 瘰癧(颈淋巴结结核) (1087)
8. 风疹(荨麻疹) (1090)
9. 浸淫疮(湿疹) (1092)
10. 牛皮癣(神经性皮炎) ... (1095)
11. 扁平疣 (1097)
12. 黄水疮(细菌性湿疹) ... (1099)
13. 痔 (1101)
14. 冻疮 (1106)
15. 脚气(足癣) (1108)
16. 脱肛(直肠脱垂) (1110)
17. 鸡眼 (1112)
18. 破伤风 (1113)
- (三)急症治疗方 (1114)
1. 烧烫伤 (1114)
2. 昏厥 (1118)
3. 中暑 (1120)
4. 急性腰扭伤(闪腰
岔气) (1123)
5. 木刺入肉 (1124)
6. 辣椒入目 (1124)
7. 中毒 (1125)
- (四)儿科疾病治疗方 (1132)
1. 尿床(遗尿) (1132)
2. 小儿流涎 (1137)
3. 小儿积滞 (1137)
4. 小儿夜啼 (1139)
5. 小儿发热偏方最奇 (1140)
- (五)妇科疾病治疗方 (1141)
1. 月经不调 (1141)
2. 闭经 (1143)
3. 痛经 (1148)
4. 倒经 (1156)
5. 崩漏(功能失调性子宫
出血) (1157)
6. 白带 (1161)
7. 妊娠恶阻(妊娠剧吐) (1169)
8. 滑胎(习惯性流产) (1172)
9. 阴痒(阴道炎) (1176)
10. 子宫脱垂 (1183)
11. 难产 (1186)
12. 产后血晕 (1188)
13. 产后乳少(缺乳) (1189)
14. 产后腹痛 (1195)
15. 回乳 (1196)
16. 更年期综合症 (1198)
- (六)美容养生秘方 (1199)
1. 黑褐斑(雀斑) (1199)
2. 黄褐斑 (1202)
3. 黑痣 (1206)
4. 粉刺(痤疮) (1206)
5. 扁平疣 (1211)
6. 瘢痕疙瘩 (1214)
7. 体弱早衰 (1216)
8. 毛发干枯、花白 (1218)
9. 脱发、眉落 (1226)
10. 毛发黄枯 (1234)
11. 毛发不长 (1235)
12. 斑秃 (1235)
13. 脂溢性秃发 (1238)
14. 须白 (1238)
15. 头屑 (1239)
16. 目晕、目赤胞肿、脸瞤 ... (1242)
17. 面黧 (1248)
18. 面部皱纹 (1250)
19. 酒皴鼻 (1250)
20. 口臭、齿色 (1255)
21. 冻耳疮 (1264)





- 22. 狐臭 (1266)
- 23. 漏腋 (1271)
- 24. 肥胖症 (1273)
- 25. 黑瘦 (1275)

二、养生治疗妙法..... (1276)

(一)外用类疗法 (1276)

- 1. 拔罐 (1276)
- 2. 浴疗 (1300)
- 3. 敷脐 (1335)
- 4. 熏洗 (1339)
- 5. 熏蒸 (1342)
- 6. 塞鼻 (1345)
- 7. 吹鼻 (1347)
- 8. 搐鼻 (1350)
- 9. 取嚏 (1352)
- 10. 放血 (1357)
- 11. 发泡 (1362)
- 12. 刀扎火罐 (1365)
- 13. 撮痧 (1367)
- 14. 刮痧 (1369)

(二)情志调治类疗法 (1373)

- 1. 暗示 (1373)
- 2. 暗示入眠 (1376)
- 3. 顺意 (1379)
- 4. 激情 (1382)

(三)杂治类疗法 (1384)

- 1. 湿泥 (1384)
- 2. 热蜡 (1389)
- 3. 沐浴 (1393)
- 4. 砂浴 (1397)
- 5. 梳头 (1399)
- 6. 搓面 (1401)
- 7. 刷牙 (1403)
- 8. 叩齿 (1405)
- 9. 打灯草 (1405)
- 10. 磨火 (1408)
- 11. 铁落 (1410)
- 12. 蜂毒 (1412)
- 13. 螞针 (1414)
- 14. 鳝血 (1415)
- 15. 醋蛋 (1417)
- 16. 蛋滚 (1421)

第 一 篇

饮 食 养 生

