

国医绝学系列丛书

超值白金版

29.80



不生病的 智慧 大全集



一部融合传统中医养生精华、海纳古今养生方法的大全集

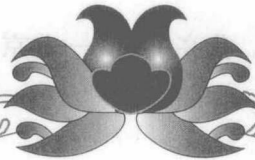
总结《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等国医经典中的养生智慧

挖掘华佗、孙思邈、朱丹溪、李时珍等历代名医的养生精髓

收录道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生秘方

介绍现代国医大师的养生绝学

归纳名人志士、凡人百姓、长寿老人的养生经验



· 国医精粹 千年智慧 ·

不生病的 智慧 大全集

一部融合传统中医养生精华、海纳古今养生方法的大全集

春之霖 焦亮 主编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧大全集 / 春之霖, 焦亮主编. —北京: 中国华侨出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5113-0336-3

I. ①不… II. ①春… ②焦… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 053072 号

不生病的智慧大全集

主 编: 春之霖 焦 亮

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 刘欣梅 李丹丹

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 52 字数: 978 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0336-3

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

对待健康，有两种态度，一种是病后求医问药，打针、吃药、动手术；一种是病前提早预防，尽量少生病、不生病。现代医药虽能治愈部分疾病，却不能使身体恢复到未生病时的健康状态，而且“是药三分毒”，药物会产生很多副作用，甚至引发某些新的疾病。预防显然是一种更聪明、更明智的做法，目的是让身体保持健康不生病，其关键是养生。《黄帝内经》说“治病莫如防病，防病必须养生，养生方能长寿”。

中医就是一种不生病的养生之道，其精髓是“不治已病治未病”。它运用古代哲学的智慧，探索自然、人生的规律，积极指引我们顺应自然规律生活，趋利避害。它是一种神奇的自然疗法，运用食物、通经络、调情志等安全、优效、无毒副作用的疗法开启人体大药，激活生命能量和防御体系，抵制疾病侵袭。它更是一种祛病强身的生活之道，深入我们的衣食住行、吃饭睡觉、气候冷暖，是让我们吃得下、排得出、睡得香的生活智慧。只要掌握其中的任何一个原则，就能够受益终生，无病无灾活到夭年。

“和谐”、“天人合一”是中医养生的最高哲学。《黄帝内经》中说，人体是一个最无为、最自足的系统，如果偏离了自然规律，必然会生病。只有因循天的顺序和人的本性生活，与自然共融共生，同时保持“身心合一”，使人体达到阴阳平衡的健康状态，才可拥有百病不侵之体魄。博大精深的中医养生文化处处体现了和谐养生的大智慧。

一日三餐。俗话说“病从口入”，很多疾病都和饮食不当有关。所以不仅要吃好，还要吃对、会吃。食物有其不同的营养功效和食用宜忌，比如生吃白萝卜润肺，黑豆补肾，阴虚体质者不宜吃大蒜、韭菜等食物。依据先人为我们总结的食物属性，顺应四季变化时的身体需要，科学选择食物，合理搭配膳食，采用健康的烹饪方式，就能够吃走疾病、吃出健康。此外，“药食同源”，食物还是最好的药材，它还可以治愈疾病、调养气血，将吃出来的疾病再吃回去。

生活方式。现在有一种病叫“生活方式病”，指肥胖、高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病，它们都是不健康的生活方式引起的。现代人熬夜加班、不吃早饭、不加节制地大补特补、在寒冷的冬日穿薄丝袜，这些都在无形中损害着自己的健康。中医则告诉我们，应该遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，有节制、有规律地安排饮食和起居，该吃饭时吃饭，该睡觉时便睡觉，该穿厚时不穿薄，与自然和谐共处。坚持文明健康的生活方式，我们就可以不得病。

锻炼方式。导引、太极拳、五禽戏、八锦缎、散步等是我国传统的健身运动，其主要作用原理是疏通脏腑经络的气血流通、改善呼吸方式、促进五脏六腑之间的和谐、调节精气神，达到强身健体、祛病延年的目的。中医还为我们总结出了动静结合、运动适度等锻炼原则。

经络疗法。经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说，人生下来、活下去、生病、治病的关键都是经络，经络可以说是“决生死、治百病”。按摩、针灸、推拿、拔罐等祛病治病技术之所以神奇，就是因为经络。中医利用这些技术，在体表的一些特定部位进行刺激，或按或敲，

或针或灸，或拔或吸，就能起到无病强身、有病祛病的功效，这都是通过经络和穴位网络周身气血、激发人体自愈力来实现的。懂得经络，我们每个人都可成为妙手回春的神医，尽享手到病自除之喜，使我们的五脏六腑免受疾病之害。

精神调养。病由心生，很多疾病都是由于情绪和心态引起的。中医认为，喜伤心，怒伤肝，忧思伤脾，悲伤肺，惊恐伤肾，情绪波动过大就会伤害五脏，导致病变。因此养生不但要重视身体的调养，还应重视调情志，以达到“身心合一”。《黄帝内经》中说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，掌控自己的身体和欲望，保持一种平和的心态是健康长寿的不二法门。调情志的方法有很多，包括情志相克法，森林浴、导引等自然疗法。

中医是我国的瑰宝，它传授的是一种“精气神五脏全面调养法”，是一套身心共治的养生祛病护身大法。这些养生之道与我们的生活息息相关，只有将中医养生之道落实在一日三餐上，落实在我们的日常起居上，才能真正体会到中医“不治已病治未病”的精妙。

中医所传授的道理很简单，只是隐藏在了晦涩难懂的古文后面。为使读者全面了解博大精深的中医养生文化，真正掌握不生病的智慧，从此远离疾病，我们专门编写了这部《不生病的智慧大全集》。本书以国医经典著作为基础，总结了《黄帝内经》、《易经》、《本草纲目》等著作中的养生智慧，挖掘华佗、孙思邈、李时珍等历代名医的养生精髓，收录道家、佛家、儒家等圣人先贤的养生秘方，介绍现代国医大师的养生绝学，归纳名人志士、凡人百姓、长寿老人的养生经验，以现代手法阐释了中医养生的核心思想，保健功法，经络按摩，四季养生，情志调养，饮食疗法，身体各大系统的保健方法，不同体质、不同年龄段人群的养生之道，同时吸收了国内外的一些养生新方式，是一部融合传统中医养生精华，海纳古今养生妙方的大全集。

本书语言通俗，讲解详细，有极高的实用价值，其中的经验和方法都是取自国医经典之义，但并不是对国医经典的简单阐释，而是教读者真正将这些经验和方法运用到日常生活中去，使我们走上不生病的健康之路。



目 录

第一章 道可道，健康道——健康就在一念间

第一节 养生胜于治病，健康在自己手中	2
■ 很多人都只关注疾病，不关注健康	2
■ “无病先防”胜于“有病再养”	2
■ 对待身体要像对待自己的孩子一样	3
■ 维护好身体的大环境，谨防“坏人”作乱	3
■ 从《黄帝内经》承袭中医的内求之道	4
■ 长寿地如皋，奥秘就在养生方	4
第二节 观念决定健康，别让错误养生观害了你	5
■ 失去的“觉”真的能补回来吗	5
■ 若要小儿安，常带三分饥和寒	6
■ 补气血，不要陷入误区	7
■ “少吃饭，多吃菜”的观念该淘汰了	7
■ 生命并不全在运动	8
■ “食物相克”其实大多是忽悠	8
■ 食物“趁热吃”未必好	9
■ 关门闭窗，留住了温度溜走了健康	10
■ 靠节食来减肥，是最笨的一种方法	10
■ 用脑过度会导致神经衰弱吗	11
■ 补肾并不等于壮阳	12
第三节 是药三分毒，有病不可乱吃药	12
■ 世界上没有灵丹妙药	12
■ 乱吃药会摧毁人体的自愈潜能	13
■ 吃药也许是在你的“伤口”上撒盐	14
■ 全面认识医药，当心惹“祸”上身	14

■ 药物是“凶器”，万不得已才用它	15
■ 以毒攻毒犹如引兽祛兽	15
■ “好”药滥用也会变成“坏”药	16
■ 中西药物未必珠联璧合	17

第二章 察“颜”观色识百病——走出疾病的“围城”

第一节 经常与身体“交谈”，学会与疾病“切磋”	20
■ 我们必须养成与身体交流的习惯	20
■ 白带异常告诉了你些什么	21
■ 梦是我们的身体在倾诉	21
■ 经常腹胀，说明你的脾虚了	22
■ 不可不知——肤色告诉你的疾病隐患	22
■ 多汗不是好事，你要谨防六种病	23
■ 腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的隐患	24
■ 疯狂购物的背后不只是心理问题	24
第二节 人活得好不好，全由气说了算	25
■ 人体自有气场影响着我们的生命	25
■ 百病生于气，调气亦可防百病	26
■ 口中有异味，多是脏腑出了问题	26
■ 胸闷是哪里出了问题	27
■ 掌握生杀大权的是血气	27
■ 正气一足，有病祛病，无病强身	28
■ 调摄胃气，才能驱邪扶正	29
第三节 手是我们身体的“气象站”	30
■ 指甲是人体疾病的报警器	30
■ “十指连心”，从双手看健康	31
■ 手腕脉象透露身体的秘密	31
■ 掌纹健康线上的健康密码	32
■ 掌纹生命线上的健康密码	32
■ 掌纹感情线上的健康密码	34
■ 掌纹智慧线上的健康密码	34
第四节 识别头部健康警报，做好全身一级防护	35
■ 如何利用脸色辨别身体健康状况	35
■ 看头发，辨疾病	36

■ 少年白发、牙齿松动是怎么回事.....	36
■ 眉毛能反映五脏六腑的盛衰.....	37
■ 令人难堪的黑眼圈说明了什么.....	38
■ 眼皮跳也是疾病的先兆.....	38
■ 舌为心之苗，脏腑状况它知道.....	38
■ 鼻涕眼泪多也是病态的象征.....	39
■ 鼻为“面王”，可报身体疾病.....	39
■ 疾病的“信号灯”——嘴唇.....	40
■ 口水太多，病可能在脾肾.....	40
■ 心脏有问题，耳朵先露出马脚.....	40
■ 耳朵颜色异常与疾病的关系.....	41
第五节 宇宙万物对人体健康的影响	42
■ 地磁线：睡眠方位的最佳指向.....	42
■ 月亮的盈亏变化与养生保健有着奇妙的关系.....	42
■ 人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量.....	43
■ 为什么温带最适合人类生存.....	44
■ 细说“温度”、“湿度”与人体健康.....	45
■ 气象的变化到底是怎么影响人体健康的.....	45
■ 警惕“无影无形”的电磁波.....	46
 第三章 从头到脚谈养生——给身体加上一把“保健锁”	
第一节 脑为乾——保卫我们人体的蓝天	48
■ 脑为髓之海——中医对大脑的认识.....	48
■ 养生需要先健脑——现代人必知的健脑之法.....	48
■ 大脑很不喜欢你这些坏习惯——损伤大脑的十大“杀手”.....	49
■ 别让你的大脑提前进了养老院.....	49
■ 滋养药膳，专为大脑准备的营养大餐.....	50
 第二节 供养人体的君王——心系统最佳保养方案	51
■ 心为“君主之官”，君安才能体健.....	51
■ 夏季养阳气，养心正当时.....	52
■ 心经当令时，午睡一刻值千金.....	53
■ 小心！暴饮暴食易引发心脏病.....	53
■ 如何在餐桌上保护好我们的心脏.....	53
■ 粗制的粮食是心脏的“守护神”.....	54
■ 用透明的食物来补养我们的心脏.....	54

■ 莲子性平温，最是养心助睡眠	54
第三节 让生命之水源源不绝——肾系统最佳保养方案	54
■ 肾是先天之本，也是一个人生命的本钱	54
■ 房事过度损精血，节欲保精可养肾	56
■ 抗寒养肾，唱好冬季恋歌	56
■ “黑五类”食物保你肾旺人也旺	57
■ 学几招简单且实用的护肾“秘籍”	57
■ 补肾不是男人的专利，女人同样需要	58
第四节 迎接我们体内的暖阳——胆系统最佳保养方案	59
■ 胆的好坏与我们的生活息息相关	59
■ 胆病大多是不良生活习惯导致的	60
■ 胆经当令在子时，人体阳气始生发	60
第五节 养护人体的坤土——脾系统最佳保健方案	60
■ 脾是我们身体的“后勤部长”	60
■ 为什么压力大的人脾脏易出问题	61
■ 夏季养脾不能不知这些事儿	62
■ 益气补脾，山药当仁不让	62
■ 茯苓性平和，益脾又安神	63
■ 祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题	63
■ 吃好睡好，脾脏安好	64
第六节 呵护我们的后天之本——胃系统最佳保养方案	64
■ 胃为后天之本	64
■ 胃是人体加油站，全力打好保“胃”站	65
■ 饮食6原则保你养好胃	66
■ 小米最补我们的后天之本——胃	66
■ 饭前喝肉汤，胜过补胃良药方	66
■ 胃经当令在辰时，不吃早餐最伤胃	67
■ 花生，可以大补胃和脾	68
■ 多吃香菜可以让你胃口大开	68
第七节 爱护我们身体上最娇嫩的肺脏——肺系统最佳保养方案	69
■ 肺是人体“大宰相”，脏腑情况它全知	69
■ “命悬于天”，就是命悬于肺	70
■ 养肺防衰在“多事之秋”	70

■ 哮喘大多由“外邪犯肺”所致.....	71
■ 足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺.....	72
■ 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠.....	72
■ 治疗便秘，少不了润肺生津.....	73
■ 养肺一定要懂得呼吸的学问.....	74
第八节 愿你的生命之树长青——肝系统最佳保养方案	74
■ 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它.....	74
■ 一杯三七花，保肝救命就属它.....	75
■ 大蒜是我们保护肝脏的最佳选择.....	75
■ 要想身体牛劲足，丑时养肝不可少.....	76
■ 春季阳气萌，养肝要先行.....	76
■ 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定.....	77
■ 酒精会加重肝脏的排毒负担.....	77
■ 过度疲劳会给肝脏带来损伤.....	77
■ 养生重在平时，养肝贵在坚持.....	78
第九节 骨正筋柔，气血自流——筋、骨最佳保养方案	78
■ 骨气即正气，养好骨气享天年.....	78
■ 补肾即壮骨，补出健康的“身子骨”.....	79
■ 与地心引力“作战”，维持骨骼平衡不是难题.....	80
■ 人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩.....	81
■ “老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿.....	82
■ 生命十二式易筋经你可以这样练.....	82
■ 腰酸背痛腿抽筋，不是缺钙而是因为寒邪伤人.....	83
■ 肩周炎、腰椎间盘突出，病根在筋上.....	84
■ 筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根.....	85
■ 有事儿没事儿拉拉筋，增寿延年的好方法.....	85
■ 立位拉筋法，肩周炎的克星.....	86
■ 拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长.....	87
第十节 身体外部同样需要十二分呵护——肌肉、皮肤和毛发最佳保养方案	87
■ “肌”与“肉”的区别——认识“肌肉”从这里开始.....	87
■ 一张一弛，肌肉保健之道.....	88
■ 保养皮肤：把好身体第一道防线.....	88
■ 护肤、换肤真能达到美容效果吗.....	89
■ 你知道自己的皮肤属于什么类型吗.....	90
■ 皮肤如何护理应该由皮肤的类型决定.....	91

■ 肌肉是最好的护肤霜	91
■ 为什么热带地区的人比寒带地区的人体毛少	92
■ 养好头发，解决你的“头”等大事	93
■ 眉毛，别为了美观影响你的健康	94

第四章 手到病自除——学会经络养生法，养生祛病不求人

第一节 登上经络健康快车——学经络快速入门法	96
■ 经络是人体最好的医药	96
■ 刺激穴位是保证经络畅通的手段	96
■ 心经，攸关生死的经络	97
■ 小肠经，心脏健康的晴雨表	97
■ 肾经，关乎你一生幸福的经络	98
■ 膀胱经，让身体固若金汤的根本	99
■ 肝经，护卫身体的大将军	100
■ 胆经，排解积虑的先锋官	100
■ 胃经，多气多血的勇士	101
■ 脾经，治疗慢性病的关键	102
■ 肺经，人体内的宰相	103
■ 大肠经，肺和大肠的保护神	103
■ 心包经，代君受过的“忠臣”	104
■ 三焦经，人体健康的总指挥	104
第二节 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦	105
■ 人生病就是不注意保养自己的经络	105
■ 手足天天温暖，经络才能畅通无阻	106
■ 胃肠清洁了，经络才会正常工作	106
■ 眼皮耷拉，从脾经上着手解决	106
■ 拍胆经，充分保证营养吸收	107
■ 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本	107
■ 通肝经，失眠不再扰	108
■ 长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙	109
■ 驱除体内毒素，非大肠经莫属	109
■ 学习、工作效率不高，找膀胱经试试看	110
■ 心脏有问题，找心包经帮忙	110
■ 流口水，腹胀，痛经，可能是脾虚引发的	111
■ 治疗头痛，疏通五脏经络是根本	111
■ 中医防癌——常敲肝肺两经	112

■ 步行，最简单的经络保养法	112
第三节 有病治病，无病防身——你不可不知的人体养生保命穴	113
■ 四白穴——让你绽放迷人光彩	113
■ 内关穴——心脏的保护伞	113
■ 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药	113
■ 合谷穴——抗击疼痛的自然疗法	113
■ 中脘穴——治疗胃病的专家	114
■ 命门穴——让你拥有“虎背熊腰”	114
■ 会阴穴——促进体内阴阳循环	114
■ 百会穴——增加人体真气	115
■ 涌泉穴——人体长寿延年大穴	115
■ 足三里——补脾健胃的要穴	115
■ 气海——人体性命之祖	116
■ 神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位	116
■ 三阴交——生殖系统的“阳光天使”	117
■ 太冲穴——疏肝理气，缓解怒气	117
第四节 用经络疗法来激发孩子体内的天然大药	118
■ 改善孩子体质可用摩腹和捏脊	118
■ 这些方法可以帮孩子护好“天窗”——凶门	118
■ 捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	119
■ 手穴疗法可治孩子假性近视	120
■ 孩子夜啼不用愁，推拿经络解烦忧	120
■ 留住“心之液”——用经络疗法根治小儿流口水	121
■ 家庭推拿法治好小儿咳嗽	122
■ 推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻	123
■ 经穴疗法可治孩子的鹅口疮	123
■ 小儿发热怎么办——推拿经络帮你扑灭孩子身上的邪火	124
■ 孩子得了疳积，针挑四缝最管用	124
第五节 女性不生病的真谛——经穴按摩法让女人风调雨顺	125
■ 不孕症——这样按压穴位就能让你如愿以偿	125
■ 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	126
■ 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽	126
■ 气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	127
■ 轻松按摩法让女人闭经不再是难题	127
■ 带下病用带脉治才有效	128

■ 太冲和膻中是乳腺疾病的克星	128
■ 内分泌失调，从三焦经寻找出路	129
■ 失调性子宫出血——这些穴位是重中之重	130
第六节 学会按摩，男性疾病也不再是难题	131
■ 精神性阳痿找肩外腧和手三里准没错	131
■ 性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨	131
■ 穴位疗法从根本上治愈男性早泄	132
■ 治疗遗精，这几招一用就灵	132
■ 学会按摩，慢性前列腺炎也并非不可治愈	133
第七节 老人养生靠经络，经络才是最灵验的长寿秘诀	134
■ 若要老人安，涌泉常温暖	134
■ 冠心病并非只靠药，按压内关也有效	134
■ 老人得了心肌炎，按摩心腧穴疗效好	135
■ 骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决	135
■ 有了外关、脾腧、阳陵泉，痛风不再是疑难杂症	136
■ 灸法+功能锻炼，就能治好老年人尿失禁	136
■ 掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难	137
■ 最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法	138

第五章 膳食革命——家常饮食里的健康密码

第一节 最大的功效来自最家常的食物	140
■ 小小莲藕就能治愈崩漏	140
■ 无花果、蜂蜜治便秘	140
■ 葡萄，破解神经衰弱的密码	140
■ 痔疮作祟，柿子帮你解“难言之隐”	141
■ “菇中之王”香菇可防佝偻	142
■ 工作累了可以吃点鸡肉	142
■ “小人参”胡萝卜的神奇功效	142
■ 黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”	143
■ 夏天吃茄子，可以“活血、止血、消痈”	144
■ “性”“味”助免疫，吃好不得病	144
■ 不同的食物可以呵护身体的不同部位	145
第二节 驱逐让我们身体不健康的食物	146
■ 治癌？致癌？1/3的癌症与膳食有关	146

■ 世界上 30% 的心脏病是由西餐引起的	147
■ 水果虽好，却不可妄食	148
■ 食品添加剂——为生命添加危害	148
■ 非天作之食，须谨慎入腹	149
■ 豆腐为炼化之物，以节食少食为妙	150
■ 海产之物，食用有禁忌	151
■ 罐头食品，营养已经大大缩水	152
■ 重“补”不会补，等于没事吃毒药	152
第三节 九类不同体质者的食物养生方案	153
■ 阴虚体质的膳食要点：滋养肝肾	153
■ 阳虚体质的膳食要点：温补脾肾	153
■ 气虚体质的膳食要点：补气养气	154
■ 血虚体质的膳食要点：补血养血	154
■ 阳盛体质的膳食要点：滋阴降火	155
■ 痰湿体质的膳食要点：强健脾脏	155
■ 气郁体质的膳食要点：通血行气	155
■ 淤血体质的膳食要点：活血化淤	156
■ 平和体质的膳食要点：阴阳平衡	156
第四节 凡膳皆药——赶走常见疾病，饮食比药物更可靠	157
■ 拒绝“三高”，食物为你排忧解难	157
■ 糖尿病，吃出来的还要“吃回去”	158
■ 远离油咸甜腻，不让脑溢血“见缝插针”	158
■ 告别肥胖，标准体重可以吃出来	159
■ 与清肝食物为伍，让肝炎乖乖就擒	159
■ 食补养胃，老胃病可以提前“退休”	160
■ 口腔溃疡反复发作——或许你该补锌了	160
■ “吃掉”感冒这个万病之首	161
■ 咽炎患者最想吃什么	161
■ 这样吃就可以不便秘	162
第五节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘”	162
■ 过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多	162
■ 若要身体壮，饭菜嚼成浆	163
■ 好的早餐是健康的第一步	164
■ 午餐吃饱更要吃好	165
■ 注意工作餐的“五不主义”	165

■ 精心配备自己的晚餐.....	166
■ 为了身体健康，还是少吃零食为妙.....	167
■ 剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来.....	167
■ 新鲜不代表健康，生吃活食易伤身.....	168
■ 管不住自己的嘴，你就会越来越胖.....	169
■ 合理膳食的“三二三一”原则.....	170
■ 食物本无好坏之分，关键就看你怎么吃.....	171

第六章 细节决定健康——生活细节不可忽视

第一节 流光溢彩真生活，身体健康由颜色决定..... 174

■ 色彩与人类健康息息相关.....	174
■ 五颜六色藏着健康的秘密.....	174
■ 科学无污染的彩色减肥法.....	176
■ 最健康的家居色彩搭配常识.....	176
■ 不同色彩的食物，蕴藏着不同的能量.....	178
■ 不可忽视衣服颜色与健康的关系.....	179

第二节 小寒酿大病——提高体温，增进健康..... 180

■ 病从寒中来，寒邪是万病之源.....	180
■ 为什么说自古名医愁风寒.....	181
■ 揭开人体“温控”系统之谜.....	181
■ 风寒在体内也有快乐大本营.....	182
■ 5大原则帮你减少寒气入侵.....	182
■ 食物是提高体温最有利的工具.....	183
■ 保暖柔弱部位，阻断寒气入侵的通路.....	183
■ 驱除体内寒气就用热水泡脚.....	184
■ 心灵的温度有多高，身体的温度就有多高.....	185

第三节 生命在于呼吸，一呼一吸导引健康新方式..... 186

■ 腹式深呼，给你的身体加点氧.....	186
■ 3大腹式呼吸法，让你健身又养颜.....	187
■ 免疫力就在一呼一吸间得到提升.....	187
■ 呼吸养生法，让你像轻舟一样自由遨游.....	188
■ 慢呼吸放慢走向衰老的脚步.....	188
■ 呼吸到脐，寿与天齐.....	189
■ “蛤蟆功”，修炼呼吸肌的奇功.....	189

第四节 体酸是百病之源——酸性体质必知的加“碱”法	190
■ 酸性体质是酿造百病的源头	190
■ 吃出来的“碱”性健康人	190
■ 微碱食物，维持健康的美丽之源	191
■ 微碱活水，生命的青春之泉	192
■ 生机饮食——给身体加“碱”的家庭妙法	192
■ 这样运动就能把酸度燃掉	193
■ 常保微碱体质，就要将排毒进行到底	194
第五节 性爱保健——“性”福是健康幸福的前提	195
■ 欲不可纵，节欲保精乃长寿之本	195
■ 长期禁欲会导致阴茎功能退化	195
■ 房事也应依四季的变迁来调节	195
■ 幸福生活来自关爱“性福”的食物	196
■ “性”福生活出了问题，锦囊妙计来帮忙	196
■ 某些时候不宜过性生活	197
■ 体外射精是避孕的当下之策	197
■ 性生活中切忌以酒助“性”	198
■ 性生活后喝冷饮是在饮鸩止渴	198
■ 房事前别喝太多咖啡	198
■ 亲吻拥抱可促进身体健康	199
■ 走猫步可增强性功能	199
■ 夫妻分床睡对健康更有益	200
第六节 良好的生活习惯是身体最忠实的保镖	200
■ 避免死亡，做好“三个半分钟，三个半小时”	200
■ 给身体“缓带”，隐患少了健康就会多一些	200
■ 睡眠避开这十忌，你才能有好身体	201
■ 饭后午睡，养神蓄锐	202
■ 戒烟——拔除健康头上的达摩克利斯之剑	202
■ 少酒——挽救沉溺于壶觞的浑噩人生	204
■ 远离不良影响，维护良好居住空间	205
■ 沐浴，洗出你的健康好体格	206

第七章 四季养生法——养生要顺天时

第一节 顺天时，让我们的身体四季如春	208
■ 养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	208

■ 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	209
■ 养生之道在乎顺应四时	209
■ 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	210
■ 气候变化了，身体也会做出反应	211
■ 天气变化也与我们的健康息息相关	212
■ 让你终生受益的二十四节气养生要诀	213
■ 四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	215
第二节 让身体与春天一起“生”发	216
■ 做好春季养生保健，为健康夯实根基	216
■ 春天清火排毒，这些方法够用了	217
■ 养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计	217
■ 春天泡“森林浴”可祛病抗邪	218
■ “春捂”有讲究，千万不可盲目	219
第三节 酷暑炎炎，身体也要和大自然一起“长”	219
■ 夏日需清补，诸病皆能除	219
■ 健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅	220
■ 夏季要注意预防感冒、腹泻、中暑三种病	221
■ 夏季远离空调病有妙招	221
■ 夏季灭“火”不可一概而论	221
第四节 秋风萧瑟，身体做好“收”的工作	222
■ 多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气	222
■ “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体	223
■ 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键	224
■ 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	224
■ 秋天如何预防“五更泻”	225
第五节 冬天养生注意养“藏”	225
■ 养肾防寒——冬季养生的重中之重	225
■ 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床	227
■ 今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则	227
■ 冬季寒冷，老年人应防关节炎	227

第八章 大道至简——每个人都可以找到自己的养生真经

第一节 不生病，从我做起	230
■ 张嘴闭嘴，健身、去“八字纹”一个都不少	230