

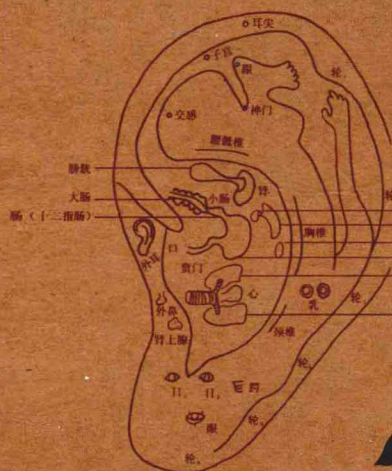
中国家庭必备养生工具书

图文并茂 · 内容全面 · 方法实用 · 通俗易懂 · 体例科学 · 即查即用

以全新视角解
读《黄帝内经》，结
合现代人的生活特
点，介绍中华传统医
学理论、养生手段、
诊病方法和治病绝
学，帮助读者懂得饮
食、起居、情志、房
事中的日常养生之
道，掌握适合现代人
使用的保健方法，学
会简便易行又好用的
传统疗法，让每个人
都能读懂、会用《黄
帝内经》，自我养
生、治病、祛病，有
病少跑医院，全家老
少保安康。

刘正清◎编著

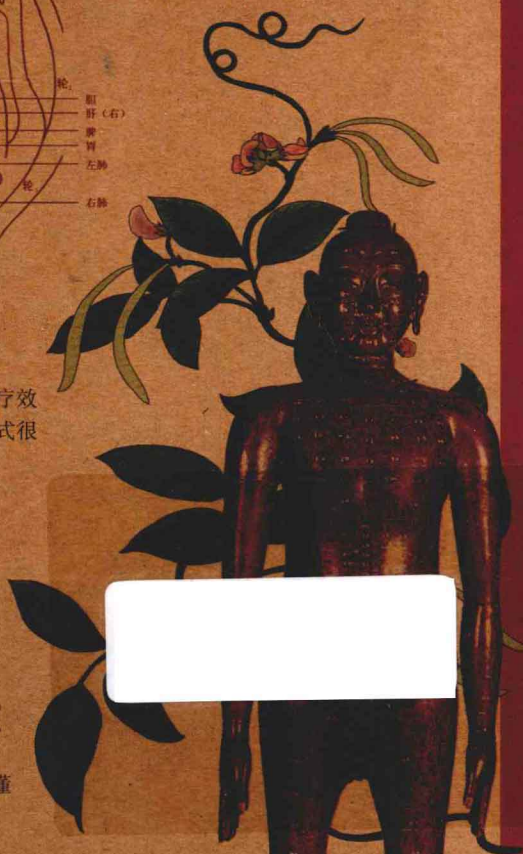
●家有《黄帝内经》，养生祛病不用愁，
全家老小都能用，亲朋好友皆受益



●养生手段不花钱，治病绝学疗效
好，传统疗法好操作，祛病方式很
安全，适合家庭使用



●图文并茂直观形象，通俗易懂
贴近百姓，体例简明即查即用



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



黄帝内经 养生全书



《黄帝内经》

养生全书

刘正清◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生全书 / 刘正清编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5308-7442-4

I . ①黄… II . ①刘… III . ①《内经》—养生 (中医) IV . ① R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 255753 号

责任编辑: 梁 旭

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23523320

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 36 字数 685 000

2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

《黄帝内经》有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬。《黄帝内经》成书于春秋战国时期，是我国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，进行全面的阐释，确立了中医独特的理论体系。《黄帝内经》之所以在中华养生文化中占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧，而且，无论时光如何变迁，它永不过时，常用常新。《黄帝内经》是中国人寻求健康养生祛病之道的宝藏，我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们的养生启示，并将之运用到日常生活中去。

《黄帝内经》虽然只有数千字，但其中蕴涵的道理却是取之不尽、用之不竭的，其养生智慧体现在起居、饮食、脏腑、经络、情志、房事等各个方面，全面指导着人们的日常生活。

经络养生法：经络是中医的灵魂，《黄帝内经》中说经络可以“决生死、治百病”。按摩、针灸、推拿、拔罐等养生祛病技术之所以神奇，就是通过经络和穴位网络周身气血来实现的。平时利用这些技术对人体经络施以刺激，便可收获养生保健的功效。

饮食养生法：《黄帝内经》中提出“不时不食”“饮食遵地道”，即平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，不吃不合时令的食物，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道进行调整。

女七男八阶段养生法：《黄帝内经》里有一个很重要的定律，叫做“女七男八”，意思就是女子的生命阶段跟七有关，而男子的生命阶段跟八有关。女子每隔七年，生理上会发生一次很明显的改变；而男子是每隔八年会出现一次生理上的变化。所以在这些转折点上，男女都要注意养生以应对身体上所发生的变化。

体质养生法：《黄帝内经》中提出养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、湿热体质、阴虚体质、痰湿体质、特禀体质等九种，不同体质的人有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在各类精神疾病高发的现代，认识到七情

对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

《黄帝内经》是中医文化史上最神奇也是最伟大的著作，文字古奥，博大精深，为使读者深入领会到其中的养生智慧，掌握各种养生方法和原则，以指导现代生活条件下的日常养生，并达到健康长寿的目标，我们编写了这部《〈黄帝内经〉养生全书》。本书深入挖掘了《黄帝内经》中的养生智慧，并结合现代人的生活特点，用一问一答的形式对《黄帝内经》中的养生之道和养生方法进行阐释，同时配有大量生动又形象的图片加以说明，图文并茂，浅显易懂。本书囊括了《黄帝内经》中的所有养生原理——经络养生、脏腑养生、饮食养生、房事养生、情志养生、四季养生、十二时辰养生、阶段养生、体质养生、美容养生、运动及功法养生、环境养生等。此外，本书还几乎囊括了所有从《黄帝内经》衍生出来的养生方法及理念，以及众多当代国医大师的养生绝学，因为“万变不离其宗”，一切中医养生都是从《黄帝内经》中来的。

我们衷心希望通过这种新的解读方式，有更多的读者参悟《黄帝内经》中的养生智慧，也希望更多的人能灵活运用其中的养生方法，轻松实现健康、长寿的目标。

目 录

第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典

第一节 叩问千年经典

1. 我们为什么要读《黄帝内经》？002
2. 黄帝是什么样的人？003
3. 《黄帝内经》是黄帝所作吗？004
4. 黄帝的一生是如何对应人生的各个阶段的？005
5. 为什么《黄帝内经》也称作“岐黄之书”？006
6. 为什么以“经”命名？006
7. 岐伯是一个什么样的人？007
8. 为什么又叫“内经”，而不叫“外经”？ ...007
9. 是否有《黄帝外经》？007
10. 《黄帝内经》成书于何时？008
11. 《黄帝内经》有哪些基本内容？009

9. 如何用五行来说明五脏的传变？018
10. 如何用五行来指导治疗？019
11. 如何用五行指导治疗情志病？019

第三节 《黄帝内经》影响下的中医

1. 《黄帝内经》是怎样强调以人为本的？ ...020
2. 中医在治疗疑难杂症上有何优势？021
3. 《黄帝内经》的养生之道是什么？023
4. 为何中医在调整现代人亚健康方面独具魅力？023
5. 为什么说中医是健康生态智慧学？025
6. 为何说中医能解决百姓“看病难、药费贵”的困扰？025
7. 中医的整体观念是什么？026
8. 何谓“辨证论治”？027
9. 中医是如何强调人的自我修复能力的？028
10. 中医的“扶正祛邪”指的是什么？029
11. 中医的“治未病”包括哪些内容？030
12. 什么是中医所说的“标本缓急”？031
13. 什么是中医所说的“对症下药”？032

第二节 《黄帝内经》的基本思想

1. 什么是阴阳？010
2. 阴与阳之间存在哪些关系？010
3. 《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越？012
4. 五行概念是如何产生的？012
5. 五行有哪些基本内容？013
6. 如何用五行来说明五脏功能？015
7. 如何用五行来说明五脏的相生相克关系？016
8. 如何用五行来解释疾病？017

第四节 《黄帝内经》与生活常识

1. 中国人为什么说“左右”，不说“右左”？033
2. 为什么说“买东西”而非“买南北”？ ...033

3. 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵”?034
4. 为何要“秋后问斩”?034
5. “男左女右”是怎么回事?034
6. 女人为什么比男人衰老得快?035
7. 为什么女人比男人长寿?036
8. 为什么“男人为阳, 女人为阴”?037
9. 人的生育能力是由年龄决定的吗?037
10. 人为何是“攥着手”出生, “撒开手”去世?038
11. 女人为什么要长乳房?038
12. 为什么女人的乳房有大有小?039
13. 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方”?039
14. 为什么大蒜、辣椒不入药?040
15. 哭泣时为什么会眼泪、鼻涕一起流?040

第二章 经络养生

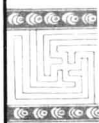
第一节 经络基础: 四通八达的经络构成人体的活地图

1. 经络是什么?042
2. 为什么说经络是养生第一要义?042
3. 为什么说《黄帝内经》是经络学的基础?043
4. 为什么说中医与天人合一学说是经络养生的基础?043
5. 元气在经络养生中有什么作用?044
6. 经络养生是否也要遵循阴阳?045
7. 经络系统由哪些部分构成?045
8. 各条经络的养生在时间上有何不同?046

第二节 细说十二正经

1. 手太阴肺经循行哪些部位?047
2. 手太阴肺经上有哪些穴位?047
3. 手太阴肺经的保健穴有哪些?048
4. 发生在手太阴肺经上的病候有哪些?
如何对治?048
5. 如何利用手太阴肺经养生?049
6. 手少阴心经循行哪些部位?049

7. 手少阴心经上有哪些穴位?050
8. 手少阴心经的保健穴有哪些?050
9. 发生在手少阴心经上的病候有哪些?
如何对治?051
10. 如何利用手少阴心经养生?051
11. 手厥阴心包经循行哪些部位?052
12. 手厥阴心包经上的穴位有哪些?052
13. 手厥阴心包经的保健穴有哪些?053
14. 发生在手厥阴心包经上的病候有哪些?
如何对治?053
15. 如何利用手厥阴心包经养生?053
16. 手太阳小肠经循行哪些部位?054
17. 手太阳小肠经上的穴位有哪些?054
18. 手太阳小肠经的保健穴有哪些?055
19. 发生在手太阳小肠经上的病候有哪些?
如何对治?056
20. 如何利用手太阳小肠经养生?056
21. 手阳明大肠经循行哪些部位?057
22. 手阳明大肠经上的穴位有哪些?057
23. 手阳明大肠经的保健穴有哪些?058



24. 发生在手阳明大肠经上的病候有哪些？	
如何对治？	058
25. 如何利用手阳明大肠经养生？	059
26. 手少阳三焦经循行哪些部位？	059
27. 手少阳三焦经上的穴位有哪些？	060
28. 手少阳三焦经的保健穴有哪些？	060
29. 发生在手少阳三焦经上的病候有哪些？	
如何对治？	061
30. 如何利用手少阳三焦经养生？	061
31. 足太阴脾经循行哪些部位？	061
32. 足太阴脾经上的穴位有哪些？	062
33. 足太阴脾经的保健穴有哪些？	063
34. 发生在足太阴脾经上的病候有哪些？	
如何对治？	063
35. 如何利用足太阴脾经养生？	063
36. 足少阴肾经循行哪些部位？	064
37. 足少阴肾经上的穴位有哪些？	065
38. 足少阴肾经的保健穴有哪些？	066
39. 发生在足少阴肾经上的病候有哪些？	
如何对治？	066
40. 如何利用足少阴肾经养生？	067
41. 足厥阴肝经循行哪些部位？	067
42. 足厥阴肝经上的穴位有哪些？	068
43. 足厥阴肝经的保健穴有哪些？	068
44. 发生在足厥阴肝经上的病候有哪些？	
如何对治？	069
45. 如何利用足厥阴肝经养生？	069
46. 足太阳膀胱经循行哪些部位？	070
47. 足太阳膀胱经上的穴位有哪些？	071
48. 足太阳膀胱经的保健穴有哪些？	071
49. 发生在足太阳膀胱经上的病候有哪些？	
如何对治？	072
50. 如何利用足太阳膀胱经养生？	073
51. 足阳明胃经循行哪些部位？	073

52. 足阳明胃经上的穴位有哪些？	074
53. 足阳明胃经的保健穴有哪些？	075
54. 发生在足阳明胃经上的病候有哪些？	
如何对治？	076
55. 如何利用足阳明胃经养生？	076
56. 足少阳胆经循行哪些部位？	077
57. 足少阳胆经上的穴位有哪些？	077
58. 足少阳胆经的保健穴有哪些？	078
59. 发生在足少阳胆经上的病候有哪些？	
如何对治？	079
60. 如何利用足少阳胆经养生？	080

第三节 细说奇经八脉

1. 任脉循行哪些部位？	081
2. 任脉有什么生理功能？	081
3. 任脉主治哪些疾病？	081
4. 任脉经穴有哪些？	082
5. 任脉有哪些保健穴？	083
6. 督脉循行哪些部位？	083
7. 督脉有哪些生理功能？	083
8. 督脉主治哪些疾病？	084
9. 督脉经穴有哪些？	084
10. 督脉的保健穴有哪些？	085
11. 冲脉为什么又叫“十二经脉之海”或“血海”？	085
12. 带脉有什么生理功能？	086
13. 阴跷脉有什么生理功能？	086
14. 阳跷脉有什么生理功能？	087
15. 阴维脉有什么生理功能？	088
16. 阳维脉有什么生理功能？	088

第四节 特效穴位：身体大药田，指压保健康

1. 得了慢性胃炎应按摩哪些穴位？	089
-------------------	-----

2. 胃溃疡应按摩哪些穴位?	089
3. 便秘应按摩哪些穴位?	089
4. 治疗痔疮应按摩哪些穴位?	090
5. 缓解气喘应按摩哪些穴位?	091
6. 抵抗流行性感冒应按摩哪些穴位?	091
7. 患上高血压应按摩哪些穴位?	092
8. 处理心肌梗死应按摩哪些穴位?	092
9. 糖尿病患者应按摩哪些穴位?	093
10. 痛风患者养生应按摩哪些穴位?	093
11. 缓解痛经应按摩哪些穴位?	094
12. 减轻孕妇呕吐应按摩哪些穴位?	094
13. 缓解牙痛应按摩哪些穴位?	094
14. 为何按摩风池穴可清热醒脑还治感冒? ...	095
15. 治疗口腔溃疡应按摩哪些穴位?	096
16. 为何按摩合谷穴让牙疼是病也不怕?	096
17. 为什么说关元穴是男子藏精女子蓄血 之处?	097
18. 为什么说百会穴是摆脱忧郁烦躁失眠的 良穴?	098
19. 为什么说内关穴抚胃、贴心?	099
20. 足三里穴为何能让胃病远离?	100



21. 攒竹穴为何能消除疲劳宜眼明?	101
22. 天宗穴为何能美体健胸?	102
23. 为何说三阴交穴是妇科疾病的克星? ...	103
24. 为何中渚穴能治疗更年期女性的疾病? ...	104
25. 长强穴为何能通大便、疗便秘、止 腹泻?	105
26. 委中穴为何能治疗腰痛背痛有奇效?	106
27. 迎香穴为何能让你抛掉鼻炎鼻塞的 烦恼?	106
28. 内庭穴为何能让你不再手脚冰冷?	107

第五节 利用经络养生治病的常用手法

1. 拔罐疗法是什么?	109
2. 为什么拔罐可以治病? 有什么中医原理? ...	109
3. 拔罐所使用的杯罐有哪几种?	110
4. 火罐法应如何操作?	110
5. 药罐法应如何操作	111
6. 拔罐还有哪些方法? 分别如何操作? ...	111
7. 走罐法应如何操作?	112
8. 留罐时间应为多少? 如何起罐?	112
9. 拔火罐留下的罐斑及颜色代表什么 意义?	113
10. 拔罐疗法有哪些适应证?	113
11. 拔罐疗法有哪些注意事项?	114
12. 各季节拔火罐要注意什么?	114
13. 按摩疗法是什么?	115
14. 按摩能防治疾病的原理是什么?	115
15. 按摩有哪些作用?	115
16. 按摩的适应证有哪些?	116
17. 按摩的禁忌证有哪些?	116
18. 按摩时有哪些注意事项?	116
19. 按摩时出现不良反应怎么处理?	117
20. 按摩介质有哪些?	117

21. 根据不同的作用功效，按摩可以分为哪几类手法？	118
22. 根据操作方法不同，按摩可以分为哪几类手法？	118
23. 推法按摩如何操作？	119
24. 拿法按摩如何操作？	120

25. 按法按摩如何操作？有哪些治疗效果？ ...	120
26. 摩法按摩如何操作？	121
27. 捏法按摩如何操作？有哪些治疗效果？ ...	121
28. 揉法按摩如何操作？	122
29. 搓法按摩如何操作？有哪些治疗效果？ ...	122

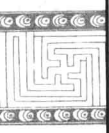
第三章 脏腑养生

第一节 心脏养生：心力足，身体旺

1. 为何心为“君主之官”？	124
2. 《黄帝内经》认为心有哪些生理功能？ ...	124
3. 心与体表哪些部位有关系？	125
4. 古人根据《黄帝内经》制订了哪些对于心脏的保健方法？	126
5. 养心功法怎么做？	126
6. 如何让心脏发育得更好？	127
7. 暴饮暴食对心脏有什么危害？	128
8. 哪些药物会损害心脏？	128
9. 餐桌上，怎样的饮食适合养心？	128
10. 透明的食物对心脏好吗？	129
11. 荷叶有怎样的养心功效？	129
12. 养心多喝绿茶好吗？	130
13. 怎样用芳香疗法疏解心脏压力？	130
14. 生活环境对心脏有怎样的影响？	130
15. 怎样消除压力给心脏带来的危害？ ...	131
16. 如何祛心火？	131
17. 怎样治疗心绞痛？	132

第二节 肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻

1. 中医如何解释“肝胆相照”？	133
2. 《黄帝内经》中对肝脏有怎样的认识？ ...	133
3. 《黄帝内经》中有怎样的“胆识论”？ ...	134
4. 肝脏与人体的哪些疾病有关？	134
5. 中医认为肝有哪些生理功能？	135
6. 为什么把肝脏比作“化工厂”？	136
7. 肝脏与血液有什么关系？	136
8. 中医养肝最重要的方法是什么？	136
9. 养肝最忌什么？	137
10. 养肝食品有哪些？	138
11. 怎样避免过度疲劳给肝脏带来的损伤？ ...	138
12. 最适合肝病患者的运动是什么？	139
13. 不同的肝病患者有怎样的散步方法？ ...	139
14. 气功对肝病患者有什么好处？	140
15. 怎样防治脂肪肝？	141
16. 肝硬化患者怎样调理身体？	141
17. 胆有哪些生理功能？	142
18. 胆病大多是由什么原因引起的？	142
19. 养护胆的具体方法有哪些？	143



20. 如何防治胆结石?143

第三节 脾胃养生：胃口好，身体才好

1. 《黄帝内经》认为脾胃有怎样的重要性? ...144
2. 《黄帝内经》认为脾有哪些生理功能? ...144
3. 《黄帝内经》认为胃有哪些生理功能? ...145
4. 如何养护脾胃?146
5. 为什么说胃是人体的第二张脸?146
6. 做哪些摇摆运动可加强胃肠功能?147
7. 益气补脾为何要多吃山药?147
8. 为什么说最养胃的是小米?148
9. 怎样通过补气养护脾胃?148
10. 怎样从心理上养胃?149
11. 年老脾胃虚弱如何养生?149
12. 哪些小动作可以帮助改善老年人脾胃虚弱?150
13. 如何自测胃肠疾病?151
14. 如何防治胃炎?151
15. 可预防与治疗胃病的穴位有哪些? ...152
16. 什么穴位治疗因胃下垂而引起的食欲不振?152
17. 可治疗腹泻的穴位有哪些?153
18. 什么穴位治疗胃痉挛?153
19. 胃痛的运动疗法有哪些?154

第四节 肺脏养生：让身体气机畅通无阻

1. 《黄帝内经》认为肺有怎样的重要性? 155
2. 肺与大肠是怎样的关系?155
3. 肺有哪些功能?156
4. 如何理解“肺主一身之气”?156
5. “宣发”与“肃降”怎么理解?157
6. 如何养护我们的肺?157

7. 怎样的呼吸方法可以养肺?158
8. 养肺功怎么做?158
9. 肺水肿患者如何自我保健?159
10. 为什么肺水肿偏爱登山者?160
11. 肺结核患者为何不宜吃菠菜?160

第五节 肾脏养生：让机体生命活力的源泉更加旺盛

1. 《黄帝内经》中关于肾的重要性有怎样的记载?161
2. 肾有哪些生理功能?161
3. 如何解释肾与膀胱相表里?162
4. 肾与发、耳、齿各有什么关系?162
5. 肾有哪六怕?163
6. 养肾的方法有哪些?164
7. “养肾功”的具体功法是怎样的?164
8. 为什么说肾的保养不能忽视丹田?165
9. 按摩脚心对肾脏健康有帮助吗?166
10. 如何快速判别肾阳虚?166
11. 怎样判别肾阴虚?167
12. 六味地黄丸真的能补肾虚吗?167
13. 肾衰有哪些表现?167
14. 怎样自我检测肾是否健康?168
15. 养肾的食物有哪些?168
16. 肾虚只是男人的事吗?169
17. 女性如何摆脱肾虚?169
18. 怎样防治肾炎?170



第四章 饮食养生

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

1. 饮食养生有何重要作用?172
2. 食物有哪“四性”?173
3. 食物有哪“五味”?174
4. 五味与五脏有什么关系?175
5. 五味失和会有哪些危害?176
6. 什么是食物的偏性?177
7. 如何理解食物的“归经”?178
8. 不同食物偏好说明什么?181
9. 《黄帝内经》是如何讲述要平衡膳食的?181
10. 现代科学是如何建议平衡膳食的?182
11. 正确的用餐顺序是怎样的?183
12. 一日三餐应该怎么吃?183
13. 吃饭时为什么要细嚼慢咽?184
14. 为什么吃半饱最健康?185
15. 蔬菜为什么不能代替水果?185
16. 晚餐吃得太饱有什么危害?186
17. 食物如何分阴阳?187
18. 如何根据体质选择阴阳食物?187
19. 为什么热食和凉食都不可取?188
20. 饮食的温度怎样最适宜?188
21. 膳食为什么不能吃得太精细?189
22. 方便食品对健康有什么不利?189
23. 油炸食品为什么要少吃?190
24. 不吃米饭有什么坏处?191
25. 服药期间有哪些饮食禁忌?191
26. 乘坐飞机前的饮食有哪些讲究?191

27. 怎样合理节食?192
28. 为什么陆游“只将食粥致神仙”?192
29. 食盐过多会造成哪些危害?193
30. 有哪些方法可以避免高钠盐的摄取?193
31. 每天喝多少水合适?194
32. 为什么说温开水是最好的饮料?194
33. 什么时候喝水好?195
34. 怎样科学饮酒?195

第二节 揭秘常见食物：健康吃出来

1. 猪肉怎么吃才健康?196
2. 羊肉怎么吃才健康?196
3. 为什么说“牛肉补气，功同黄芪”?197
4. 我们对鸡肉有哪些错误认识?197
5. 鸭有怎样的营养功效?198
6. 为什么称鱼为“智慧食物”?198
7. 为什么说“吃肉不吃蒜，营养减一半”?199
8. 哪些人不能喝牛奶?199
9. 哪些喝豆浆的方法不对?200
10. 苹果为什么被称为“记忆之果”?201
11. 怎样用苹果调理肠胃?201
12. 梨对老年人皮肤瘙痒有什么好处?201
13. 为什么说“桃养人”?202
14. 为什么香蕉被称为“快乐食品”?202
15. 香蕉可以减肥吗?202
16. 猕猴桃为什么被称为“水果之王”?203
17. 为什么说芒果更适合电脑工作者?203
18. 为什么说吃葡萄不吐葡萄皮?204
19. 为什么说红枣是女人养生佳品?204

20. 杏仁为什么可以抗癌?205
 21. 板栗为什么被称为“肾之果”?206
 22. 花生为什么被称为“长寿果”?206
 23. 木瓜为什么可以丰胸?207
 24. 为什么说“男不离韭”?207
 25. 为什么说“女不离藕”?208
 26. 为什么西方人把洋葱用做性激素?208
 27. 番茄是生吃还是熟吃好?208
 28. 怎样吃苦瓜更健康?209
- ### 第三节 药食同源治百病
1. 为什么说“药补不如食补”?210
 2. 抗癌适宜吃哪些食物?211
 3. 性冷淡有哪些食疗偏方?211
 4. 怎样的饮食可以帮助驱走感冒?212
 5. 便秘患者应遵循怎样的饮食原则?213
 6. 吸烟者应该多吃哪些食物?213
 7. 咳嗽在饮食上要注意什么?214
 8. 高血压患者怎样饮食有利于降压?214
 9. 糖尿病患者应进行怎样的饮食调养? ...215
 10. 冠心病患者应遵循哪些饮食原则?216
 11. 痛风患者有哪些饮食宜忌?216
 12. 痛经患者可以进行怎样的饮食调养? ...217
 13. 闭经患者可以进行怎样的饮食调养? ...218
 14. 更年期综合征患者应遵循怎样的饮食原则?218

第五章 房事养生

第一节 房事养生：有节有度有健康

1. 房事养生有什么重要性?220
2. 房事养生的准则是什么?220
3. 房事养生应该注意哪些问题?221



4. 房事养生饮食要注意哪些方面?221
5. 行房事要具备怎样的环境?222
6. 房事前要做哪些准备?222
7. 适宜房事的时间是什么时候?222
8. 房事的频率是怎样的?223
9. 健康的房事有哪些好处?223
10. 房事不和谐对健康有哪些影响?223
11. 房事养生为何主张节欲?224
12. 怎样判断房事有没有过度?224
13. 古人说的房事“七损八益”是指什么? ...224
14. 古代房事养生为何提倡动而少泄?225
15. 春季如何进行房事养生?226
16. 夏季如何进行房事养生?226
17. 秋季如何进行房事养生?227
18. 冬季如何进行房事养生?227

第二节 房事养生方法：滋阴补阳享健康

1. 为什么说“男人健康，要保养睾丸”？ ...228
2. 男性应如何保养睾丸？228
3. 为什么说“男人养生，重在固精气”？ ...229
4. 男人应该如何养肾？229
5. 女性该怎样保养卵巢？230

6. 哪些食物能改善男性的性功能？230
7. 如何通过穴位按摩治疗早泄？230
8. 如何通过按摩打造男人阳刚之美？231
9. 如何通过穴位按摩防治肾阳虚？232
10. 如何通过穴位按摩解救肾阴虚？233
11. 如何通过经络疗法治疗遗精？234

第六章 情志养生

第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态

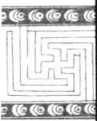
1. 情志是指什么？236
2. 七情有什么致病特点？237
3. 情志与人体的“气机”有什么关系？ ...237
4. 情志与人体五脏六腑有什么直接关系？ ...240
5. 七情与气血有什么关系？241
6. 养心调神在情志养生中有什么重要作用？ ...242
7. 情志养生中为什么要注重道德修养？ ...242
8. 为什么“养生必先养德，大德必得其寿”？ ..243
9. 为什么道德高尚的人容易长寿？244
10. 为什么说“心病还须心药医”？245
11. 压力大会对脏腑产生哪些负面影响？ ...246
12. 为什么压力过大会引起抑郁症？247
13. 为什么压力过大会引起神经衰弱？247

第二节 情志养生方法：心病还需心药医248

1. 如何用《黄帝内经》的五行相克法治疗情志病？248

2. 如何因时而异调养情志？249
3. 如何疏泄情志？250
4. 如何用移精转换法治疗情志病？251
5. 如何消解压力治疗失眠？252
6. 如何调适神经衰弱？253
7. 如何发泄自己的不良情绪？254
8. 如何远离抑郁？255
9. 如何驱逐焦虑？256
10. 如何用按摩法减压？257
11. 如何疏导内心的压抑？258
12. 如何让恐惧症患者心安气顺？259





第七章 四季养生

第一节 春季养“生”

1. 《黄帝内经》对春季养生有怎样的描述?262
2. 春季的气候特点怎样影响人体的生理变化?262
3. 春天里如何生发阳气?263
4. 春季要重点养护哪个脏器?264
5. 春季如何健身养肝?265
6. 如何消除春困?265
7. 如何远离春季病症?266
8. 春天里哪些病容易旧病复发?268
9. 什么是结石病? 如何预防?269

第二节 夏季养“长”

1. 《黄帝内经》对夏季养生有怎样的描述?270
2. 夏季里如何养阳气?270
3. 夏季里应该重点养护哪个脏器?271
4. 夏季如何利用经络来护心?271
5. 夏天喝绿豆汤有什么保健效果?272
6. 长夏易犯湿邪, 什么是湿邪?272
7. 如何预防湿病?273
8. 夏季睡眠, 越凉快越好吗?273
9. 哪些休闲活动适合在夏季进行?274
10. 夏天运动要注意哪些问题?275
11. 炎夏是否应该少晒太阳?276
12. 吹空调对健康有什么影响?277
13. 中暑是怎么发生的?277
14. 中暑后如何做紧急处理?278

15. 怎样预防中暑?278

第三节 秋季养“收”

1. 《黄帝内经》对秋季养生有怎样的描述?280
2. 秋季的气候对人体有怎样的影响?280
3. 秋季里应该重点养护哪个脏器?282
4. 秋季如何利用经络养肺?282
5. 怎样“秋冻”才合适?283
6. 秋季饮食要遵循哪些原则?284
7. 秋季进补, 怎样做效果最佳?284
8. 秋季适宜吃哪些食物来滋阴润燥?285
9. 怎样协调秋季向冬季过渡?286
10. 初秋时节, 老人应怎样防中风?287
11. 为什么人们容易生发悲秋情结?288
12. 如何化解悲秋情结?288
13. 秋季里如何应对口唇干裂?289

第四节 冬季养“藏”

1. 《黄帝内经》对冬季养生有着怎样的描述?291
2. 冬季里应该重点养护哪个脏器?291
3. 冬季如何利用经络补肾?292
4. 冬季喝哪些保健粥可预防疾病?292
5. 冬季适宜什么时间起床?293
6. 冬季里适宜老人做的活动有哪些?293
7. 冬季进补要注意哪些事项?294
8. 冬季怎样洗澡最益健康?295
9. 冬季如何预防冻疮?296

第八章 十二时辰养生

第一节 子时：胆经当令

1. 为什么说晚上 11 点前要睡觉?298
2. 为什么老年人容易失眠?298
3. 经常吃夜宵对健康有影响吗?299
4. 胆经气血不足会导致“少年白”吗? ...299
5. 为什么很多人想问题的时候会挠头? ...300
6. 怎样应对面部皮肤问题?300
7. 怎样通过调节胆经来缓解坐骨神经痛? ...301
8. 每天什么时候调理胆经最好?302
9. 拍胆经有什么保健效果?302
10. 日常生活中如何养护胆经?303

第二节 丑时：肝经当令

1. 丑时深睡有什么重要意义?304
2. 怎样通过疏通肝经来缓解和消除失眠?304
3. 长时间看电视会对健康有影响吗?305
4. 男人有气就该发泄出来吗?306
5. 乳腺增生与生闷气之间有什么关系? ...307
6. 生气后食欲下降怎么办?307

第三节 寅时：肺经当令

1. 寅时人体内部有着怎样的生理活动? ...308
2. 寅时醒来睡不着怎么办?308
3. 寅时猛然惊醒代表什么?310
4. 老年人可以寅时起床吗?310
5. 按摩肺经对改善失眠有效吗?310
6. 什么时候按摩肺经最好?311
7. 夜里空调长开对健康有什么危害?311
8. “窝囊废”与肺有关系吗?312
9. 如何改善“窝囊废”的问题?312

第四节 卯时：大肠经当令

1. 大肠经是“人体血液的清道夫”，怎样利用它?313
2. 按摩大肠经的合谷穴对健康有什么样的作用?314
3. 清晨起床，老年人“先醒心后醒眼”有什么意义?314
4. 怎样自行缓解便秘症状?315
5. 醒来后立刻排便对健康有益吗?315
6. 怎样缓解腹泻症状?316
7. 黎明同房对健康有影响吗?316
8. 清晨开窗对健康有益吗?317

第五节 辰时：胃经当令

1. 不吃早饭有助于减肥吗?318
2. 早饭适合吃什么?318
3. 热天吃冷饮伤胃吗?319
4. 痤疮跟胃经有什么关系?319

第六节 巳时：脾经当令

1. 脾经在巳时很活跃吗?320
2. 为什么说脾经是“身体健康的保护神”? ...320
3. 怎样通过刺激脾经来养生保健?320
4. 为什么说“口唇是脾经的一面镜子”? ...321
5. 流口水表明脾虚吗?321
6. 为什么说“思伤脾”?322
7. 坐班族怎样利用上班时时间做好自我保健?323
8. 刺激脾经里的太白穴可以缓解肌肉酸痛吗?323

第七节 午时：心经当令

1. 怎样养护心经?324
2. 为什么说“心腹之患”不容忽视?325
3. 心气虚的患者要怎样补虚?325
4. 吃好午餐对健康有着怎样的重要意义?325
5. 午饭前先喝汤有必要吗?326
6. 午饭前喝什么汤好?326
7. 心经的哪些穴位可以用来做自我保健?326
8. 为什么说午睡很重要?327
9. 怎样午睡才合理?327

第八节 未时：小肠经当令

1. 为什么说小肠经是心脏健康的“晴雨表”?329
2. 怎样呵护小肠经?329
3. 腹泻后怎样做好自我调养?330
4. “热心肠”与小肠有关系吗?331
5. 每天未时摆臂有利于顺畅小肠经的气血吗?331
6. 用手做切菜动作可以缓解工作带来的疲劳吗?332

第九节 申时：膀胱经当令

1. 膀胱经对人体健康的重要作用体现在哪里?333
2. 怎样让膀胱经保持最佳的排毒状态?334
3. 如何预防尿结石?334
4. 申时适合做运动吗?335
5. 遗尿和小便不通能说明膀胱有问题吗?336
6. 多喝水有利排毒的原理是什么?336
7. 运动和学习的最佳时间段是什么?337
8. 拍打背部的膀胱经有什么样的保健效果?337

9. 掌心灸天柱穴能给电脑一族明目解乏吗?338

第十节 酉时：肾经当令

1. 为什么要保养肾经?339
2. 酉时如何保养肾经?339
3. 为什么现代人多肾虚?340
4. 怎样刺激肾经来增强肾功能?341
5. 下班前喝一杯水对健康有什么意义?341
6. 老年痴呆患者吞口水有保健作用吗?341
7. 如何自我判断肾气是否充足?342
8. 吃晚餐有哪些禁忌?342

第十一节 戌时：心包经当令

1. 保持心包经的通畅有什么重要意义?344
2. 戌时读书、看报、看电视对健康有什么影响?344
3. 晚饭后休息半小时再做活动更有益健康吗?345
4. 双手与心脏之间有着怎样密切的联系?346
5. 鼓掌对健康有什么意义?346
6. 上班族戌时打坐有养生效果吗?347
7. 打坐养生要注意哪些事项?348

第十二节 亥时：三焦经当令

1. 亥时哪条经络当令?349
2. 三焦对人体健康的重要性体现在哪里?349
3. 亥时适合从事性爱活动吗?350
4. 睡前热水泡脚有养生功效吗?350
5. “睡前一杯水”有助于预防脑血栓吗?351
6. 人在亥时应该处于一种什么样的状态?351
7. 冥想有什么重要作用?352
8. 怎样冥想有助于入睡?352