

全民阅读
提升版

要想寿长 调好阴阳 阴阳一调 百病全消

阴阳一调 百病全消

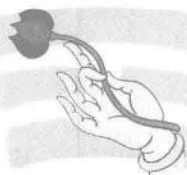
常娟 编著

阴阳要平衡 气血才畅通
阴阳一平衡 越活越年轻

气为阴，血为阳
气血平衡才健康
五脏也分阴和阳
食物调和是总纲

阴阳是五行和谐的基础，是中医八纲辨证的总纲。中医不是治病，而是调阴阳。只有阴阳平衡，才能百病不生。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



要想寿长 调好阴阳 阴阳一调 百病全消

阴阳一调 百病消

常娟 编著

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳一调百病消 / 常娟编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5388-8430-2

I. ①阴… II. ①常… III. ①阴阳 (中医) — 基本知识
IV. ①R226

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第170162号

阴阳一调百病消

YINYANG YITIAO BAIBING XIAO

编 著 常 娟

责任编辑 梁祥崇

封面设计 中英智业

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

开 本 720毫米×1040毫米 1/16

印 张 26

字 数 610千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8430-2/R · 2493

定 价 59.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载】



前言

在日常生活中，我们经常会说一个健康的人阳气很足，而有些不是很健康的人则是阳虚体质，或者阴虚体质。这里的阴阳是什么意思呢？与我们平时所说的阴阳有什么关系呢？是同一个概念吗？

中国先贤提出“阴阳”理论来表示万物两两对应、相反相成的对立统一。阴阳，代表一切事物的最基本对立面。阴为寒，为暗，为聚，为实体化。阳为热，为光，为化，为气化。阴中有阳，阳中有阴。阴阳五行是易学的基础，也是中医学的基础。《黄帝内经》说：“生之本，本于阴阳。”中医强调人体的整体性，然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。生命就是阴阳这两种相互矛盾的方面所构成的一个平衡体，在这个平衡体中，正极为阳，负极为阴，阴阳平衡才有了人。人生天地间，天在上为阳，地在下为阴，人在中间追求的则是阴阳平衡。所以，生命是一种不上不下、阴阳平衡的状态，如果这种平衡状态被彻底打破了，生命也就结束了。中医理论认为：人体生病是由于人体的阴阳失衡，治病的根本是帮助病人调节阴阳使其达到阴阳平衡的过程，如果一个人阴阳平衡了，身体自然会健康。

中医术语表里、寒热、虚实等都是对身体状态描述的一组组既对立而又统一的正反现象——阴阳。从每组正反两方面对立的意义来说，表证、热证、实证可归属于阳证范畴；里证、寒证、虚证可归属于阴证的范畴。因此，一切病症都可以归之为阴证或阳证的大框架中。

阴阳蕴藏在身体的每一个部分，肾有肾阴肾阳，肝有肝阴肝阳，心有心阴心阳，脾有脾阴脾阳，胃有胃阴胃阳，肺有肺阴肺阳……身体每一个部分的阴阳都必须保持平衡，一旦某一个部位的阴阳失调了，那个部位就会出现疾病。比如，肝的阴阳不平衡，肝阴不足，那么，肝阳就会急剧上升，这时人就会面红耳赤、头涨头痛，中医称



之为肝阳上亢。而五行相生相克成为中医学调理阴阳平衡的手段。如肺属于金，肝属于木，肾属于水，心属于火，脾属于土。中医会根据木生火、火生土、土生金、金生水、水生木，以及木克土、土克水、水克火、火克金、金克木的原则来调节人体阴阳平衡，从而实现人体整体的健康。

中医治病的根本就是调理阴阳，《黄帝内经》里面讲到养生要“法于阴阳，和于术数”，只有阴阳平衡了，人体才能保持健康。如果阴弱于阳，就会生内热；而阳弱于阴的话，人体就会偏寒。中医理论认为，生命的状态是否稳定完全取决于阴阳的平衡，养生的宗旨最重要的就是维护生命的阴阳平衡，阴阳平衡是生命的根本。阴阳平衡，人体就健康；如果阴阳失衡，那么就会患病，就会早衰，甚至于死亡。

所以，我们要想获得稳定而持久的健康，就一定要调理阴阳，促使阴阳调和。那么，怎样调理我们的身体才能达到阴阳平衡的状态呢？中医认为，按照中医理论调整饮食结构，合理地摄取食物，并以脏腑为中心，通过系统调节来保持各内脏功能平衡协调，按照一年四季的变化规律和特点，根据不同年龄和性别特点，进行身心调节，从而使人体处于阴阳平衡的健康状态。

本书介绍了阴阳的基本原理与中医养生的对应关系，指出了养生的宗旨就是要维护身体的阴阳平衡。在中医阴阳寒热理论的基础上，讲解了不同人群不同的养生方式，介绍了使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。指导人们春夏养阳，秋冬养阴，用温凉寒热不同属性的食物来调节身体达到平衡。大家可以参考自身的实际情况，在相关人士的指导下，运用本书中的调理方法对身体的阴阳进行适当调治。



目录

第一篇 万病只有一个原因：阴阳不调

第一章 阴阳与养生的关系·····	2
中医与阴阳的关系·····	2
阴阳平衡是五行和谐的基础·····	3
阴阳是中医八纲辨证中的总纲·····	4
健康长寿的根本：“法于阴阳，和于术数”·····	5
中医不是治病而是调理阴阳·····	6
阴阳为万物生存法则，阴阳平衡即养生·····	7
掌握阴不足的警讯，及时阻止疾病入侵·····	7
分清阴阳，才能找到正确的养生方法·····	10
阳气的强弱决定着生命的盛衰·····	11
人增一分阳气，就多一分寿命·····	12
虚证要增阳，实证要减阴·····	12
阴阳两种体质的养生要诀·····	13
第二章 身体平衡全靠调阴阳·····	16
阴阳为法，平衡养生·····	16
为什么阴阳会失衡·····	17
阴阳要平衡，有补还得有排·····	18
进补如用兵，乱补会扰乱平衡状态·····	19
阴平阳秘，不治已病治未病·····	20
病有阴阳之分，防治各有方略·····	20
亚健康是轻度阴阳失衡·····	21
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热·····	22
运动就可以生阳，静坐就可以生阴·····	23
阴阳平衡的女人最美·····	23
第三章 阳气是最好的治病良药·····	25
万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳·····	25
三阳开泰，阳气始生·····	26



阳气耗尽，生命之火熄灭·····	27
万病皆损于一元阳气·····	28
现代人为什么会阴盛阳衰·····	29
人只有跟着太阳走，阳气才能更好地升发·····	30
肾为身之阳，养阳先养肾·····	31
春天让阳气生发得轰轰烈烈·····	32
冬天阳气要收藏，与太阳一起起床·····	33
一天就是小四季，每日养阳按时辰·····	34
阳气旺盛，百病不侵、芳颜不老·····	34
扶阳的真谛是固守精神·····	35
阳光美女离不开阳气的温煦·····	36
湿邪作祟，阳虚的女人老得快·····	37
胶筋煲海马，更能帮女人补阳气·····	38
人体阳气不足，不可盲目补气·····	39
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤助你养骨气、享天年·····	39
常练静功，控制人体阳气消耗·····	40
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆·····	42
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术·····	42
强肾壮阳，国医有绝活·····	43
不损即补——储备能量，节能养阳·····	44
第四章 判断身体阴阳的简单方法·····	46
身体有热舌苔黄，舌质淡白是寒象·····	46
寒则痰涕清白，热则痰涕浓黄·····	46
鼻红脾胃有热，额红肺上有火·····	47
气虚之人，舌有齿痕·····	47
气血两虚，舌质淡白·····	48
是否有瘀血：女看舌上红点，男看舌下经脉·····	48
阴阳失调，脸色会泄露健康秘密·····	49
眉毛不是摆设，反映五脏盛衰·····	50
舌苔，吐露你的健康·····	50
鼻为“面王”，可预报身体阴阳状况·····	51
头发是观察身体阴阳的窗口·····	51

第二篇 阴阳是个总纲，寒热左右健康

第一章 寒邪是万病之根，温阳益气可避邪生·····	54
阴阳出错会生病：阳胜则热，阴胜则寒·····	54
调阴阳的方法：寒则温之，热则寒之·····	54



寒湿伤阳气，损阳易生病·····	55
全球不断变暖，身体却在变寒·····	56
如何判断身体内有没有寒湿·····	57
与其有寒再祛，不如阻之体外·····	58
让身体远离寒湿的养生要则·····	59
为什么身体内寒凉，却感到燥热·····	60
人类如何与大自然和谐共存·····	60
寒气重不重，摸摸手脚就知道·····	61
寒从脚底起——泡脚治百病·····	61
按摩是驱除体内寒气的有效方法·····	62
羊肉汤：最好喝的驱寒药·····	63
祛除身体寒气的特效饮食·····	64
做个暖女人就是对自己最好的呵护·····	65
泻去体内湿寒气，用姜红茶温暖脏腑·····	66
葵花子多得太阳之气，可温暖我们的身心·····	67
身体温暖才能祛湿排毒·····	68
要想身体安，火罐经常沾——火罐驱寒除湿法·····	68
对付过敏性鼻炎，排除寒气是根本·····	69
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键·····	70
风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延·····	70
第二章 阴阳不调多上火，祛除火邪健康来·····	72
阴阳不调，体内寒湿重，人就会上火·····	72
上火了，说明你阴阳失调了·····	72
体内虚火要祛除，就用泥鳅来帮忙·····	73
肿、热、痛、烦，都是上火的表现·····	74
相火妄动极易耗伤阴精·····	75
脾气大、血压高是肝火引起的·····	75
胃里有火气，酿造了令人尴尬的“口臭”·····	76
燥热因阴阳失衡，滋阴潜阳的食物要多吃·····	77
五谷去火气补正气，专治内分泌失调·····	78
吃出来的火气，食物去火以毒攻毒·····	78
避免热毒侵袭，吃完烧烤就要饮绿茶·····	79
萝卜炖牛腩，去除内热的上佳之选·····	80
去火明目，荠菜是灵丹·····	81
疏肝养血，菠菜是最好的美味·····	82
翠衣西瓜败心火，清热解毒治口疮·····	83
茄子是清热解暑的平民美食·····	84
银耳胜燕窝，对付火气还得要靠它·····	85



荷叶用处多，清热去火不能少·····	85
男女老少，清火要对症食疗·····	86
上火牙痛不必怕，找花椒来缓和·····	87
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸·····	87
第三章 温暖自己，为疾病四伏画上句号·····	89
温度决定人体的健康·····	89
让血液流动起来的是温度·····	89
测量一下你的体温是否偏低·····	90
体温降低会影响下一代的生长发育·····	92
体温降低将导致血液生成减少·····	93
体温降低会造成动脉硬化·····	93
体温降低容易诱发抑郁症·····	94
体温升高，从改变饮食开始·····	95
温阳益气，驱散寒邪，艾灸、按摩为主，刮痧为辅·····	96
坐骨神经痛，那是身体在排寒气·····	97
神阙穴：温阳救逆、利水固脱·····	97
多吃蔬果、多喝水会使体温降低·····	98
中和食物阴阳，享受健康饮食·····	98
寒冬时节，怎样让你的身体温暖如春·····	99

第三篇 只有阴阳平衡，气血才会通畅

第一章 气属阳，血属阴，气血平衡是根本 ·····	102
气血通畅，人才会健康·····	102
气血是身体能量的“总闸”·····	102
我们的气血，就好像自然界里的树·····	103
血液总量和人体的血气能量成正比·····	104
我们生存的根本就是元气·····	105
元气充足与否要看脾胃的运转情况·····	105
养正气、避邪气，才能健康无疾·····	106
血是保证女性身体运转的营养剂·····	107
气虚阳不足，血虚阴不足·····	108
十招教你了解自己的气血是否充足·····	109
补气重在补脾益肾·····	110
行气延年“六字诀”的养生真谛·····	110
行气的最高境界是达到胎息状态·····	112
病痛是血气水平升降的结果·····	113
控制性生活，减少对精气的损耗·····	115



最有效的五种呼吸保健法·····	116
治疗虚胖，补气血才是根本·····	117
气血瘀堵，人容易患癌·····	118
第二章 舒筋活络，气血调和·····	120
经络也有阴阳性，养生保健要分清·····	120
认识你身上的这张“网络”地图·····	121
经络是人体气血运行的通路·····	122
气血不畅，就易出现筋缩现象·····	124
青筋暴突正是血液中废物积滞的结果·····	125
活血通脉，增强自愈力的全身按摩法·····	126
经络是气血运行的通道，经络通气血才能足·····	127
阴阳对应，奇经正经病皆可治·····	128
舒筋活络，先用“手足相连”调气法·····	128
打通胃经，强大气血的“绿色通道”·····	129
舒筋活络、调和气血，多多按捏腋窝·····	130
按摩百虫窝穴可祛风活血·····	131
调和气血，二白穴效果佳·····	131
邪热与瘀血互结，肠风穴治便血·····	132
第三章 调理气血的简单方法·····	134
十全大补汤，让全身气血畅行无阻·····	134
鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停”·····	134
女人要想阳气足，要多吃补血食物·····	135
用“五禽戏”来平衡气血生态最有效·····	136
津液是人体之正气，可以阻止外邪入侵·····	137
清嗓子、打喷嚏，排除体内浊气·····	138
按摩血海穴、三阴交穴也可以让你气血生辉·····	139
当归，补血活血的“有情之药”·····	139
常吃南瓜补血又排毒·····	140
海狗油，调通气血，降“三高”的全能手·····	141
早早醒来睡不着，大口咽津补气血·····	141
主食是补气血的主要原料·····	142
让气血畅行无阻的养生方式：导引·····	143
每个人都要掌握一些补血良方·····	144



第四篇 食物调阴阳法——食补养生调阴阳

第一章 食物可以调理身体阴阳	146
通过调节饮食平衡来调理身体	146
食物也分阴性与阳性	146
熟知食物的温热寒凉平	148
食物也有“身份证”——五味和归经	150
饮食影响体质的变化	151
吃对了，才会阴阳平衡	151
食物可以是药，也可以是毒	153
阴性食物与阳性食物的辨别方法	153
阴阳体质者如何选择应季食材	154
自然什么时候给我们，我们就什么时候吃	155
怎样辨别食物的寒热属性	155
扭转食物阴阳性质的技巧	156
吃得激素失调，带来无尽烦恼	157
多吃完整食物，少吃加工食物	158
第二章 多元膳食有助于平衡营养	159
熟知食物的阴阳属性是健康之本	159
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	160
吃对凉性食物不生病	160
粗细阴阳平衡：粗粮为主，细粮为辅	161
生熟阴阳平衡：生熟互补才合理	161
荤素阴阳平衡：有荤有素，不偏不倚	162
酸碱阴阳平衡：不能多吃酸性食物	162
寒热阴阳平衡：热者寒之，寒者热之	163
就餐前后动与静平衡可助调养	163
海陆搭配平衡可助补偏救弊	163
构建健康饮食金字塔	164
合理膳食的“三二三一”原则	165
膳食中暗藏科学的黄金分割法	166
补好矿物质，生命健康无忧	167
膳食纤维：人体的“清道夫”	171
生命的标志——蛋白质	172
人体最耐用的能源——脂肪	172
人体热能最主要的来源——糖类	173
好水可提高你的生命质量	173



不同的食物可以呵护身体的不同部位·····	175
别将食物最宝贵的部分扔掉·····	176
吃饭要讲究“先来后到”·····	177

第三章 泻补相宜，以免食伤阴阳····· 179

养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”·····	179
进补如用兵，乱补会伤身·····	179
食物本无好坏之分，关键就看怎么吃·····	180
食物是最灵验的“消毒剂”·····	182
食物中的“排毒明星”·····	182
教你走出排毒误区·····	185
体内毒素简易自查法·····	186
“小人参”胡萝卜能解汞中毒·····	186
红豆排毒又健康·····	187
排毒减肥就找红薯帮忙·····	188
竹笋，排毒养身好上加好·····	189
猪血，人体废料的“清道夫”·····	189

第五篇 脏腑调阴阳法——藏泻互补保健康

第一章 善待肝胆，滋养阳气····· 192

肝血充盈精力旺，疏肝理气更健康·····	192
不把肝脏的阳气养足，活着就没劲儿·····	193
养肝血，食疗、按摩加睡眠·····	194
平肝降压，养血补虚——芹菜好处多多·····	195
肝火旺就容易生气说“红脸话”·····	196
熄灭肝火，降大火吃药，清小火喝茶·····	197
让肝不血虚，血海和足三里的穴位疗法是首选·····	198
养肝三要：心情好，睡眠好，饮食好·····	198
五味五色入五脏：肝喜绿，耐酸·····	200
保肝润肺还是离不开中草药膳·····	201
春季阳气萌，养肝要先行·····	202
柴胡疏肝解郁效果好·····	203
大蒜是保护肝脏的上佳选择·····	204
每天一杯三七花，保肝护肝全靠它·····	205
日食荔枝三五颗，补脾益肝效果佳·····	205
玉米是清湿热、理肝胆的宝石·····	206
海参、鲍鱼壳滋补肝肾的效果不逊鲍鱼·····	207
吃什么补肝肾阴虚·····	208



坐骨神经痛，食疗加疏通胆经才是根本·····	209
对付脂肪肝，三分治加七分养·····	210
肝硬化患者要做到从细节爱惜自己·····	212
清肝饮食，让肝炎乖乖投降·····	213
拨开胆囊炎的层层迷雾·····	214
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”·····	215
低脂肪饮食，带你走出胰腺炎的包围圈·····	216
怒伤肝，生气无异于慢性自杀·····	217
养护肝脏选择哪些食物最合适·····	218
过度疲劳会给肝脏带来损伤·····	218
肝胆相连，避免燥热火重胆功能失调是关键·····	219
胆病大多是由不良生活习惯导致阴阳不调所致·····	220
阴阳协调，配合饮食调节可治胆囊炎·····	220
过饥、受寒、高热、腹泻等易致人染胆道蛔虫病·····	221
第二章 调养脾胃，为阳气“加油” ·····	222
脾为元气生发源泉，主管血液和肌肉·····	222
阴阳调和，养护身体的粮库——脾胃·····	223
脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽·····	224
脾胃的好坏直接影响人的胖瘦·····	224
脾胃健运是长寿的基础·····	225
调摄胃气——防病治病的根本·····	226
饥饱无常是脾胃受损的导火索·····	226
不吃早餐最伤脾胃·····	227
吃得好才是福——脾胃喜欢细碎的食物·····	227
豆类食物是补益脾胃的佳品·····	228
甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃·····	229
五味五色入五脏：脾喜黄，耐甜·····	230
内热伤阴，生湿化热——饮食过度会伤脾·····	231
胃经当令吃好午餐，就能多活十年·····	231
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要·····	233
益气补脾，山药当仁不让·····	234
人参善补气，脾肺皆有益·····	235
茯苓性平和，益脾又安神·····	236
多吃鸡肉调和脾胃，提升自身免疫力·····	236
小米最补我们的后天之本——胃·····	237
没胃口多吃点香菜·····	238
十宝粥——补脾胃的佳品·····	238
糯米饭——御寒暖胃佳品·····	239



脾胃不和，可以喝一喝补中益气汤·····	239
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”·····	240
对付胃痛，食物疗法最见效·····	240
治疗胃溃疡的“美食法”·····	241
孩子口水太多，病可能在脾肾·····	243
食物祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题·····	243
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决·····	244
几款健脾养胃的药膳·····	245
第三章 心肠温煦，阳气才能充盈 ·····	247
养生先养心，心养则寿长·····	247
阴阳调和，心脏才能健康·····	248
心脏有问题，耳朵先露出马脚·····	248
补足心血，按揉心俞穴就管用·····	249
与莲心连心——养心助睡眠·····	250
五味五色入五脏：心喜红，耐苦·····	251
补心、养心多吃红色食物·····	252
夏季养心，防暑更要防贪凉·····	252
几款清心安神的药膳·····	253
用透明的食物来补养我们的心脏·····	255
摆脱抑郁症，带色食物还你一个好心情·····	255
暴饮暴食最容易引发心脏病·····	256
饮食帮你拒绝冠心病的威胁·····	257
冠心病患者的养心茶粥·····	258
桂圆入心脾，巧治“失心症”·····	259
治疗心绞痛，四款食物最有效·····	260
午时心经当令，适当午休好处多·····	261
喜伤心，猝死往往由于乐极生悲·····	262
第四章 滋阴补气，补肺润肠巧增阳 ·····	263
肺主气，主肃降，主皮毛·····	263
注重饮食，才能养护肺·····	264
养肺要谨防：风、寒、暑、湿、燥、火·····	265
养肺防衰，重在多事之秋·····	265
五味五色入五脏：肺喜白，耐辣·····	266
补肺要多吃蔬菜、水果、花、叶类食物·····	267
香烟为热毒燥邪，食疗解烟毒·····	268
秋养肺，饮食应以“少辛增酸”为原则·····	269
肺经当令在寅时，养好肺气可安眠·····	270



虫草鹅，颐养肺腑的宝物·····	272
黛蛤散，小方轻松为你镇咳·····	273
肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽·····	274
治疗便秘，润肺生津少不了·····	275
药食疗法助你狙击肺结核·····	276
消气解肿，肺气肿的食疗王道·····	276
以食养肺益气，让支气管炎知难而退·····	278
疏通肺气有绝招，心火降下风寒消·····	279
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访·····	280
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”·····	281
鱼际、曲池、迎香，护肺的三大宝穴·····	282
每天按掐合谷穴，肺部从此不阴虚·····	283
给肺癌病人的中医药膳方·····	284
抑郁伤肺——十种快乐的食物，让你远离“心理感冒”·····	285
第五章 补肾固精，排毒养阳生动力·····	288
肾为先天之本，藏经纳气为身体提供原动力·····	288
走出误区：补肾并不等于壮阳·····	289
肾衰有“表现”，补衰有方法·····	290
肾虚有区别，防治要对症·····	291
五味五色入五脏：肾喜黑，耐咸·····	292
冬养肾，藏阳气保精气·····	293
肾脏好不好，看看眉毛早知道·····	295
肾为坎卦，卦应水——补肾当属水中之物·····	296
壮阳补肾很关键，多吃鳗鱼有奇效·····	298
火腿冬笋粥，为孩子补肾壮骨·····	299
羊骨粥补肾健脾，适用增生性脊柱炎·····	299
黄芪猪肝骨头汤是益肾的好选择·····	299
没事练几招，巩固肾气、强筋壮骨·····	300
节欲保精，养肾要房事有度·····	301
阳气虚弱，手脚冰凉，要补肾·····	302
天寒地冻，饮对了最养肾·····	303
剔透晶莹，珍珠润肾细无声·····	303
女怕伤肾，女人也需治肾虚·····	304
以食利尿消肿，肾炎患者的出路·····	305
肾病综合征，降“三高”升“一低”·····	306
治疗肾结石，就找消坚排石汤·····	307
为肾盂肾炎患者开出的食疗单·····	308



第六篇 四季调阴阳法——阴平阳秘促长寿

第一章 推陈出新，泻去寒湿春阳来	312
春初调阴阳，要跳过五大“陷阱”	312
春季饮食良方助阴阳平衡	313
春季食补养生“六宜一忌”	314
春天吃韭菜，助你阳气生发	316
春天如何清火排毒	317
春吃油菜，解燥去火真管用	317
春暖花开，发表通阳葱香美	318
香椿，让你的身心一起飞扬	319
春季补铁养肝，鸭血最佳	320
多吃水果可以帮您远离春季病	321
春天喝点花草茶可助调阴阳	322
中老年人春季养生“四不”原则	322
食物帮你狙击“春困”	323
摆脱“春困”的五款独家“汤术”	324
口腔溃疡折磨人，先给身体降降火	326
排“风”祛“湿”，关节痛不再来	327
春季养肝有四法，从食物上下工夫	328
春季是养眼好时节	329
春夏之交上火，青橄榄煲汤利喉咙	329
第二章 阳气生发，夏季抓住健康命脉	331
夏季天地之气相交，当借天以养阳	331
葱郁茂盛，夏季养生注“养长”	332
夏季饮食要注意“清淡”二字	332
夏季尽享西红柿营养餐	333
夏日去火强身，要懂三项必修课	334
夏季丝瓜，美丽“女人菜”	335
夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉	336
夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉	338
夏季里最好的降温食物全知道	340
一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方	343
防暑降温粥伴你清凉度夏	344
夏季要多补水和维生素	345
夏日喝凉茶有讲究	346
凉性、杀菌和瓜类蔬菜可助炎夏调阴阳	346



清淡饮食，益气化湿过仲夏·····	347
夏季常喝消暑饮料，水分还要跟得上·····	348
七种食疗方助夏季调阴阳·····	348
祛除湿邪，夏季最当时·····	350
夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利·····	351
夏日房事出汗易染病·····	352
夏日，“内火”“外火”都要防·····	352

第三章 平定内敛，远离“多事之秋”·····354

顺天而调，让阳气开始慢慢收敛·····	354
秋季饮食，少辛多酸、合理进补·····	355
凉意舒情果清芬，秋分养生先调阴阳·····	356
秋日进补好时节，先要补补脾和胃·····	356
万物收获，秋季养生注重“收”·····	357
秋季进补，滋阴润肺就选乌鸡·····	358
秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳·····	359
秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄·····	361
多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”无烦扰·····	362
秋季四宝：百合、大枣、枸杞、红薯·····	363
秋天吃枣，不宜与哪些食物同吃·····	364
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生·····	364
秋季可用当归把冻疮拒之门外·····	365
秋季调理阴阳、固护本元，赶走糖尿病·····	365
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情·····	366
秋季干燥，要防止静电伤身·····	367
“秋冻”要适当，千万别冻坏身体·····	367
秋季，别让“五更泻”缠上你·····	368
初秋时节应怎样防脑卒中·····	368
天高云淡雁成行，寒露“养收”保阴精·····	369
梅映红霞报晚秋，霜降一定要防寒·····	369
立秋后，要学会全面防“燥”·····	370
太极拳，秋季平衡阴阳的养生功·····	370

第四章 养精蓄锐，寒冬滋阴巩固根基·····372

扰动阳气是冬季养生的大忌·····	372
寒水结冰，冬天养生注重“藏”·····	373
冬季进补讲原则才能令阳气生发·····	374
冬季饮食需侧重“养阴滋补”·····	374
冬季进补原则：多食用偏温热性的食物·····	375