

阴 阳

一调百病消

YINYANG YITIAO BAIBING XIAO

阴阳平衡，百病不生

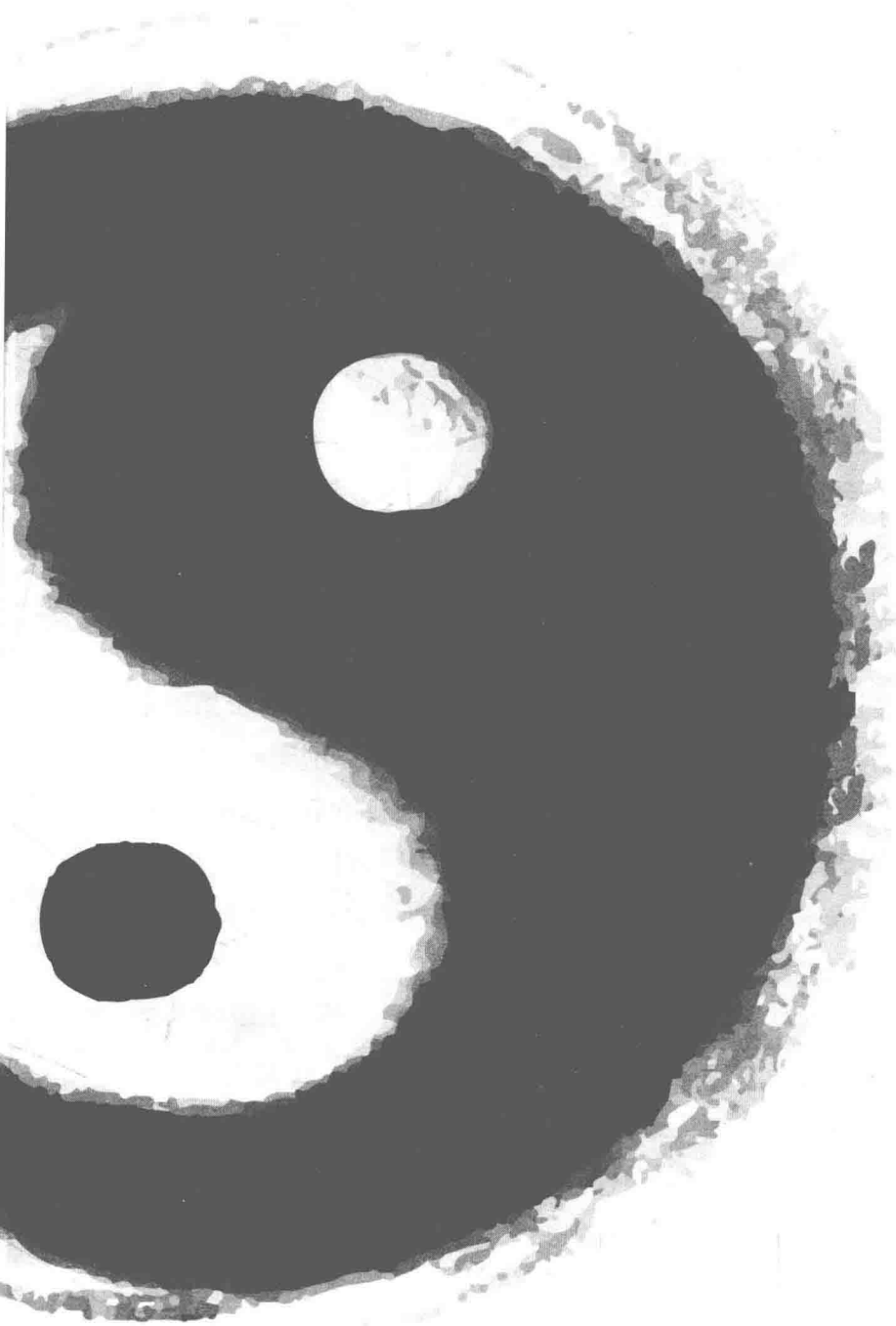
要想身体强，全靠调阴阳

李青 ◎ 主编

阴阳一调百病消

YINYANG YITIAO BAIBING XIAO

李青◎主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阴阳一调百病消 /李青主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5390-5786-6

I. ①阴… II. ①李… III. ①阴阳(中医)—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. ①R226②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第224308号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: KX2016034

图书代码: D16039-101

阴阳一调百病消

李青 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 697千字

印张 27.5

版次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5786-6

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-305

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

《庄子·天下》中说“易以道阴阳”。阴阳五行是易学的基础,也是中医学的基础。中医强调人体整体性,然后将整体分为对立统一的两个属性——阴阳。中医理论认为:人生病是由于人体的阴阳失衡所致,治病的根本是帮助病人调节阴阳,使其达到阴阳平衡,如果一个人阴阳平衡了,身体自然会健康。

中医里表里、寒热、虚实都是疾病过程中所表现的一组组既对立而又统一的正反现象。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原则中。

其实,阴阳蕴藏在身体中的每一个部分,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。

中医理论认为,生命状态的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?中医认为,可以从以下几方面着手:

1. 饮食调理,也就是按照中医理论调整饮食,合理地摄取食物,补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正身体阴阳之偏颇,从而增进健康。

2. 脏腑调理,也就是以脏腑为中心,通过各系统的调节,合理养护脏腑,保持各内脏机能平衡、协调,保持身体健康。

3. 四时调理,是按照一年四季的变化规律和特点,以“春夏养阳、秋冬养阴”为总原则,调节人体各部分的机能,达到健康长寿的目的。

4. 不同年龄和性别的调节,根据不同年龄性别者的身体特征,进行合理保养和调节,促进身体协调。

5. 心理调节,指的是净化人的精神世界,清除贪欲,改变自己的不良性格,调节情绪,使自己的心态平和、乐观、开朗、豁达,以保障身体健康。

针对以上几点,我们策划并编撰了这本《阴阳一调百病消》。在编写的过程中,我们着重阐述了阴阳的基本原理及其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。并在中医阴阳寒热理论的基础上,讲解不同人群有不同的养生方式,介绍使身体阴阳平衡、寒热进退的调养方法。指导读者春夏养阳,秋冬养阴,用温凉寒热不同属性的食物调节身体并使其达到平衡。读者朋友们可以在专业医师的指导下,运用本书中的调理方法对身体阴阳进行适当调治。

另外,在编撰本书的过程中,我们借鉴了很多中医大师的经验,但由于中医养生本身有一定的复杂性,以及编者自身水平有所限制,所以难免有一些纰漏。在此,我们诚恳地希望,一旦书中有谬误之处,读者朋友们可以及时指出,以便我们在今后的工作中予以改正。

目录

第一篇 万病只有一个原因：阴阳失调

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	6
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	9
阳气的强弱决定着生命的盛衰	10
人增一分阳气，就多一分寿命	11
虚症要增阳，实症要减阴	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	15
为什么阴阳会失衡	15
阴阳要平衡，有补还得有泻	16
进补如用兵，乱补会扰乱平衡状态	17
阴平阳秘，不治已病治未病	18
病有阴阳之分，防治各有方略	19
亚健康是轻度阴阳失衡	19
阴阳不平衡，阴弱于阳，就会内热	20
运动就可以生阳，静坐就可以生阴	21

阴阳平衡的女人最美	21
第三章 阳气是最好的治病良药	23
万物生长靠太阳,长命百岁靠养阳	23
三阳开泰,阳气始生	24
阳气损,万病生	25
现代人为什么会阴盛阳衰	26
人只有跟着太阳走,阳气才能更好地升发	27
肾为身之阳,养阳先养肾	28
春天让阳气生发得轰轰烈烈	28
冬天阳气要收藏,与太阳一起起床	29
一天就是小四季,每日养阳按时辰	30
阳气旺盛,百病不侵芳颜不老	31
扶阳的真谛是固守精神	31
湿邪作祟,阳虚的女人老得快	33
胶筋煲海马,更能帮女人补阳气	33
骨气即阳气,栗子鹌鹑汤养骨气,享天年	34
常练静功,控制人体阳气消耗	35
生命阳气勃发,重在养护脊椎与骨盆	36
梳发升阳,百脉顺畅——梳头也是养生术	37
强肾壮阳,国医大师王玉川有绝活	38
不损即补——储备能量,节能养阳	39

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	42
阴阳出错会生病:阳胜则热,阴胜则寒	42
调阴阳的方法:寒则温之,热则寒之	42
寒湿伤阳气,损阳易生病	43
全球不断变暖,身体却在变寒	44
如何判断身体内有没有寒湿	45
与其有寒再祛,不如阻之体外	45
让身体远离寒湿的养生要则	46
为什么身体内寒凉,却感到燥热	47
人类如何与大自然和谐共存	48
寒气重不重,摸摸手脚就知道	48

寒从脚底起——泡脚治百病	49
按摩是驱除体内寒气的有效方法	50
羊肉汤:最好喝的驱寒药	51
去除身体寒气的特效饮食	52
做个暖女人就是对自己最好的呵护	53
泻去体内湿寒气,用姜红茶温暖脏腑	54
葵花子多得太阳之气,可温暖我们的身心	55
身体温暖才能祛湿排毒	55
要想身体安,火罐经常沾——火罐驱寒除湿法	56
对付过敏性鼻炎,排除寒气是根本	57
慢性腹泻多缠绵,驱除胃寒是关键	57
风寒风热易感冒,及时祛邪别拖延	58
第二章 阴阳不调多上火,祛除火邪健康来	59
上火了,说明你阴阳失调了	59
体内虚火要祛除,就用泥鳅来帮忙	60
脾气大、血压高是肝火引起的	60
胃里有火气,酿造了令人尴尬的“口臭”	61
燥热是阴阳失衡,滋阴潜阳的食物要多吃	61
五谷去火气补正气,对治内分泌失调	62
吃出来的火气,食物去火以毒攻毒	63
避免热毒侵袭,吃完烧烤就要饮绿茶	64
萝卜炖牛腩,去除内热的上佳之选	64
去火明目,荠菜是灵丹	65
疏肝养血,菠菜是最好的美味	66
翠衣西瓜败心火,清热解毒治口疮	67
茄子是清热解暑的平民美食	68
银耳胜燕窝,对付火气还得靠它	68
荷叶用处多,清热去火不能少	69
男女老少,清火要对症食疗	70
上火牙疼不必怕,找花椒来缓和	70
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	71
第三章 温暖自己,为疾病四伏画上句号	73
温度决定人体的健康	73
让血液流动起来的是温度	73
测量一下你的体温是否偏低	74
身体不舒服?是不是体温太低了	75
体温降低会影响下一代的生长发育	76

体温降低将导致血液生成减少	77
体温降低会造成动脉硬化	78
体温降低容易诱发抑郁症	79
体温升高,从改变饮食开始	79
温阳益气,驱散寒邪,艾灸、按摩为主,刮痧为辅	80
坐骨神经痛,那是身体在排寒气	81
多吃蔬果、多喝水会使体温降低	82
怎样选择可以温暖我们身体的食物	82
中和食物阴阳,享受健康饮食	83
把超市食品变成“升温”食品的绝招	84
寒冬时节,怎样让你的身体温暖如春	84
通过升温将入侵的细菌杀死	85

第三篇 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	88
通过调节饮食平衡来调整身体	88
食物也分阴性与阳性	88
熟知食物的温热寒凉平	89
食物也有“身份证”——五味和归经	91
饮食影响体质的变化	92
吃对了,才会阴阳平衡	93
食物可以是药,也可以是毒	94
自然什么时候给我们,我们就什么时候吃	95
怎样辨别食物的寒热属性	96
扭转食物阴阳性质的技巧	96
多吃完整食物,少吃加工食物	97
吃水果不当会导致阴阳失调	97
第二章 多元膳食有助于平衡营养	99
少吃热性食物是对付秋燥的有效方法	99
温性食物是阴型肥胖者的最佳选择	99
别让寒性食物害了过敏的你	100
吃对凉性食物不生病	100
粗细阴阳平衡:粗粮为主,细粮为辅	101
生熟阴阳平衡:生熟互补才合理	101

荤素阴阳平衡:有荤有素,不偏不倚	101
酸碱阴阳平衡:膳食不可多酸	102
寒热阴阳平衡:热者寒之,寒者热之	102
就餐前后动与静平衡可助调养	103
海陆搭配平衡可助补偏救弊	103
膳食中暗藏科学的黄金分割法	103
补好矿物质,生命健康无忧	105
不同的食物可以呵护身体的不同部位	108
别将食物最宝贵的部分扔掉	109
吃饭也要讲究“先后来后”	111
第三章 泻补相宜,以免食伤阴阳	112
养生求平衡,“补”的同时不要忘了“泻”	112
食物本无好坏之分,关键就看怎么吃	112
食物是最灵验的“消毒剂”	114
食物中的“排毒明星”	114
轻松排毒法:向三餐要健康	117
体内自然排毒法——断食排毒	118
断食排毒的“双行道”	119
本草教你走出排毒误区	120
体内毒素简易自查法	121
“小人参”胡萝卜能解汞中毒	122
红豆,相思又排毒	123
过滤体内废物的蔬菜非芹菜莫属	123
绿豆芽,绝对是排毒瘦身如意菜	124
排毒减肥就找红薯帮忙	124
竹笋,排毒养身好上加好	125
猪血,人体废料的“清道夫”	126

第四篇 脏腑调阴阳法——藏泻互补保健康

第一章 善待肝胆,滋养阳气	128
肝血充盈精力旺,疏肝理气更健康	128
不把肝脏的阳气养足,活着就没劲儿	129
养肝血,食疗加睡眠	129
平肝降压,养血补虚——芹菜好处多多	130

肝火旺就容易生气说“红脸话”	131
熄灭肝火,降大火吃药,清小火喝茶	132
让肝不血虚,血海和足三里是首选大药	133
养肝三要:心情好,睡眠好,饮食好	133
五味五色入五脏:肝喜绿,耐酸	135
春季阳气萌,养肝要先行	136
柴胡疏肝解郁效果好	137
大蒜是保护肝脏的上佳选择	137
每天一杯三七花,保肝护肝全靠它	138
日食荔枝三五颗,补脾益肝效果佳	139
肝肾阴虚如何补益	139
坐骨神经痛,食疗加疏通胆经才是根本	140
对付脂肪肝,三分治加七分养	141
肝硬化患者要做到从细节上爱惜自己	143
清肝饮食,让肝炎乖乖投降	144
拨开胆囊炎的层层迷雾	145
怒伤肝,生气无异于慢性自杀	146
过度疲劳会给肝脏带来损伤	146
肝胆相连,避免燥热火重是关键	147
胆病大多是由不良生活习惯导致阴阳不调所致	148
第二章 调养脾胃,为阳气“加油”	149
脾为元气生发源泉,主管血液和肌肉	149
脾胃升降是脏腑气机升降的枢纽	150
脾胃健运是长寿的基础	151
调摄胃气——防病治病的根本	151
不吃早餐最伤脾胃	152
饭前喝口汤,养胃又健康	153
吃得好才是福——脾胃喜欢细碎的食物	153
豆类食物是补益脾胃的佳品	154
甘入脾——甘甜的食物适宜补脾胃	154
五味五色入五脏:脾喜黄,耐甜	155
内热伤阴,生湿化热——饮食过度会伤脾	156
胃经当令吃好午餐,就能多活十年	157
年老脾胃虚弱,管好嘴巴最重要	158
益气补脾,山药当仁不让	159
人参善补气,脾肺皆有益	160
茯苓性平和,益脾又安神	160

多吃鸡肉调和脾胃,提升自身免疫力	161
小米最补我们的后天之本——胃	162
没胃口多吃点香菜	162
十宝粥——补脾胃的佳品	163
糯米饭——御寒暖胃佳品	163
脾胃不和,可以喝一喝补中益气汤	164
补阴养胃,胃炎就会“知难而退”	165
对付胃痛,食物疗法最见效	165
治疗胃溃疡的“美食法”	166
孩子口水太多,病可能在脾肾	166
食物祛脾湿,彻底解决男人脚臭问题	167
暴饮暴食胃难受,找到极泉便解决	168
思伤脾,思念让生命不堪重负	168
几款健脾养胃的药膳	170
第三章 心肠温煦,阳气才能充盈	172
养生先养心,心养则寿长	172
阴阳调和,心脏才能健康	172
心脏有问题,耳朵先露出马脚	173
补足心血,按揉心俞穴就管用	174
与莲心连心——养心助睡眠	174
补心、养心多吃红色食物	175
夏季养心,防暑更要防贪凉	175
几款清心安神的药膳	176
用透明的食物来补养我们的心脏	177
摆脱抑郁症,带色食物还你好心情	178
暴饮暴食最容易引发心脏病	178
饮食帮你拒绝冠心病的威胁	179
冠心病患者的养心茶粥	180
桂圆入心脾,巧治“失心症”	181
午时心经当令,适当午休好处多	182
喜伤心,猝死往往由于乐极生悲	183
第四章 滋阴补气,补肺润肠巧增阳	184
肺主气,主肃降,主皮毛	184
注重饮食,才能养护肺	185
养肺防衰,重在多事之秋	185
五味五色入五脏:肺喜白,耐辣	186
秋养肺,饮食应以“少辛增酸”为原则	187

肺经当令在寅时,养好肺气可安眠	188
虫草鹅,颐养肺腑的宝物	189
肺病食茼蒿,润肺消痰避浊秽	191
治疗便秘,润肺生津少不了	191
药食疗法助你狙击肺结核	192
消气解肿,肺气肿的食疗王道	193
以食养肺益气,让支气管炎知难而退	194
疏通肺气有绝招,心火降下风寒消	196
以食理虚润肺,拒绝哮喘来访	197
清凉素淡食物,轻轻松松为肺“消炎”	197
鱼际、曲池、迎香,护肺的三大宝穴	199
每天按掐合谷穴,肺部从此不阴虚	200
给肺癌病人的中医药膳方	201
忧伤肺——10种快乐的食物,让你远离“心理感冒”	202
第五章 补肾固精,排毒养阳生动力	204
肾为先天之本,藏精纳气为身体提供原动力	204
走出误区:补肾并不等于壮阳	205
肾衰有“表现”,补衰有方法	205
肾虚有区别,防治要对症	206
五味五色入五脏:肾喜黑,耐咸	207
冬养肾,藏阳气保精气	208
肾为坎卦,卦应水——补肾当属水中之物	210
壮阳补肾很关键,多吃鳗鱼有奇效	212
火腿冬笋粥,为孩子补肾壮骨	213
羊骨粥补肾健脾,适用增生性脊柱炎	213
黄芪猪肝骨头汤是益肾的好选择	213
没事练几招,巩固肾气、强筋壮骨	214
节欲保精,养肾要房事有度	215
阳气虚弱,手脚冰凉,要补肾	215
天寒地冻,饮对了最养肾	216
女怕伤肾,女人也需治肾虚	217
以食利尿消肿,肾炎患者的出路	218
肾病综合征,降“三高”升“一低”	219
治疗肾结石,就找消坚排石汤	220
为肾盂肾炎患者开出的食疗单	220
以食养肾调虚,走出尿毒症这片险滩	223
恐伤肾,恐惧可瞬间摧毁健康防线	223

第五篇 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	226
春初调阴阳,要跳过五大“陷阱”	226
春季饮食良方助阴阳平衡	227
春季食补养生“六宜一忌”	228
春天吃韭菜,助你阳气生发	229
春天如何清火排毒	230
春吃油菜,解燥去火真管用	231
香椿,让你的身心一起飞扬	232
春季补铁养肝,鸭血最佳	232
中老年人春季养生“四不”原则	234
食物帮你狙击“春困”	234
摆脱“春困”的5款独家“汤术”	235
春季养肝有四法,从食物上下功夫	237
春季是养眼好时节	237
春夏之交上火,青橄榄煲汤利喉咙	238
第二章 阳气生发,夏季抓住健康命脉	239
夏季天地之气相交,当借天以养阳	239
葱郁茂盛,夏季养生重“长”	239
夏季饮食要注意“清淡”二字	240
夏季尽享西红柿营养餐	240
夏日去火强身,要懂三项必修课	242
夏季丝瓜,美丽“女人菜”	243
夏季吃黄瓜,最爱那一口清凉	244
夏季滋阴润燥,多食猪瘦肉	246
夏季吃兔肉,口福、美丽和健康同享	247
夏季进补,一鸽胜九鸡	248
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	250
清热解暑,“香薷饮”功不可挡	250
正确用膳,预防三种夏季病	251
姜汤是对付空调病的有力武器	252
夏季我们怎样利用食物清热消暑	252

夏季里最好的降温食物全知道	253
夏天一碗绿豆汤,巧避暑邪赛仙方	257
夏季要多补水和维生素	258
凉性、杀菌和瓜类蔬菜可助炎夏调阴阳	259
清淡饮食,益气化湿过仲夏	259
夏季多吃醋可有效预防肠道传染病	260
夏季常喝消暑饮料,保证水分	260
7种食疗方助夏季调阴阳	261
祛除湿邪,夏季最当时	262
夏季睡眠,盲目追求凉快对健康不利	263
夏日房事出汗易染病	264
夏日,“内火”“外火”都要防	265
第三章 平定内敛,远离“多事之秋”	266
秋季饮食,少辛多酸、合理进补	266
凉意舒情果清芬,秋分养生先调阴阳	266
热性食物助长干燥,秋天一定小心吃	267
秋日进补好时节,先要补补脾和胃	267
万物收获,秋季养生重“收”	268
秋季进补,滋阴润肺就选乌鸡	268
秋季补虚健脾,猪肚功效颇佳	269
秋季补充胶原蛋白,必吃猪蹄	271
西兰花,滋阴润燥的秋季菜	272
莴笋是秋季主打菜	274
秋季阳气“收敛”,用香蕉和梨滋阴润燥	275
多喝蜂蜜少吃姜,“多事之秋”无烦扰	275
秋天吃枣,不宜与哪些食物同吃	276
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生	277
秋季调理阴阳、固护本元,赶走糖尿病	277
秋季按摩巧养生,养出舒畅好心情	278
秋季干燥,要防止静电伤身	279
“秋冻”要适当,千万别冻坏身体	279
秋季,别让“五更泻”缠上你	280
初秋时节应怎样防中风	280
天高云淡雁成行,寒露“养收”保阴精	281
梅映红霞报晚秋,霜降一定要防寒	281
嗓子起火,嘴唇发干都是秋燥惹的祸	282

太极拳,秋季平衡阴阳的养生功	282
第四章 养精蓄锐,寒冬滋阴巩固根基	284
扰动阳气是冬季养生的大忌	284
寒水结冰,冬天养生重“藏”	284
冬季进补讲原则才能令阳气生发	286
冬季饮食需侧重“养阴滋补”	287
药食同源,冬季养生有最便宜的“药”	287
冬食萝卜,温中健脾,不用医生开药方	288
在冬季餐桌上享受牛肉的滋补	288
驴肉补益气血,走俏冬季餐桌	290
冬季护肤防癌,少不了大白菜	291
冬季暖身找洋葱	293
冬季吃圆白菜可杀菌消炎	295
平常土豆冬季不平凡	296
寒冬吃狗肉,养好身体第一位	298
鲫鱼,“冬月肉厚子多,其味尤美”	299
冬季喝汤固元气,祛除邪气	300
冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥	300
5款冬季饮食良方助阴阳协调	301
一碗好汤,可调阴阳防疾病	303
冬季宜与哪些水果亲密接触	303
冬季巧喝茶可摆脱瘙痒的困扰	305
冬季洗澡从脚开始有益健康	305
冬季寒冷,老年人应防关节炎	306
冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门	306
冬季调养“老肺病”的饮食要点	307
冬泳误区多,别让错误的认识影响阴阳平衡	307

第六篇 一家老小调阴阳法——全家都健康的真谛

第一章 保阳护体,巩固男人之本	310
阳气旺盛,男性不育自愈	310
板栗,男人的“肾之果”	310
酉时助阳好时机,男人就该吃枸杞	311

锁阳,男人的“不老药”	312
淫羊藿:一只公羊带来的启示	313
甲鱼,男人补阳之上上品	314
虾是雄性力勇的象征,带给肾阳亏者的福音	314
海参,男人补肾壮阳的好选择	315
鹿龟双珍疗阳痿,男性雄风重寻回	316
醋泡生姜让男人“阳气十足”	316
遗精日久伤元气,煎汤备药保肾阴	317
利尿通闭是治疗前列腺增生的王道	317
肾阳亏虚,韭菜子是男人最好的起阳草	318
壮肾补阳,男人就要多多拍打命门	318
丹田、关元和肾俞——冬季的补肾精穴	319
精神性阳痿找准肩外俞和手三里来拍打	319
性欲减退,拍揉仙骨穴	320
男性早泄,试着拍打气海、命门两穴	321
多多按摩丹田和肾俞穴,也可治遗精	322
治疗慢性前列腺炎,按压前列腺体	322
第二章 滋阴养血,成就女性健康之基	324
滋阴就是滋养身体内外的阴液	324
食补气血,气血充足和顺畅是体温提高的关键	324
神奇的四物汤——女人变暖、易瘦的秘方	326
铁元素带来面色红润的暖美人	327
冬季多吃羊肉,冰美人化身暖美人	328
保容颜、延寿命,滋阴是关键	329
清淡饮食养阴,益寿延年	330
女人滋阴抗衰老,从吃早饭开始	331
秋季吃“酸”,滋阴养气助减肥	332
容颜要美,3种滋阴蛋类不可缺	333
滋阴大师朱丹溪推荐的滋阴养颜粥	334
多吃菠菜+小米,滋阴又补血	335
阿胶里藏着一个容颜不衰的秘密	335
每天20克枸杞,滋阴补肾抗衰老	336
善用龙眼这个滋阴养颜的法宝	337
体验麦冬带来的滋阴抗衰效果	338
百合是阴虚女人的福音	339
银耳,滋阴去火非它莫属	340