



超值全彩
白金版
29.80



中国家庭必备工具书

《黄帝内经》 养生智慧全书



古老养生经典，现代手法诠释

国医经典 权威科学 通俗易懂

详解《黄帝内经》中的四季养生、饮食养生、经络养生、体质养生、情志养生及胎育智慧等，科学指导现代人养生保健。

樊孟 编著



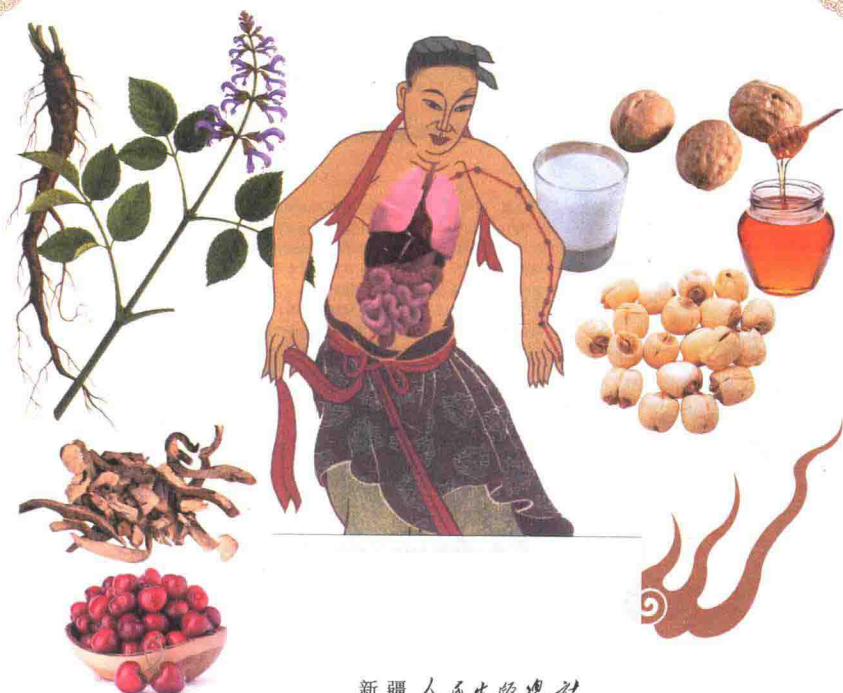
新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

289
[国医经典 权威科学 通俗易懂]

《黄帝内经》

养生智慧全书

樊 孟 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生智慧全书: 彩图白金版 / 樊孟编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2011-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192524 号

出版发行	新疆人民出版社
	 新疆科学技术出版社
地 址	乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码	830049
电 话	(0991) 2870049 2888243
E-mail	xjkjbhbs@sina.com
责 编	万光利
封面设计	李艾红
图片提供	金版文化
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司印刷
版 次	2015年4月第1版
印 次	2015年4月第1次印刷
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	28
字 数	530千字
定 价	29.80元



中国人历来重视养生，重视养生学研究和著述，早在唐尧时代，人们就开始用舞蹈来预防关节疾病。在先秦诸子百家的著作中，如《老子》、《庄子》等，便记载有许多关于养生的理论和方法。大约成书于战国时期的医典《黄帝内经》，构建了系统、完整的养生学术思想和理论体系，后世医学家和养生家在此基础上对养生学有更多的继承和发展，涌现了更多的养生著作，如《养生延命录》、《孙真人养生铭》、《遵生八笺》、《寿养丛书》等，也创造了形形色色的养生方法，如气功、炼丹、导引、食养等，并吸纳了儒家、道家等百家之长。在数千年的养生学发展中，最终形成了博大精深的中华养生文化。

在林林总总的历代养生书籍中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，但其内容却远不止一部养生书或医书，它包罗万象，涉及天文学、历算学、生物学、人类学、心理学、哲学等领域，凝聚着中国古代文化的精髓。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》是中国人的长命真经，是世代代的炎黄子孙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关于养生的启示，并将之运用到现代日常养生中去。

遵照“天人相应”的思想进行养生：《黄帝内经》中的养生智慧极富哲学意味，因而有人认为这也是一部蕴含中国生命哲学之宗的思想著作，其思想的核心便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。人只有“顺四时而适寒暑”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。当今社会，我们中的许多人通常难享天年，难享无疾而终，守着最好的医生用最好的药物身体疾病仍是此起彼伏，归根结底在于，现代人的生活方式出了问题！冬天在暖气房里吃冷饮，夏天守着空调冻得发抖，熬夜……致使我们阳气不足，脾胃虚弱，抵抗力低下，时常感冒，患上各式各样的慢性病。《黄帝内经》中有一条

至关重要的养生原则是“法于阴阳，和于术数”。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的变化规律而起居生活。所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。这八字养生箴言，高度凝练地概括了整部《黄帝内经》的养生精要，对于当今人们的养生也有十分重要的价值。

根据不同体质进行养生：《黄帝内经》中提出了养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、气虚体质、湿热体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、血淤体质、气郁体质、特禀体质等九种，人与人有体质的不同，不同体质有各自的特点，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。

运用情志养生法：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。

食养之道，起居之道：《黄帝内经》中提出“居处依天道”、“饮食遵地道”，这也反映着“天人相应”的养生思想，人的起居应该顺应天地运转的自然规律，天亮就起床，让人体自身的阳气与天地的阳气一起生发。天黑了就应该睡觉，这样才能使阳气潜藏起来，以阴养阳。平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，“不时不食”，不合时令的食物不吃，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬、熬夜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、起居之道去调整自己的生活方式。

祛病保身秘法：《黄帝内经》并不主张求医问药，而是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便不须求医问药。在书中，预防疾病被放在最重要的位置，并提出了“上医治未病”的思想——于疾病未发之前，即能防患于未然，为人铲除病源。对于这一思想，书中有一个既形象又深刻的比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎。”此外，还阐述了人如何才能不得病，即“正气存内，邪不可干”。当人体处于平和状态的时候，是可以和所有的细菌、病毒和平共处的。而如果身体状况变差，那么细菌、病毒这些邪气就有了可乘之机，会压过身体里的正气，正气不如邪气，那人就会得病了。现代人生活在一个压力大、环境污染严重的时代，更应该内养正气，外避邪气。



第一章

流传千年的养生大道 ——走进《黄帝内经》的神妙世界

第一节 学习《黄帝内经》领悟健康之道

中国三大奇书之一：《黄帝内经》.....	002
从前，有一个叫黄帝的人.....	004
《黄帝内经》对后世中医影响深远.....	006
健康人生，就在《黄帝内经》之“道”.....	007
以人为本——《黄帝内经》的养生特色.....	008

第二节 中医就在你身边——《黄帝内经》与日常生活

从常见的“东西”、“南北”谈起.....	009
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”.....	010
中国传统文化中的“男左女右”.....	011
女人为什么比男人衰老得快.....	012

第三节 医家之宗——《黄帝内经》与中医基本理论

“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维.....	014
同病异治，异病同治——中医治疗原则.....	016
不治已病治未病——中医养生的精髓.....	018
人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观.....	019
求医问药之前先求自己——中医的自愈理念.....	020
《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤”.....	021

第四节 钻石之旅——《黄帝内经》中的养生精要

由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干.....	022
法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....	024
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则.....	025

饮食、起居作息当与自然相应.....	028
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时.....	030

第二章

补足真阳百病消 ——阳气是人体最好的治病良药

第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳

阳气像太阳，维持生命要用它.....	032
阳气何来：秉先天之精，合后天之力.....	033
肾为身之阳，养阳先养肾.....	034
走出误区：补肾并不等于壮阳.....	035
津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵.....	036
脾胃运转情况，决定阳气是否充足.....	038

第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足

生病是阳气在和邪气“打架”.....	039
“过劳死”其实是阳气提前用完了.....	040
心脏病患者最要紧的是固摄阳气.....	042
不健康的生活方式最易损耗阳气.....	043
女性不孕，肾精不足是根源.....	044

第三节 养阳有道，百病尽消——最神奇的六大护阳、升阳法

日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气.....	045
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆.....	046
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术.....	047
常练静功，控制人体阳气消耗.....	048
不损即补——储备能量，节能养阳.....	050
按摩百会穴可增加人体真气.....	052

第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆

寒湿伤阳气，损阳易生病.....	053
全球不断变暖，身体却在变寒.....	055
如何判断身体内有没有寒湿.....	057
与其有寒再祛，不如阻之体外.....	059
泻去体内湿寒气，身体温暖才健康.....	061

让身体远离寒湿的养生要则.....	062
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键.....	063

第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康

世界万物孤阳不生，独阴不长.....	064
疾病分阴阳，防治各有方.....	066
亚健康是轻度阴阳失衡.....	067
运动就可以生阳，静坐就可以生阴.....	068



第三章

认清自己是什么体质，
把养生养到实处

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	070
体质受先天、后天因素共同制约.....	072
看一看，自己属于哪种体质.....	074
判断体质，从辨别阴阳开始.....	076
体质影响疾病的产生与发展.....	077
不同体质偏爱不同的疾病.....	078

第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”

顺四时，调五味，平和体质这样养护.....	079
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质.....	080
心平气和——平和体质的养心之道.....	081
平和体质宜食补，不宜药补.....	082

第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪

硬熬伤正气，别因好强毁了健康.....	084
过度运动不是养生，而是在伤“气”.....	085
气虚体质养生重避风邪.....	086
补气务必多食益气健脾的食物.....	087
人参善补气，脾肺皆有益.....	088
补气血，千万别陷入误区.....	089

第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热

湿热体质宜重“四养”.....	091
脚臭其实是脾湿造的“孽”.....	093
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治.....	094
冬虫夏草不适合湿热体质的人.....	095

第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖

阳虚体质与阳气不足的差别.....	096
阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物.....	098
十个胖子九个虚，胖子也要补身体.....	099
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的.....	100

第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神

为什么人总是阴不足，阳常有余.....	101
阴虚了，身体会发出这些警告.....	102
阴虚体质是妇科疾病的发源地.....	103
女人滋阴从来月经那天开始.....	104
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试.....	105
阴虚体质养生一定要睡好子午觉.....	106

第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血

腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志.....	107
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”.....	108
情志不畅会加重体内痰湿.....	109
多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则.....	110
用刮痧板刮掉你的痰湿体质.....	111

第八节 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络

血瘀体质者的日常调理法则.....	112
青筋暴突正是气血淤滞的结果.....	114
打通气血，让“斑”顺水流走.....	115

第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆

气郁体质——用14项规则来改变自己.....	116
畅达情志为气郁体质者的养生准则.....	117
气郁体质多吃行气解郁的食物.....	118

顺利度过更年期气郁综合征.....	119
-------------------	-----

第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风

过敏体质，健康的危险信号.....	120
特禀体质者慎用寒性食物.....	122
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定.....	123
出外“踏青”要防花粉过敏.....	124
特禀体质补充维生素要慎重.....	125
哮喘，特禀体质最常见的症状.....	126

第四章

因天之序，顺时养生 ——《黄帝内经》十二时辰养生法

第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式

子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时.....	130
挠头其实是刺激胆经做决断.....	131
拍胆经，充分保证营养吸收.....	132
眼角“小突起”，从胆经上找原因.....	133

第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高.....	135
疏通肝经，让失眠不再成为困扰.....	136
女人以肝为本，养好肝远离妇科病.....	137

第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经

寅时肺经当令，分配全身气血.....	138
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血.....	139
老年人早起，不是健康之道.....	140
按摩肺经，补足肺气眠自安.....	141
寒气最易伤肺，寅时一定要关空调.....	142

第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来

一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾.....	143
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活.....	144
好好利用人体血液的清道夫——大肠经.....	145

起床后先刷牙后喝水.....	146
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....	147
清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病.....	148
清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼.....	149

第五节 赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻.....	150
早上起来没食欲，小方法就能搞定.....	151
胃经——祛痘、保健一个都不少.....	152
吃早餐，细嚼慢咽好处多多.....	153

第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物

脾经当令，消化食物的关键时刻.....	154
认识身体健康的保护神——脾经.....	155
口水太多，可能是脾经出了问题.....	156
巳时不起床，会降低免疫力.....	157

第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽

午时吃好午餐，就能多活十年.....	158
午时阴长阳消，午睡一刻值千金.....	160
养护心经，生死攸关.....	161
正午太阳最毒，防晒工作要做好.....	162

第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能

未时不是“未事”，小肠不是小事.....	163
心脏健康的“晴雨表”——小肠经.....	164
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经.....	165
在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘.....	166

第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力

膀胱经——学习、工作，效率不高就找它.....	167
申时是人体最适宜运动的黄金时间.....	168
我们将如何养护自己的膀胱.....	169
一天的“喝水行程表”.....	171

第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华

肾经当令，保住肾精至关重要.....	172
--------------------	-----

利用好肾经，激发身体的无限潜能.....	173
晚饭吃少——晚餐要和穷人一样.....	174
肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功.....	175
酉时吃枸杞，男人最好的补养.....	176

第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身

戌时电视少看，丝竹为伴.....	177
解郁减压好选择，戌时敲打心包经.....	178
善用晚间保养品守护美丽.....	179
戌时打坐，以静制动的养生功.....	180

第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生

三焦经当令，性爱的黄金时刻.....	181
利用三焦经，打开健康之门.....	182
睡觉之前，热水泡脚好处多多.....	183
睡前敷个面膜，补充肌肤营养.....	184

第五章 | 一年之中如何养生 ——《黄帝内经》四季健康顺养法则

第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏

春天让阳气轰轰烈烈地生发.....	186
四种方法，帮助春天清火排毒.....	187
多吃水果可以帮您远离春季病.....	188
中老年人春季遵循“四不”原则.....	189
冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱”.....	190

第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅

夏季，让阳气和大自然一同“疯长”.....	191
清淡是炎夏养生的第一法宝.....	192
长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈.....	193
姜汤是对付空调病的有力武器.....	195
防暑降温粥伴你清凉度夏.....	196
夏季灭“火”不可一概而论.....	197

预防疾病，端午节洗“草药浴”.....	198
---------------------	-----

第三节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄

“秋冻”要适当，千万别冻坏身体.....	200
天干物燥，秋季补水不能少.....	200
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情.....	201
秋冬调养“老肺病”的饮食要点.....	203
秋季可用当归把冻疮拒之门外.....	204
初秋时节应怎样防中风.....	205

第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

冬季要和太阳一起起床.....	206
冬季进补也应讲原则.....	207
用便宜的药，达到贵重药的进补效果.....	208
冬季洗澡从脚开始有益健康.....	209
冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门.....	210
冬季喝御寒粥可预防疾病.....	211
寒冬潜阳理气，就找大白菜.....	212



第六章

五脏和谐，人体长青 ——《黄帝内经》藏象养生智慧

第一节 药到病除的奥秘——用“心力”熬出中药的灵气

心为“君主之官”，君安才能体健.....	214
荷叶不仅祛火，还是养心佳品.....	216
饮食帮你拒绝冠心病的威胁.....	217

第二节 如何巩固我们的后天之本——脾胃

为什么脾胃共担人体内的“粮食局长”.....	218
养生贵在养护后天之本——脾胃.....	220
补脾胃的佳品.....	221
饮食养胃，胃炎就会“知难而退”.....	223

第三节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔

中医说“命悬于天”，就是命悬于肺.....	224
-----------------------	-----

做个健康人，就要拒绝气管炎.....	226
如何养护我们的肺.....	228

第四节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩

藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力.....	231
要想肾脏安，不能忽视下丹田.....	231
“五黑”食物，养肾的最佳选择.....	232
饮食养生，远离肾炎.....	234

第五节 肝胆相照，百病难扰

中医如何解释“肝胆相照”.....	236
养肝，忌发怒，勿疲劳过度，饮食有考究.....	238
脂肪肝，都是肥胖惹的祸.....	239
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说.....	240
胆病大多是由不良生活习惯引起的.....	241
胆结石患者：如何“胆石为开”.....	242



第七章

世间最好的灵丹妙药
都在我们自己身上

第一节 何苦四处求医，人体自有大药

人体就是一个天然的“大药房”.....	244
沿着经络去找大药是最省事的.....	246
我们身体的每个穴位都是灵丹妙药.....	248
人体大药不仅治病，还能预警.....	250
我们如何来调动自己身体的大药.....	251
刺激大药，必须掌握“开、闭”时间.....	252

第二节 分布在耳朵上的大药田

耳部大药田的详细分布位置.....	253
耳部大药的取药工具和取药操作方法.....	256
耳部大药常用的刺激手法.....	257
耳疗六法，提提捏捏就是健康.....	258

第三节 分布在躯干上的大药田

返老还童、起死回生的大药——神阙穴.....	260
固护元气，关元穴是首选.....	261
命门强肾，中脘穴健胃.....	262
促进体内阴阳循环的会阴穴.....	263
人体大气所归的性命之祖——气海穴.....	264

第四节 分布在四肢上的大药田

要延年益寿，就好好“伺候”足三里.....	265
经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰.....	267
合谷穴止痛，内关穴护心.....	268

第五节 外科病症应该找哪些大药

半身不遂，推拿人体大药效果最好.....	269
遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解.....	270
六味大药治颈肩痛，四味大药防治膝关节骨刺.....	271
落枕，随手便可治愈的小病.....	272
治牙疼，人体大药比消炎药更管用.....	273
腰痛，有无原因均可下手.....	275

第六节 治疗、保养消化系统的人体大药

暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决.....	276
补脾气虚，只需脾腧、足三里两味药.....	277
摩腹和天枢穴让便秘从此绝根.....	279
口臭敲胃经，经期腹泻按脾腧.....	280

第七节 治疗、保养呼吸系统的人体大药

根除肺阴虚，每天按掐合谷 3 分钟.....	281
这样按摩将感冒赶走.....	282
秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴.....	284
家庭推拿法治好小儿咳嗽.....	285

第八节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药

高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药.....	287
冠心病按内关，心肌炎按心腧穴.....	289
治疗脑出血需要哪些大药.....	290



第八章

有问题找厨房，食物是最好的药 ——安身之本在于食

第一节 不时不食——《黄帝内经》食养的基本原则

大自然什么时候给，我们就什么时候吃.....	292
食物也有“身份证”——四性、五味和归经.....	293
你想吃什么，就是身体需要什么.....	296
吃饭也要讲究“先来后到”.....	297
膳食中暗藏科学的黄金分割法.....	298
一日三餐，必须要吃得科学.....	299
中医养生告诉我们：食物也分阴阳.....	300
合理膳食的“三二一”原则.....	302
食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧.....	304

第二节 以食为补——如何用食物来补精气神

人有三宝精气神，食补补的就是“精气神”.....	305
为什么说“药补不如食补”.....	306
滋养脏腑第一名——粥.....	307
甲鱼，滋阴补阳之上上品.....	308
男人的“肾之果”——板栗.....	309
人参杀人无过一补品的正确吃法.....	310

第三节 药食同源治百病——最常用的食疗方

胃溃疡，可用蜂蜜来调治.....	312
本草动口不动手，轻松吃掉糖尿病.....	313
应对肾病，从吃开始.....	314
食疗是对肺脏最好的呵护.....	315
吃掉这个万病之首——感冒.....	316
肠炎是个慢性症，运用食疗最合适.....	317
赶走体内毒素，告别便秘烦恼.....	318
点名防癌食物，让癌症“避而远之”.....	319

第四节 饮食不当，会致病减寿——《黄帝内经》论食忌

病从口入，80%以上的病都是吃出来的.....	321
-------------------------	-----

食品安全问题——最大的健康杀手.....	323
“方便食品”损害健康到底有多方便.....	324
不良饮食习惯伤身亦伤神.....	325
忌口——服药期间的饮食禁忌.....	327
女性经期过程中的饮食宜忌.....	329
避开饮茶十忌，才能喝出健康.....	331
根据个人体质，掌握饮食宜忌.....	333

● 第九章

以内养外，美不胜收 ——《黄帝内经》中的女人养颜经

第一节 养血安内才能打造芬芳容颜

养颜的根本：善补女人血.....	336
家常食物大盘点.....	338
养肺润燥，成就一生美丽容颜.....	340
排出毒素，从根子里散发美.....	341
让“后花园”祥和安定的四部曲.....	342

第二节 从头到脚，打一场美丽的自卫反击战

“唇”情女人护唇有方.....	343
吹响战“痘”号角，向美丽进发.....	344
要美丽，不要“孔”慌.....	345
下“斑”以后更美丽.....	347
和地心引力作战，拒绝肌肤松弛.....	348
只留岁月不留“纹”.....	350
牙齿更洁白的秘诀就是挑“食”.....	352
颈部——最危险的年龄泄密者.....	353
做女人就要做“胸猛”女人.....	354
让双手如玉之润，似绸之柔.....	356
将健壮手臂按摩出柔美线条.....	357
关节死角不护理，美丽就会“打折”.....	358
千万别忽略那一“膝”之地.....	359
修“腹”之路.....	360