

☆☆☆
超值白金
典藏版



无病无灾 活到天年

不生病的智慧

刘向阳◎编著

精气神五脏全面调养法

融合传统中医养生精华，海纳古今养生妙方

中医古籍出版社



不生病的智慧

刘向阳◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的智慧/刘向阳编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0949 - 4

I. ①不… II. ①刘… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 163675 号

不生病的智慧

编 著 刘向阳

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 0001 ~ 5000册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0949 - 4

定 价 78.00元



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，无病无灾活到天年。

“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。

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，我们专门编写了这本《不生病的智慧》。

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。此外，还对很多疾病的成因、治疗与预防进行详细介绍。语言通俗，讲解详细，有极高的实用价值。

本书的另一大特点就是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。旨在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	5
第二节 观念决定健康，别让错误养生观害了你.....	6
■ 失去的“觉”真的能补回来吗	6
■ 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	8
■ 生命并不全在运动	9
■ “食物相克”其实大多是忽悠	9
■ 食物“趁热吃”未必好	10
■ 关门闭窗，留住了温度溜走了健康	11
■ 靠节食来减肥，是最笨的一种方法	12
■ 用脑过度会导致神经衰弱吗	13
■ 补肾并不等于壮阳	13
第三节 是药三分毒，有病不可乱吃药.....	14
■ 世界上没有灵丹妙药	14
■ 乱吃药会摧毁人体的自愈潜能	14
■ 吃药也许是在你的“伤口”上撒盐	15
■ 全面认识医药，当心惹“祸”上身	16
■ 药物是“凶器”，万不得已才用它	17
■ 以毒攻毒犹如引兽祛兽	17
■ “好”药滥用也会变成“坏”药	18
■ 中西药物未必珠联璧合	19

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”	22
■ 我们必须养成与身体交流的习惯	22
■ 白带异常告诉你了什么	23
■ 梦是我们的身体在倾诉	24
■ 经常腹胀，说明你的脾虚了	24
■ 不可不知——肤色告诉你的疾病隐患	25
■ 多汗不是好事，你要谨防六种病	26
■ 腰带宽一点，寿命短一点——肥胖带来的隐患	27
■ 疯狂购物的背后不只是心理问题	27
第二节 人活得好不好，全由气说了算	28
■ 人体自有气场影响着我们的生命	28
■ 百病生于气，调气亦可防百病	29
■ 口中有异味，多是脏腑出了问题	30
■ 胸闷是哪里出了问题	30
■ 掌握生杀大权的是血气	31
■ 正气一足，有病祛病，无病强身	32
■ 调摄胃气，才能驱邪扶正	33
第三节 手是我们身体的“气象站”	34
■ 指甲是人体疾病的报警器	34
■ “十指连心”，从双手看健康	35
■ 手腕脉象透露身体的秘密	36
■ 掌纹健康线上的健康密码	36
■ 掌纹生命线上的健康密码	37
■ 掌纹感情线上的健康密码	39
■ 掌纹智慧线上的健康密码	39
第四节 识别头部健康警报，做好全身一级防护	40
■ 如何利用脸色辨别身体健康状况	40
■ 看头发，辨疾病	41
■ 少年白发、牙齿松动是怎么回事	42
■ 眉毛能反映五脏六腑的盛衰	43
■ 令人难堪的黑眼圈说明了什么	43
■ 眼皮跳也是疾病的先兆	44
■ 舌为心之苗，脏腑状况它知道	44

■ 鼻涕眼泪多也是病态的征象	45
■ 鼻为“面王”，可报身体疾病	45
■ 疾病的“信号灯”——嘴唇	46
■ 口水太多，病可能在脾肾	46
■ 心脏有问题，耳朵先露出马脚	47
■ 耳朵颜色异常与疾病的关系	47
第五节 宇宙万物对人体健康的影响	48
■ 地磁线：睡眠方位的最佳指向	48
■ 月亮的盈亏变化与养生保健有着奇妙的关系	49
■ 人只有跟着太阳走，才能找到内在的力量	50
■ 为什么温带最适合人类生存	51
■ 细说“温度”、“湿度”与人体健康	52
■ 气象的变化到底是怎么影响人体健康的	53
■ 警惕“无影无形”的电磁波	53
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	56
■ 脑为髓之海——中医对大脑的认识	56
■ 养生需要先健脑——现代人必知的健脑之法	56
■ 大脑很不喜欢你这些坏习惯——损伤大脑的十大“杀手”	57
■ 别让你的大脑提前进了养老院	58
■ 滋养药膳，专为大脑准备的营养大餐	58
第二节 供养人体的君王——心系统最佳保养方案	60
■ 心为“君主之官”，君安才能体健	60
■ 夏季养阳气，养心正当时	60
■ 心经当令时，午睡一刻值千金	62
■ 小心！暴饮暴食易引发心脏病	62
■ 如何在餐桌上保护好我们的心脏	63
■ 粗制的粮食是心脏的“守护神”	63
■ 用透明的食物来补养我们的心脏	63
■ 莲子性平温，最是养心助睡眠	64
第三节 让生命之水源源不绝——肾系统最佳保养方案	64
■ 肾是先天之本，也是一个人生命的本钱	64
■ 房事过度损精血，节欲保精可养肾	65

■ 抗寒养肾，唱好冬季恋歌	66
■ “黑五类”食物保你肾旺人也旺	66
■ 学几招简单且实用的护肾“秘籍”	67
■ 补肾不是男人的专利，女人同样需要	68
第四节 迎接我们体内的暖阳——胆系统最佳保养方案	69
■ 胆的好坏与我们的生活息息相关	69
■ 胆病大多是不良生活习惯导致的	70
■ 胆经当令在子时，人体阳气始生发	70
第五节 养护人体的坤土——脾系统最佳保健方案	71
■ 脾是我们身体的“后勤部长”	71
■ 为什么压力大的人脾脏易出问题	72
■ 夏季养脾不能不知这些事儿	72
■ 益气补脾，山药当仁不让	73
■ 茯苓性平和，益脾又安神	74
■ 祛脾湿，彻底解决男人脚臭问题	74
■ 吃好睡好，脾脏安好	75
第六节 呵护我们的后天之本——胃系统最佳保养方案	76
■ 胃为后天之本	76
■ 胃是人体加油站，全力打好保“胃”站	76
■ 饮食6原则保你养好胃	77
■ 小米最补我们的后天之本——胃	77
■ 饭前喝肉汤，胜过补胃良药方	78
■ 胃经当令在辰时，不吃早餐最伤胃	79
■ 花生，可以大补胃和脾	80
■ 多吃香菜可以让你胃口大开	80
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 ..	81
■ 肺是人体“大宰相”，脏腑情况它全知	81
■ “命悬于天”，就是命悬于肺	82
■ 养肺防衰在“多事之秋”	83
■ 哮喘大多由“外邪犯肺”所致	84
■ 足疗保健，千万别舒服了脚伤了肺	84
■ 肺经当令在寅时，养好肺气可安眠	85
■ 治疗便秘，少不了润肺生津	86
■ 养肺一定要懂得呼吸的学问	87

第八节 愿你的生命之树长青——肝系统最佳保养方案	87
■ 肝为“将军之官”，藏血疏泄都靠它	87
■ 一杯三七花，保肝救命就属它	88
■ 大蒜是我们保护肝脏的最佳选择	89
■ 要想身体牛劲足，丑时养肝不可少	89
■ 春季阳气萌，养肝要先行	90
■ 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定	90
■ 酒精会加重肝脏的排毒负担	91
■ 过度疲劳会给肝脏带来损伤	91
■ 养生重在平时，养肝贵在坚持	91
第九节 骨正筋柔，气血自流——筋、骨最佳保养方案	92
■ 骨气即正气，养好骨气享天年	92
■ 补肾即壮骨，补出健康的“身子骨”	93
■ 与地心引力“作战”，维持骨骼平衡不是难题	94
■ 人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩	95
■ “老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿	96
■ 生命十二式易筋经你可以这样练	97
■ 腰酸背痛腿抽筋，不是缺钙而是因为寒邪伤人	98
■ 肩周炎、腰间盘突出，病根在筋上	99
■ 筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根	100
■ 有事儿没事儿拉拉筋，增寿延年的好方法	101
■ 立位拉筋法，肩周炎的克星	101
■ 拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长	102
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 ...	103
■ “肌”与“肉”的区别——认识“肌肉”从这里开始	103
■ 一张一弛，肌肉保健之道	104
■ 保养皮肤：把好身体第一道防线	104
■ 护肤、换肤真能达到美容效果吗	106
■ 你知道自己的皮肤属于什么类型吗	106
■ 皮肤如何护理应该由皮肤的类型决定	107
■ 肌肉是最好的护肤霜	108
■ 为什么热带地区的人比寒带地区的人体毛少	108
■ 养好头发，解决你的“头”等大事	110
■ 眉毛，别为了美观影响你的健康	111

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·····	114
■ 经络是人体最好的医药·····	114
■ 刺激穴位是保证经络畅通的手段·····	115
■ 心经，攸关生死的经络·····	115
■ 小肠经，心脏健康的晴雨表·····	116
■ 肾经，关乎你一生幸福的经络·····	117
■ 膀胱经，让身体固若金汤的根本·····	118
■ 肝经，护卫身体的大将军·····	119
■ 胆经，排解积虑的先锋官·····	119
■ 胃经，多气多血的勇士·····	120
■ 脾经，治疗慢性病的关键·····	121
■ 肺经，人体内的宰相·····	122
■ 大肠经，肺和大肠的保护神·····	123
■ 心包经，代君受过的“忠臣”·····	123
■ 三焦经，人体健康的总指挥·····	124
第二节 生活在人体的仙药田里——天天健康不是梦·····	125
■ 人生病就是不注意保养自己的经络·····	125
■ 手足天天温暖，经络才能畅通无阻·····	126
■ 胃肠清洁了，经络才会正常工作·····	126
■ 眼皮耷拉，从脾经上着手解决·····	127
■ 拍胆经，充分保证营养吸收·····	127
■ 坐骨神经痛，疏通胆经才是根本·····	128
■ 通肝经，失眠不再扰·····	129
■ 长痘痘、拉肚子，都可以找胃经帮忙·····	129
■ 驱除体内毒素，非大肠经莫属·····	130
■ 学习、工作效率不高，找膀胱经试试看·····	131
■ 心脏有问题，找心包经帮忙·····	131
■ 流口水，腹胀，痛经，可能是脾虚引发的·····	132
■ 治疗头痛，疏通五脏经络是根本·····	132
■ 中医防癌——常敲肝肺两经·····	133
■ 步行，最简单的经络保养法·····	133
第三节 有病治病，无病防身——你不可不知的人体养生保命穴·····	134
■ 四白穴——让你绽放迷人光彩·····	134
■ 内关穴——心脏的保护伞·····	134

■ 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药	135
■ 合谷穴——抗击疼痛的自然疗法	135
■ 中脘穴——治疗胃病的专家	136
■ 命门穴——让你拥有“虎背熊腰”	136
■ 会阴穴——促进体内阴阳循环	136
■ 百会穴——增加人体真气	137
■ 涌泉穴——人体长寿延年大穴	137
■ 足三里——补脾健胃的要穴	138
■ 气海——人体性命之祖	138
■ 神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位	139
■ 三阴交——生殖系统的“阳光天使”	140
■ 太冲穴——疏肝理气，缓解怒气	140
第四节 用经络疗法来激发孩子体内的天然大药	140
■ 改善孩子体质可用摩腹和捏脊	140
■ 这些方法可以帮孩子护好“天窗”——囟门	141
■ 捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	142
■ 手穴疗法可治孩子假性近视	142
■ 孩子夜啼不用愁，推拿经络解烦忧	143
■ 留住“心之液”——用经络疗法根治小儿流口水	144
■ 家庭推拿法治好小儿咳嗽	145
■ 推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻	146
■ 经穴疗法可治孩子的鹅口疮	147
■ 小儿发热怎么办——推拿经络帮你扑灭孩子身上的邪火	147
■ 孩子得了疳积，针挑四缝最管用	148
第五节 女性不生病的真谛——经穴按摩法让女人风调雨顺	149
■ 不孕症——这样按压穴位就能让你如愿以偿	149
■ 更年期综合征，按压三阴交穴最可靠	150
■ 外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽	150
■ 气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效	151
■ 轻松按摩法让女人闭经不再是难题	151
■ 带下病用带脉治才有效	152
■ 太冲和膻中是乳腺疾病的克星	153
■ 失调性子宫出血——这些穴位是重中之重	155
第六节 学会按摩，男性疾病也不再是难题	156
■ 精神性阳痿找肩外腧和手三里准没错	156

■ 性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨	157
■ 穴位疗法从根本上治愈男性早泄	157
■ 治疗遗精，这几招一用就灵	158
■ 学会按摩，慢性前列腺炎也并非不可治愈	159

第七节 老人养生靠经络，经络才是最灵验的长寿秘诀.....159

■ 若要老人安，涌泉常温暖	159
■ 冠心病并非只靠药，按压内关也有效	160
■ 老人得了心肌炎，按摩心膻穴疗效好	161
■ 骨质增生，敲肾经、热水泡脚就能解决	162
■ 有了外关、脾膻、阳陵泉，痛风不再是疑难杂症	162
■ 灸法 + 功能锻炼，就能治好老年人尿失禁	164
■ 掌握了经络疗法，预防老年痴呆不再难	164
■ 最适合老人的“三一二”经络保健锻炼法	165

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.....168

■ 小小莲藕就能治愈崩漏	168
■ 无花果、蜂蜜治便秘	168
■ 葡萄，破解神经衰弱的密码	169
■ 痔疮作祟，柿子帮你解“难言之隐”	169
■ “菇中之王”香菇可防佝偻	170
■ 工作累了可以吃点鸡肉	171
■ “小人参”胡萝卜的神奇功效	171
■ 黄瓜为当之无愧的体内“清道夫”	172
■ 夏天吃茄子，可以“活血、止血、消痈”	173
■ “性”“味”助免疫，吃好不得病	174
■ 不同的食物可以呵护身体的不同部位	175

第二节 驱逐让我们身体不健康的食物.....176

■ 治癌？致癌？1/3的癌症与膳食有关	176
■ 世界上30%的心脏病是由西餐引起的	177
■ 水果虽好，却不可妄食	178
■ 食品添加剂——为生命添加危害	178
■ 非天作之食，须谨慎入腹	179
■ 豆腐为炼化之物，以节食少食为妙	181
■ 海产之物，食用有禁忌	181

■ 罐头食品，营养已经大大缩水	182
■ 重“补”不会补，等于没事吃毒药	183
第三节 九类不同体质者的食物养生方案	184
■ 阴虚体质的膳食要点：滋养肝肾	184
■ 阳虚体质的膳食要点：温补脾肾	184
■ 气虚体质的膳食要点：补气养气	185
■ 血虚体质的膳食要点：补血养血	185
■ 阳盛体质的膳食要点：滋阴降火	186
■ 痰湿体质的膳食要点：强健脾脏	186
■ 气郁体质的膳食要点：通血行气	187
■ 淤血体质的膳食要点：活血化淤	187
■ 平和体质的膳食要点：阴阳平衡	188
第四节 凡膳皆药——赶走常见疾病，饮食比药物更可靠	188
■ 拒绝“三高”，食物为你排忧解难	188
■ 糖尿病，吃出来的还要“吃回去”	189
■ 远离油咸甜腻，不让脑溢血“见缝插针”	190
■ 告别肥胖，标准体重可以吃出来	191
■ 与清肝食物为伍，让肝炎乖乖就擒	191
■ 食补养胃，老胃病可以提前“退休”	192
■ 口腔溃疡反复发作——或许你该补锌了	192
■ “吃掉”感冒这个万病之首	193
■ 咽炎患者最想吃什么	194
■ 这样吃就可以不便秘	194
第五节 饮食习惯也是左右健康的“方向盘”	195
■ 过饱伤人，饿治百病——暴饮暴食害处多	195
■ 若要身体壮，饭菜嚼成浆	196
■ 好的早餐是健康的第一步	197
■ 午餐吃饱更要吃好	198
■ 注意工作餐的“五不主义”	198
■ 精心配备自己的晚餐	199
■ 为了身体健康，还是少吃零食为妙	200
■ 剩饭剩菜不能随便吃，别为节约吃出病来	201
■ 新鲜不代表健康，生吃活食易伤身	202
■ 管不住自己的嘴，你就会越来越胖	203
■ 合理膳食的“三二三一”原则	204

■ 食物本无好坏之分，关键就看你怎么吃 205

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 208

■ 色彩与人类健康息息相关 208

■ 五颜六色藏着健康的秘密 208

■ 科学无污染的色彩减肥法 210

■ 最健康的家居色彩搭配常识 211

■ 不同色彩的食物，蕴藏着不同的能量 212

■ 不可忽视衣服颜色与健康的关系 214

第二节 小寒酿大病——提高体温，增进健康 215

■ 病从寒中来，寒邪是万病之源 215

■ 为什么说自古名医愁风寒 216

■ 揭开人体“温控”系统之谜 217

■ 风寒在体内也有快乐大本营 218

■ 5大原则帮你减少寒气入侵 218

■ 食物是提高体温最有利的工具 219

■ 保暖柔弱部位，阻断寒气入侵的通路 220

■ 驱除体内寒气就用热水泡脚 221

■ 心灵的温度有多高，身体的温度就有多高 221

第三节 生命在于呼吸，一呼一吸导引健康新方式 223

■ 腹式深呼，给你的身体加点氧 223

■ 3大腹式呼吸法，让你健身又养颜 224

■ 免疫力就在一呼一吸间得到提升 224

■ 呼吸养生法，让你像轻舟一样自由遨游 225

■ 慢呼吸放慢走向衰老的脚步 225

■ 呼吸到脐，寿与天齐 226

■ “蛤蟆功”，修炼呼吸肌的奇功 226

第四节 体酸是百病之源——酸性体质必知的加“碱”法 227

■ 酸性体质是酿造百病的源头 227

■ 吃出来的“碱”性健康人 228

■ 微碱食物，维持健康的美丽之源 228

■ 微碱活水，生命的青春之泉 229

■ 生机饮食——给身体加“碱”的家庭妙法 230

■ 这样运动就能把酸度燃掉	231
■ 常保微碱体质，就要将排毒进行到底	232
第五节 性爱保健——“性”福是健康幸福的前提	233
■ 欲不可纵，节欲保精乃长寿之本	233
■ 长期禁欲会导致阴茎功能退化	233
■ 房事也应依四季的变迁来调节	234
■ 幸福生活来自关爱“性福”的食物	234
■ “性”福生活出了问题，锦囊妙计来帮忙	235
■ 某些时候不宜过性生活	236
■ 体外射精是避孕的下下之策	237
■ 性生活中切忌以酒助“性”	237
■ 性生活后喝冷饮是在饮鸩止渴	237
■ 房事前别喝太多咖啡	238
■ 亲吻拥抱可促进身体健康	238
■ 走猫步可增强性功能	239
■ 夫妻分床睡对健康更有益	239
第六节 良好的生活习惯是身体最忠实的保镖	240
■ 避免死亡，做好“三个半分钟，三个半小时”	240
■ 给身体“缓带”，隐患少了健康就会多一些	240
■ 睡眠避开这十忌，你才能有好身体	241
■ 饭后午睡，养神蓄锐	242
■ 戒烟——拔除健康头上的达摩克利斯之剑	243
■ 少酒——挽救沉溺于壶觞的浑噩人生	244
■ 远离不良影响，维护良好居住空间	246
■ 沐浴，洗出你的健康好体格	247

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	250
■ 养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	250
■ 做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	251
■ 养生之道在乎顺应四时	252
■ 解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	253
■ 气候变化了，身体也会做出反应	254
■ 天气变化也与我们的健康息息相关	255
■ 让你终生受益的二十四节气养生要诀	256

■ 四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	259
第二节 让身体与春天一起“生”发	260
■ 做好春季养生保健，为健康夯实根基	260
■ 春天清火排毒，这些方法够用了	261
■ 养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计	262
■ 春天泡“森林浴”可祛病抗邪	263
■ “春捂”有讲究，千万不可盲目	263
第三节 酷暑炎炎，身体也要和大自然一起“长”	264
■ 夏日需清补，诸病皆能除	264
■ 健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅	264
■ 夏季要注意预防感冒、腹泻、中暑三种病	265
■ 夏季远离空调病有妙招	266
■ 夏季灭“火”不可一概而论	266
第四节 秋风萧瑟，身体做好“收”的工作	267
■ 多事之秋，养肺调神缓减肃杀之气	267
■ “秋冻”也要适当，否则就会冻坏身体	269
■ 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键	269
■ 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	270
■ 秋天如何预防“五更泻”	270
第五节 冬天养生注意养“藏”	271
■ 养肾防寒——冬季养生的重中之重	271
■ 冬季阳气“收藏”，与太阳一起起床	272
■ 今年冬令进补，明年三春打虎——冬季进补也应讲原则	273
■ 冬季寒冷，老年人应防关节炎	273

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	276
■ 张嘴闭嘴，健身、去“八字纹”一个都不少	276
■ 让你瞬间清爽起来的简单二法：清嗓子、打喷嚏	276
■ 叩齿咽津——延缓衰老，滋养皮肤	277
■ 搓腰、转腰、扭腰，巩固先天之本	277
■ 活血通脉，防治腰背病的健身法——干浴	278
■ 念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功	279