

亚健康 自然疗法全书

世界卫生组织（WHO）把“亚健康”和“艾滋病”并列为21世纪人类健康的最大敌人。



YAJIANKAN

● 亚健康运动疗法
● 亚健康按摩疗法
● 亚健康饮食疗法

● 亚健康音乐疗法
● 亚健康药浴疗法
● 亚健康芳香疗法

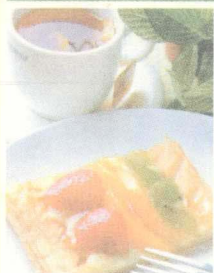
ZIRANLIAOFA

朱复融 编著
广东旅游出版社

YAJIANKAN



亚健康 自然疗法全书



朱复融 编著

广东旅游出版社



亚健康自然疗法全书

图书在版编目 (CIP) 数据

亚健康自然疗法全书/朱复融编著. —广州: 广东旅游出版社,
2007. 5

ISBN 978-7-80653-885-2

I. 亚… II. 朱… III. 保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第070878号

编 著: 朱复融

策划制作:  广东旅游出版社
视觉设计:  T: 13710731181

装帧制作: 张 帆

责任编辑: 刘志松

E - Mail: Liuzhisong001@yahoo.com.cn

出 版: 广东旅游出版社
地 址: 广州市中山一路30号之一
邮 编: 510600
邮购地址: 广州市五羊新城寺右二横路丰景大厦303室
联 系: 020-87395994
印 刷: 山东新华印刷厂德州厂
地 址: 德州市新华路155号 邮编: 253006
开 本: 965×1270毫米 32开 17印张 600千字
版 次: 2007年9月第1版 第1次印刷
印 数: 1-13000
书 号: ISBN 978-7-80653-885-2
定 价: 68.00元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



前言

QIAN YAN

世界卫生组织（WHO）最近公布的一项预测性调查表明，亚健康的危害性已被医学界认为是与艾滋病并列的21世纪威胁人类健康的头号大敌。世卫组织的调查表明，全世界亚健康人口总的比例已占到75%，真正健康的只有5%。在中国，亚健康不仅仅关系到国民的身心健康，也正成为普遍存在的社会问题。在竞争日益强烈、过度透支精力及面临各类压力的情况下，如何防治亚健康，是当今医学工作者及广大国民所关注的焦点。近年来不断地传出数学家张广厚、演员陈晓旭、高秀敏、傅彪等一些科技精英与演艺名人都是在40~55岁这个年龄段撒手人寰。一方面令人唏嘘不已，另一方面也让人更深入地思考亚健康问题。

人们在日常生活中要预防、消除亚健康，就需要有“以己为本，主动养生”的意识。本书以常见的亚健康状态作为研究主题，应用祖国医学及相关西医的理论，客观而详实地阐述了亚健康产生的成因、状态、检测及饮食与自然疗法调治亚健康的方法。本书针对亚健康状况，首次提出了“主动养生，对症调治”的防治观点。本书分为上、中、下三篇。上篇为“亚健康诊断与防治原则”。内容包括：亚健康——一个灰色的“次健康状态”、传统医学中的“亚健康”、中国亚健康现状、造成亚健康的成因、亚健康的检测、亚健康防治与调理原则。中篇：亚健康饮食疗法。内容包括：亚健康与膳食疗法，亚健康与茶饮疗法、亚健康与药酒疗法。下篇：亚健康自然疗法。内容包括：亚健康与按摩疗法、亚健康与运动疗法、亚健康与精油（芳香）疗法、亚健康与药浴疗法、亚健康与音乐疗法。

感谢中国亚健康学术研讨会、上海亚健康研究中心、广东亚健康医学会提供的相关资料。编者经过多年来的研究和整理，参考和借鉴了国内现有的亚健康最新研究成果，将相关的亚健康各自然疗法简化整理、分类归纳，编写成册。本书内容丰富，通俗易懂，是一部关于亚健康及其综合防治的普及性读物。它不仅较全面地介绍了有关亚健康及相关病理的基本概念，还结合现代营养学、运动学、中医学和现代医学的有益因素，提出了防治的方法。由于亚健康在世界上还是个新面临的研究科目，在人文医学和临床医学界至今还存在着广泛的争议，对其症状及治疗并没有一个公认的定论。本书还例举了一些常见病症的调治，主要是源于这些病征与亚健康的渊源关系。本书旨在抛砖引玉，在引起大家共同关注的同时，更希望得到相关专家和读者们的批评指正。

编者

2007年5月

绪论

XU LUN

以己为本，主动养生，防治亚健康

亚健康状态调查

一个触目惊心的数字

YJKZTDC YGCMJXDSZ



中国亚健康学术研讨会组委会日前在京发布消息，中国的健康问题正在转型，大量慢性疾病正在取代传染性疾病成为导致死亡的主要原因，其他一些西方危险疾病也正加速发展。全国每年近千万死亡人口

中就有 700 多万死于非传染病。该组委会认为：这些疾病大部分都与不良生活方式有关，但由于没有在亚健康阶段采取必要的防治措施，才导致了严重的疾患后果。中国保健科技学会对我国 16 个百万人口城市亚健康率的调查表明：高居榜首的北京人亚健康率达 75.31%，上海是 73.49%，广东 73.41%。中科院的权威调查显示，我国知识分子平均寿命仅为 58 岁，低于全国平均寿命 10 岁左右，且这一层次的亚健康甚至早死现象正在加剧。

现在亚健康存在以下高发人群：体育人员、影视明星、中年知识分子、管理层人士、写字楼人群及热衷于网上冲浪、电玩、聊天的“网民”和老师、记者、司机等。各阶段的年龄层都有，以 35 岁以上者居多，且有低龄化的趋势。

有关亚健康的几组数字

YGYJKDJZSZ

在被调查的我国人群中，亚健康的发生率为 70%，而真正患病的人群为 9.62%，健康人群为 20.18%。这是第一次通过科学的调查方法所取得的第一手最可靠的资料，它可以使我们意识到提高生活质量必须要重视纠正和调理亚健康状态。

调查显示，影响健康的职业因素依次为：精神压力大（61.76%）、脑力劳动过重（47.31%）、人际关系紧张（36.79%）、体力劳动过重（32.97%）、工作不顺利（30.08%）、待业（下岗）（26.30%）、工作单调（22.27%）、工作中求胜

心切(17.86%)。

调查显示,影响健康的不良生活因素依次为:吸烟(72.80%)、作息不规律(70.09%)、饮食不节(60.81%)、嗜酒(58.59%)、缺乏运动(55.00%)。

调查显示,影响健康的生活事件依次为:突生性伤害或自然伤害(62.25%)、家庭负担过重(50.66%)、丧偶(50.33%)、失恋(45.29%)、夫妻不和(42.58%)、夫妻感情破裂(40.49%)、离婚(38.69%)、婚外恋(30.36%)、父(母)子(女)不和(26.49%)、考试落榜(26.24%)。

据调查,上海亚健康人群中75%是中年男性。45~55岁是男性过老死的高危期。国际中医男科学会调查,上海地区知识型男性平均死亡年龄为67岁,较全市职业人群早逝3.26岁,其中15.6%发生在45~54岁的早逝年龄段。卫生部的调查数据:45~55岁群体的死亡人数在10年中上升了2.4倍,其中男性增长73%,女性仅增长15%。

公务员、白领阶层70%的人处于亚健康状态。《新世纪周刊》一份调查报告的数据显示,中国约有70%的白领处于亚健康状态女性略高于男性。职场压力和工作节奏已成为白领普遍面临的问题,其主要表现为易生病、脸色不好、沟通越来越少、不愿与人接触、容易忘事、难以专注工作、忧愁、易急躁等。目前有人将职场压力给白领带来的种种症状称为“白领综合征”。

知识分子、企业管理者中70%的人处于亚健康状态。据上海社科院亚健康研究中心的一份调查显示,本市健康人群占16%,非健康人群占14%,亚健康人群占70%(其中轻度患者约占40%,慢性患者约占30%),而亚健康人群中又以男性为众,知识分子和企业管理者的比例最高,约达70%。

记者人群中有78%的人处于亚健康或患病状态。记者的工作压力大、工作时间长、生活不规律、锻炼时间少、未定期体检等因素有关。调查结果显示,在患病人群中,有2~3种疾病的人占到35.8%。亚健康导致记者易患的疾病依次为:肠胃病(30.4%)、颈椎病(19.8%)、眼科疾病(13.5%)、头痛等神经痛(11.9%)、便秘(5.3%)、心脑血管病(3.9%)等。

教师70%以上亚健康。调查发现,处于亚健康状态的教师竟达70%以上。教师行业的整体特点表现为工作时长、



心理压力超负荷,这使许多老师都处于亚健康状态,心慌、失眠、神经衰弱不同程度地存在。教师们处于亚健康状态的数字之高远远超出普通人群。

中老年人80%以上亚健康。某省健康教育所大众健康传播中心近日公布的一项调查统计结果表明,逾80%以上中老年人处于亚健康状态,一半以上患有慢性疾病。

专家呼吁

国民请关注亚健康状态

ZJHY GMOGZYJKT

中国亚健康学术研讨会顾问、卫生部原部长钱信忠博士

根据世界成功经验,只有从患者前期即“亚健康状态期”开始全程预防,才能有效遏止慢性病。

中国营养学会常务理事林敏教授

亚健康是一种介于有病与无病之间的状态,机体虽无明确的疾病,却呈现生活免疫力降低,适应力呈不同程度减退的一种生理状态,人们必须重视。

中国市场学会健康产业市场发展委员会

虽说亚健康是临界点,但由于大多数人对其认识不足,而且其潜伏期很长,一般有8~10年,所以亚健康状态也是很多疾病的前期征兆。亚健康与不健康的防线是很不牢固的。许多已处在亚健康状态的人“看上去很美”,以为自己是健康人,实际却不是这样。

上海社科院亚健康研究中心主任、国家级社会体育指导员奚潘良

健康是多种因素综合作用的结果,切勿迷信某一种健身方法,所以自我保健必须采取心理保健、运动保健和生活饮食保健综合措施,以形成强身健体的综合效应,激发机体抗病潜能。

广东省医学会亚健康医学分会主任委员吴赛珠

在我国40岁以上的白领阶层中,由于负荷过重,引起慢性疲劳、情绪不稳和代谢异常的情况比较突出,应该引起重视。

长沙市中心医院体检专家胡尔林

如果这一亚健康人群一年之内不养成健康的生活方式,任由这种状态继续恶化,那么有90%以上的亚健康人群会患上慢性疾病,后果不堪设想。“健康虽不是一切,但没有健康就没有一切”的观念将促使人们更注重和寻求如何运用最好的方法来预防、缓解和改善亚健康及慢性病的问题。



目录

上篇：亚健康诊断与防治原则

第一章 亚健康概述

第一节 亚健康——

一个灰色的“次健康状态”	3
健康新定义	3
亚健康的概述	4
亚健康界定与分类	5

第二节

传统医学中的亚健康	6
传统医学的亚健康——	
“未病”	6
亚健康与相关医学问题的区别	6
亚健康状态形成与	
中医认定	7
亚健康典型的生理表现	9

第三节

中医对亚健康症候归类	10
心脾气虚型	10
肝火内盛型	10
脾虚湿盛型	11
肝肾两虚型	11
肝郁气滞型	11
瘀血内阻型	11
阴虚火旺型	11
气血亏虚型	11
湿热内蕴型	12
痰湿内盛型	12
脾肾阳虚型	12
心肾不交型	12
中国亚健康学术研讨会亚健康	
提出的30组症状参考表	13

第四节

中国亚健康现状	13
亚健康人群与年龄	13
亚健康高发人群	14
白领容易处于“亚健康”	
状态的原因	15
七成女性处于	
“妇科亚健康”	16

亚健康的高发区域	16
亚健康的危害——猝死	
和过劳死	17

第五节

造成亚健康的具体成因	17
疲劳过度造成的脑体力	
透支	17
自然衰老人体虚	18
社会生活的复杂化	18
心理失衡忧其心	18
营养元素不平衡	19
长期噪音扰神靡	20
高楼空调久居症	21
生活无序作息乱	22
练体无章损健康	22
过用药品伤免疫	23
内劳外伤隐疾患	24
六淫七情伤本元	25
精神忧郁诱病源	25

第二章 亚健康自测与防治

第一节

亚健康的检测	26
机体的异常信号——亚健康状态	
的临床表现与诊断	26
亚健康状态自测	27
体质强弱自测	29
心脏功能自测	29
人体老化度自测	30
肺功能自测	30
走路自测亚健康	30
亚健康自测——观指甲	31
疲劳度自测	32
抑郁症趋向自测	33
衰老程度自测	33
肌肉的力量	
及关节灵活度自测	34
观汗测健康	35
观足测健康	37
观手测健康	38

观舌测健康	38
观脸面测健康	39
心理亚健康自测	39

第二节

亚健康防治与调理原则	40
预防亚健康的基本原则	40
亚健康防治的自然物理疗法	41
亚健康防治的精神疗法	41
亚健康状态的中医调治	42

按摩治疗亚健康症状	45
-----------------	----

第三节

亚健康的饮食调治原则	46
亚健康的饮食对策	46
亚健康生理信号与饮食 对症调节	50



中篇：亚健康饮食疗法

第一章 亚健康者四季饮食调养与宜忌

第一节

亚健康者四季饮食概述	55
------------------	----

第二节

亚健康春季饮食调养与宜忌	56
春季食养原则	56
春季宜食的食物	57
春季忌食的食物	58
春季调养食谱	58

第三节

亚健康夏季饮食调养与宜忌	61
夏季食养原则	61
夏季宜食的食物	62
夏季忌食的食物	63
夏季调养食谱	64

第四节

亚健康秋季饮食调养与宜忌	70
秋季食养原则	70
秋季宜食的食物	71
秋季忌食的食物	72
秋季调养食谱	73

第五节

亚健康冬季饮食调养与宜忌	77
冬季食养原则	77
冬季宜食的食物	78

冬季忌食的食物	79
冬季调养食谱	79

第二章 亚健康五脏饮食调养

第一节

心调养药膳	83
玉竹猪心	83
黄芪陈皮猪心汤	83
参芪丹参猪心汤	83
桂圆童子鸡	84
柏子仁炖猪心	84
酸枣仁粥	84
葱枣汤	84
参砂蒸蛋	85
龙眼酸枣仁汤	85
姜枣龙眼蜜膏	85
玫瑰花烤羊心	85
玫瑰枣仁心	86
养心三丝汤	86

第二节

肝调养药膳	86
猕猴桃根炖肉	86
马齿苋卤鸡蛋	87
酥炸月季花	87
胡萝卜猪肝汤	87

目录

玄参炖猪肝	87
鸡肝菟丝子汤	88
菊花鱼丸	88
肝杞蒸蛋	88
双决明粥	89
杞子炖羊脑	89

第三节

补脾胃食谱	89
猪脾粥	89
山药薏米粥	89
三米桂圆粥	90
茯苓包子	90
健脾益气糕	90
萝卜饼	91
薏米八宝饭	91
姜橘椒鱼羹	91
荷花拼盘	92
明炉桂鱼	92
莲子猪肚	92
香酥山药	92
莲米薏米排骨	93
猪肚术槟粥	93
黄精煨肘	93
黄芪蒸鹌鹑	94
薏米烧鹌鹑	94
桂花肚片	94
什锦山药	95
沙锅人参鸡	95
山楂肚条	96

第四节

肾调养药膳	96
附片蒸牛鞭	96
猪肾粥	97
龟狗汤	97
杜仲炒腰花	97
烤大虾	98
虫草红枣炖甲鱼	98
红烧麻雀	98
羊肉虾羹	99
红烧牛鞭	99
龙马童子鸡	99
炒山核桃	100

第五节

肺调养药膳	100
羊肺汤	100
虫草全鸭	100

贝母甲鱼	101
北杏炖雪梨	101
银杏全鸭	101
北杏猪肺汤	102
杏仁白梨汤	102
萝卜杏仁煮牛肺	102
玉参焖鸭	102
参芪鸭条	103

第六节

五脏兼补药膳	103
姜附烧狗肉	103
炒鹌鹑	104
参麦甲鱼	104
巴戟天炖猪大肠	104
核桃草鱼火锅	105
枸杞炖羊肉	105
肉桂鸡肝	105
羊肉虾米汤	106
韭菜炒淡菜	106
生焖狗肉	106

第三章 亚健康各症饮食调治

第一节

延缓衰老膳食	107
牛乳粥	107
强补猪肝	107
芹菜炒香菇	107
何首乌煮鸡蛋	108
芝麻兔	108
杞子猪肘	109
莲子龙眼煨猪肉	109
人参蒸鸡	109
芪杞鸽	110
龙眼纸包鸡	110
人参粥	110
核桃鸡丁	111

第二节

强身健体膳食	111
强身壮力汤	111
马铃薯烧牛肉	112
萝卜牛肉	112
海参鸽蛋汤	112
当归生姜羊肉汤	113
干烧竹荪鸡块	113

鹌鹑烩玉米	113
烩木耳夹心虾	114
甘菊猪肚汤	114
排骨粥	114
菠菜猪肝汤	115
枸杞牛肝汤	115
清炖羊肉	115
红枣红糖煮南瓜	116

第三节

补气补血膳食	116
山莲葡萄粥	116
黄精粥	116
大枣人参汤	116
人参桂圆蜜膏	117
人参核桃汁	117
莲子山药粥	117
党参红枣汤	117
当归瘦肉汤	118
当归羊肉羹	118
蜜饯姜枣桂圆	118
仙人粥	118
红枣枸杞蛋汤	118
红糖黑豆蛋汤	119
桂圆莲子粥	119
桑椹粥	119
归芪汤	119
粟米山药大枣粥	119
补中益气汤	120
归脾汤	120
归芪人参汤	120
清蒸人参鸡	120
黄芪党参炖乌鸡	121
参芪红枣鸡汤	121
云腿扁豆蒸乳鸽	121
红焖鹌鹑	121

第四节

滋阴润燥膳食	122
益母草粥	122
鹿茸炖片梨	122
枸杞牛肝汤	123
马齿苋鸡蛋汤	123
鹿茸猪胞汤	123
桃仁牛血汤	123
玉参焖鸭	123
贝母甲鱼	124
百合雪梨汤	124

鹿茸白果汤	124
百合莲米银耳汤	124
藕百杞杞汤	125
百合二汁汤	125
黄鳝芦根汤	125
百合猪肉汤	125
百合银耳粥	125
甲杞煲	126

第五节

补肾助阳益精膳食	126
羊腰粥	126
砂锅人参鸡	126
核桃仁鸡丁	127
龙眼肉粥	127
海参粥	127
仙茅虾	128
金鱼大虾	128
龙凤球	128
米酒炒海虾	129
青虾炒韭菜	129
虫草虾仁汤	129
枸杞油爆河虾	129
参杞烧海参	130
红杞乌参鸽蛋	130
清蒸虫草白花鸽	130
巴戟天炖猪肾	131
清蒸山药炉鸭	131

第六节

滋补肺阴膳食	132
山药杏仁粥	132
蜜饯双仁	132
罗汉果肺汤	132
沙百鸭汤	132
北杏猪肺汤	133
萝卜杏仁煮牛肺	133
贝母甲鱼	133
杏仁豆腐	133

第七节

补钙膳食	134
海米香干丁	134
泥鳅烧豆腐	134
炼乳芸豆	134
牛肉蔬菜汤	134
酸奶布丁	135
鸭血豆腐汤	135
奶汁烩生菜	135

目录

银鱼豆芽	135
大马哈鱼炖豆腐	136
华彩鱼肉	136
骨汤烩酿豆腐	137
奶酪蛋汤	137
豆焖鸡翅	137
鲫鱼瘦肉炖豆腐	137
芝麻粥	138
多豆粥	138
海米紫菜蛋汤	138
什锦豆腐汤	138
豆腐糕	139
鱼肉豆腐	139
虾皮萝卜汤	140
花生仁大米猪骨粥	140
排骨面汤	140
萝卜排骨汤	141

第八节

补脑膳食	141
安神补脑汤	141
花生大枣猪蹄汤	142
杏仁芝麻奶茶	142
淡菜炖鸡蛋	142
鸡脯扒小白菜	142
奶油番茄	143
一品豆腐汤	143
鱼头补脑汤	143
乳鸽炖海龙海马	144
银耳鸽蛋桃仁	144
桂圆鹌鹑羹	144

第九节

补铁膳食	145
白玉肝膏汤	145
酥鸡肝	145
鸡腐蛋卷	146
菜心扒鱼片	146
金蛋牛肉煮菠菜	146
菊花猪肝汤	147

第十节

清热膳食	147
玉米羹	147
冬瓜粳米粥	148
紫菜虾皮汤	148
芹菜拌腐竹	148
凉拌海蜇	149
素炒油菜心	149

素炒海带丝	149
红烧兔肉	150
小黄瓜拌海蜇	150
西瓜翠衣粥	150
苦瓜粥	150
扁豆花粥	151
芹菜糯米汤	151
鸡蛋花苦瓜瘦肉汤	151
马蹄水鸭汤	151
银花水鸭汤	152

第十一节

排毒膳食	152
海带炖鸭	152
黑木耳豆腐汤	153
醋溜绿豆芽	153
胡萝卜炖牛肉	153
蒜味鸡汤	153
蒸酿老南瓜	154
香炸花椰菜	154
菠菜拌豆干	154
鱼腥草解毒茶	154
麦芽排毒奶	155
玉瓜莲子排毒粥	155
什锦烩鲜蔬	155
双菇苦瓜丝	155
黄豆香卤海带	156
糯米苹果盏	156
南北杏银耳煲猪腱	156
番茄色拉	156

第十二节

安神助眠膳食	157
夜交藤丹参蜜饮	157
茯神牛奶饮	157
茯苓枣仁粥	157
安神催眠汤	158
哈蜜瓜百合瘦身汤	158
姜枣龙眼蜜膏	158
参砂蒸蛋	158
白醋鸡蛋	158
养血安神八宝粥	159
玫瑰枣仁心	159
二参兔肉汤	159
金针冬菇炒鸡丝	160
山药肉奶羹	160
鲜人参炖猪心	160
珍珠猪心	161
佛手百合羹	161

田基黄煮鸡蛋	161
莲子百合汤	161
参竹粥	161

第十三节

明目膳食	162
鸡肝银耳汤	162
芹菜蜂蜜汁	162
菊花蒸茄子	163
苹果炖鱼	163
马蹄木耳	163
鳗鱼马蹄汤	164
苦瓜芹菜猪肉汤	164

第十四节

祛脂减肥膳食	164
海米炒洋葱	164
枸杞烧鲫鱼	165
香菇豆腐	165
双菇凉瓜丝	165
怪味海带	166
酸菜冻豆腐	166
白萝卜烧墨斗鱼	166
木耳豆腐汤	166
章鱼绿豆煲酿莲藕	167
面筋炆苋叶	167
粉丝炆苋菜	167
双磨炆双苋	168
蔬菜腐皮卷	168
青菜丸子	169
炒合菜	169

第十五节

祛斑美颜膳食	169
黑木耳滚猪肝汤	169
乌鸡瘦肉汤	170
银耳樱桃粥	170
枸杞翡翠豆腐	171
黄精煮肘子	171
黑豆鸡爪汤	172
当归鸡汤	172
茯苓龟汤	173
荷叶冬瓜汤	173
奶油桂鱼汤	173
绿豆老鸭汤	174
蛤肉炒豆腐	174
黄焖鸽块	174

八宝祛疮粥	175
炒莴苣	175

第十六节

丰胸健乳膳食	175
丰胸食疗汤	175
牛奶炖花生	176
玉女补乳酥	176
芝麻卷心菜	176
核桃仁土豆球	177
腰果鸡肉炒西芹	177
对虾通草丝瓜汤	177
黄芪排骨汤	177
木瓜炖奶酪	178
木瓜蛋黄汁	178
清凉木瓜鲜奶汁	178
木瓜牛奶椰子汁	178
橘香木瓜汁	179
丰胸组合果汁	179
木瓜牛肉片	179
炖木瓜牛排	179
银耳炖木瓜	180
木瓜煲红枣莲子	180
美胸山药奶	180
慈禧玉女美胸酥	181
四果松饼	181
木瓜猪骨花生汤	181
苹果虾色拉	181
青木瓜蛤蚧汤	182
猪尾凤爪香菇汤	182
花生卤猪蹄	182
木瓜炖鱼	182

第十七节

乌发养发膳食	183
豆腐烩海带	183
乌发汤	183
桃酥豆泥	184
乌发凉拌菜	184
苦瓜炖蛤	184
芝麻白糖糊	185
乌发冻糕	185
羊肉乌发汤	185
蒸酿尖椒	186
芝麻菠菜	186
乌发糖	187
鸡胗炒四宝	187
什锦炒牛筋	187

目录

乌豆圆肉红枣汤·····	188
玻璃核桃仁·····	188

第十八节

视力减退调理膳食·····	188
枸杞叶炒猪心·····	188
番茄猪肝汤·····	189
谷精夜明砂蒸鸡肝·····	189
银杞明目汤·····	189
枸杞兔肉·····	190
葱白猪肝鸡蛋汤·····	190
胡萝卜炖猪肝·····	190

第十九节

畏寒怕冷膳食·····	190
鹿角胶牛奶·····	191
羊肾粥·····	191
刺五加醪·····	191
姜蒜炒羊肉丝·····	191
虫草桂枣鸡汤·····	192

第二十节

尿频调治膳食·····	192
韭菜粥·····	192
巴戟益智仁炖兔肉·····	193
参芪桑螵蛸羊肉汤·····	193
参芪炖猪膀胱·····	193
益母车前田螺汤·····	193
茅根蛇舌草鲫鱼汤·····	194

第二十一节

感冒调理膳食·····	194
葱豉黄酒汤·····	194
生姜秋梨汤·····	194
姜丝萝卜汤·····	195
苦瓜粥·····	195
青蒿粥·····	195
葱蒜粥·····	195
葱白香菜粥·····	195
香菜黄豆汤·····	196

第二十二节

牙痛调理膳食·····	196
花椒粥·····	196
地黄乌鸡火锅·····	196

第二十三节

和胃抑痛调理膳食·····	197
---------------	-----

清蒸鲈鱼·····	197
六味牛肉脯·····	197
党参鳙鱼汤·····	198
小茴香炒蛋·····	198
砂仁肚条·····	198

第二十四节

便秘调理膳食·····	199
番薯粥·····	199
牛乳粥·····	199
芝麻粥·····	199
麻仁栗子糕·····	200
麻油拌菠菜·····	200
桃花粥·····	200
冰糖炖香蕉·····	200
槟榔糯米粥·····	201
大麻仁粥·····	201
姜汁菠菜·····	201
蜂蜜香油汤·····	201
辛味茼蒿·····	202

第二十五节

痛经调理膳食·····	202
乌鸡汤·····	202
桂枝大枣汤·····	202
黑豆蛋酒汤·····	203
元胡益母草枣蛋·····	203
芹菜益母汤·····	203
当归益母草蛋·····	203
红花糯米粥·····	203
血藤炖河蟹·····	204

第二十六节

降压调理膳食·····	204
花菇炖竹笙·····	204
清炖木耳香菇·····	204
芥菜豆腐羹·····	205
荷叶米粉肉·····	205
猪肉炒山楂·····	205
天麻鱼片·····	206
清汤鲍鱼·····	207

第二十七节

降血脂调理膳食·····	207
烩双菇·····	207
龟板胎盘膏·····	207
玉米粥·····	208
米醋萝卜菜·····	208
鹿角胶粥·····	208

山楂粥	208
菊粥	209

第二十八节

防癌抗癌调理膳食	209
木耳炒猪肝	209
佛手青皮蜜饮	209
山楂粥	210
败酱卤鸡蛋	210
芦笋玉米须粥	210
半枝莲蛇舌草蜜饮	211
蜜钱猕猴桃	211
牡蛎汤	211
花椒炖猪肉	211
红枣红糖煮南瓜	212
红参当归羹	212
归芪鱈鱼羹	212
威灵仙龙眼肉羹	213
苏蜜饮	213
山楂桃仁露	213
姜汁牛奶饮	214
雷公藤红枣蜜饮	214
海带肉冻	214
山药杞子炖牛肉	215
沙参薏米粥	215
黄芪鹌鹑	215
干贝竹笋沙参汤	216
枸橘山植蜜饮	216
蒜苗肉包	216
猴头黄芪鲜汤	217
附子黄芪鲜汤	217
二参炖乌骨鸡	217
红枣炖兔	218
金橘露	218
薏米莲枣羹	218
百合田七炖鸽肉	219
无花果煮鸡蛋	219
花生芝麻豆奶	219
萝卜薏米粥	220
黄芪鲈鱼汤	220
高丽参炖鸡	220
莲子粥	220
桑菊枸杞饮	220
百合芦笋汤	221
猴头菇炖银耳	221
归参龙眼炖乌鸡	221
芦笋炒豆芽	222
阿胶芪枣汤	222
黄鱼汤	222
二豆薏米羹	223

复方乌梅汤	223
太子参鳕鱼羹	223

第四章 亚健康调治药茶

第一节

药茶的特点和作用	224
药茶的性能特点	224
药茶的主要功效	224

第二节

抗衰老益寿茶饮	226
猪苓茶	226
八宝茶	227
灵芝龙茶	227
乌人保茶	227
鲜参红参茶	228
首乌松针茶	228
芝麻养血茶	228
党参补身茶	228
灵芝还童茶	229
返老还童茶	229
绿补茶	229

第三节

滋阴补血茶饮	230
太子参茶	230
白术甘草茶	230
绞股蓝润肺茶	230
核桃龙眼茶	231
甘蔗茶	231
鸭梨茶	231

第四节

调降血脂茶饮	232
山楂降脂茶	232
山首乌降脂茶	232
乌龙降脂茶	232
清脂减肥茶	233
山楂荷叶茶	233
枸橘菊花茶	233
乌龙山茶	233
芹菜银	234

第五节

调治阳虚茶饮	234
壮阳增力茶	234
硫磺河子茶	234

目录

龙眼山楂茶	235
橘子山楂桂花羹	235
洋参山楂茶	235
酥油茶	235

第六节

气阴两虚茶饮	236
复方参附茶	236
荷叶升麻茶	236
生脉茶	236
山楂核桃茶	237
舒肝理气茶	237

第七节

安神安眠茶饮	237
牛奶红茶	237
菊花绿茶	237
首乌丹参茶	238
五参养心茶	238
养肝益阴茶	238
茉莉花枣	238
枣茶	239
丹参黄精茶	239
啤酒花茶	239
合欢大枣茶	239
熏衣草茶	239
灯心竹叶茶	240
调心花草茶	240
静安花草茶	240
润肠花草茶	240
提神花草茶	240
解压花草茶	241
玫瑰花草茶	241
美芙蓉花草茶	241
安神花草茶	241
花草清静茶	241
三七花清心茶	242

第八节

清热解毒茶饮	242
龙眼绿茶	242
百合清热茶	242
甜菊清热花茶	242
菊花龙井茶	243
杭白菊清热茶	243

第九节

明目护眼茶饮	243
--------	-----

菊杞绿茶	243
决明绿茶饮	244
乌龙山楂茶	244

第十节

祛斑美肤茶饮	245
美肤茶配方	245
消脂茶配方	245
护眉茶配方	245
乌发茶配方	245
残茶驻颜方	246
灵芝茶配方	246
排毒养颜茶	246
黄豆皮排毒茶	246
柠檬排毒茶	246
珠粉美容茶	247
丹参美容茶	247
葡萄美容茶	247
灵芝美容茶	247
客家擂茶	247
雀舌美容茶	248
桃花茶	248
果红汤	248
杏花露	248
百合莲子汤	248
护肤养颜花茶	249

第十一节

祛脂减肥茶饮	249
双乌茶	249
玉盘葫芦茶	249
清络饮	250
绿茶减肥方	250
薏米茶	250
荷叶茶	250
柠檬茶	250
玫瑰花茶	251
菊花茶	251
山楂茶	251
山楂玉须茶	251
窈窕瘦身茶	251
荷叶清茶	252
丹参何首乌茶	252
大印象减肥茶	252
三花减肥茶	252
普洱山楂茶	252
葫芦轻身茶	253
健美减肥茶	253

荷叶茶	253
乌龙茶	253
消脂减肥茶	254
瘦身美腿茶	254
玫瑰蜜枣茶	254
诗普塑身茶	254
酸溜根茶	254
乌龙茶减肥法	255
大麦芽茶减肥法	255
普洱茶减肥法	255
柠檬茶减肥法	255
减肥瘦身花茶	256
纤体馨茶	256
纤体减肥花茶	256

第十二节

遗精固精茶饮	256
百合清热茶	256
苏铁花茶	257
天门冬茶	257
吉祥草茶	257
经霜丝瓜茶	257
月季花根茶	257
苦瓜芡实茶	258
菜子粳米茶	258
白果仁酒茶	258
胡桃夹肾茶	258
葫芦巴茶	258

第十三节

阳痿调理茶饮	259
红白壮阳茶	259
二味壮阳茶	259
人参增阳茶	259
枸杞子增阳茶	260
菟丝子增阳茶	260
三子增阳茶	260
新参增阳茶	260
天冬增阳茶	260
牛骨增阳茶	261
甜菊香附茶	261
北沙参增阳茶	261
石斛增阳茶	261
五加增阳茶	262
二元增阳茶	262
四元增阳茶	262

第十四节

早泄调理茶饮	262
白菊固精茶	262
石斛固精茶	263
龙齿生地茶	263
知母黄柏茶	263
苏叶黄连茶	263
山萸双花茶	263
四味莲子茶	264
黄芪固精茶	264
黄柏固精茶	264
生地升麻茶	264
龙胆草茶	265

第十五节

阳痿调理茶饮	265
丹参绿茶	265
马齿苋绿茶	265
草决明绿茶	265

第十六节

补肾益气茶饮	266
养颜益肾茶	266
三子补益茶	266
二子益肾茶	266
二味助阳茶	267
杜仲补肾茶	267
菟丝地黄茶	267
四味乌发茶	267

第十七节

女性性保健茶饮	268
九九热心茶	268
橘子核房事茶	268
韭菜子房事茶	268
益母草房事茶	268
甜蜜玉脂茶	268
单芹茶	269
山楂荷叶茶	269
双花茶	269
大黄花茶	269
莲子百合茶	270
玄参酸枣茶	270
多味合欢茶	270
双黑合欢茶	270
三色茶	271
合欢茶	271
女贞子茶	271

MULU