

国医绝学系列丛书

融合传统中医的自愈之道
传授利用人体康复系统祛病延年的神奇智慧

超值白金版

29.80



一部利用人体自愈力防病、抗病、治病的大全集

国医精粹 神奇智慧 传承千年 惠及万代

求医不如求己

大全集

不需医药、不需手术就能远离疾病的终极秘密
让求医无果、求医无门的人们找到身心自愈的健康之路

人体自有大药，求医不如求己

春之霖 焦亮 编著

中国华侨出版社



求医不如求己

大全集

春之霖 焦 亮 编著

图书在版编目(CIP)数据

求医不如求己大全集 / 春之霖, 焦亮编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5113-0407-0

I. ①求… II. ①春… ②焦… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 081163 号

求医不如求己大全集

编 著: 春之霖 焦 亮

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 盛小云

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 52 字数: 978 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0407-0

定 价: 29.80 元



中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

P r e f a c e



面对各种疾病，我们无能、无助、无知，总是翘首企盼灵丹妙药的问世，寄希望于先进的医疗手段，或是四处寻找名医。然而，药物能治病，也能致病；医院能救死扶伤，也能夺人性命；名医能妙手回春，却不能包治百病。当我们过分依赖药物和医生时，似乎只能听天由命。事实上，求医不是获得健康的唯一手段，健康完全可以由我们自己做主。

人体是一部神奇的机器，它本身就蕴含着强大的自愈潜能，包括对外界环境的适应力、对损伤组织的修复力，以及对各种疾病的抵抗力、免疫力等。中医称自愈力为“元气”“正气”“阳气”，称致病因素为“邪气”“阴气”，如果自愈力足够强大，人就不会生病，即“正气充盈，百病不侵”。只有在自愈力受到削弱、免疫力降低时，疾病才会乘机而入，但通过提高、激活自愈力，身体自然而然就能恢复健康，根本无须借助医药。这就是中医“内求”的理念。

中医用来激发自愈潜能的手段有很多，包括食物、经络、反射区、生活方式、草药等。这些疗法都是通过调节脏腑和谐、促进气血流通来提高自愈力，实现防病、治病、祛病之目的。掌握了这些手段，我们每个人都可以更多地凭借自身的力量获得健康，不需药物、不需手术，即可远离疾病。

食物疗法。“药食同源”，食物是最好的医药。中医治病五部曲“食、砭、针、酒、药”，将食物列在首位；药王孙思邈则说“知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，可见食物是中医治病的重要手段。而一日三餐吃什么、怎么吃只有我们自己才能掌控。

经络疗法。每个人身上本来就百药齐全，经络就是我们随身携带的药囊，它可以“决生死、治百病”。当我们感到不适或患病时，完全可以从人体这一天然药铺中寻找药材，采用按摩、针灸、推拿、拔罐等技术，对症施治。

反射区疗法。人体器官在反射区上有对应的位置，利用反射区疗法可以直达病灶，实现对人体内部器官的施治，且十分准确。反射区比穴位更容易找到，治疗方法也更容易掌握。经络和反射区是中医的独到之处，它们可以用来预报疾病，也可用来防病、治病，掌握了它们，只须动动手，即可将疾病赶走。

生活疗法。很多疾病都是由不健康的生活习惯引起的，只要我们顺时养生，遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律和十二时辰的变化，尊重身体的需要，科学合理地安排饮食起居，这些病痛自然就会好转。

健身疗法。中医的健身功法十分丰富，有导引、太极、五禽戏、八段锦、五行掌等，这些健身功法不但可以调养身体、调养呼吸，亦可调养心神，借此激发人体自愈力。长年坚持锻炼，会使身体获益无穷。

草药疗法。草药是利用植物的叶、干、根、皮等制备，以内服或外用的方法来治疗疾病的一种方法。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用也较低。了解了草药的属性和使用方法，每个人都可以为自己开方治病，成为家里的药师佛。

情志疗法。中医主张身心同治，因为情绪波动过大会伤害五脏，破坏人体防病抗病的能力，导致病变。但好情绪可以治病，通过调养情志、转变心态，能够起到补养元气、调和脏

腑的作用，加快疾病痊愈。

自愈力体现了中医治病的一个指导思想：三分治、七分养。中医不主张过分依赖药物，认为药物是依赖某一方面的偏性来调动人体元气，帮助身体恢复健康，但元气是有限的，如果总是透支，总有一天会用完，元气没有了，再好的药也没用了。可惜的是，现代人动不动就打针吃药，致使自愈力根本发挥不了作用，慢慢地人体抗病能力就下降了。

不是每个人都可以成为医生，但每个人都能成为自己健康的主宰。为帮助读者深入了解中医利用身体自愈系统祛病延年的神奇智慧，启动人体自愈大药，将健康和管理权掌握在自己手中，减少求医问药的比例，我们专门编写了《求医不如求己大全集》。

《求医不如求己大全集》取《黄帝内经》、《本草纲目》等国医经典之义，博采华佗、李时珍等历代名医之所长，全面介绍了中医自愈之道及提高自愈力的手段，包括食物疗法、经络疗法、反射区疗法、健身疗法、四季养生、情志调养、自然疗法、草药疗法，以及各种常见疾病的复方自愈调理法，从老百姓的日常起居中探寻增强生命活力的方法，同时借鉴了现代社会一些养生新方式，是一部利用自愈力防病、抗病、治病的大全集。

书中的饮食原则能够使我们在一日三餐中吃出免疫力、排尽体内毒素、保持气血畅通，找到健康长寿的自愈之道；养护五脏六腑的简单动作，让我们通过刺激经络、穴位、反射区，将脏腑功能调理到最佳状态，从而释放脏腑的自愈潜能，收获手到病除之效；健康的生活方式，让我们的饮食起居顺天而行，趋吉避凶，用健康的生活习惯和积极的生活态度将疾病的不良影响降至最低；不同体质者的养生方式让每个人都找到激发自愈潜能的最佳方案；常见疾病的复方自愈调理法，使糖尿病、高血压、肥胖等各种慢性疾病不治而愈；家庭常备小药匣，让我们利用草药、药膳、药酒激活身体自愈力，将疾病消弭于无形……

本书语言通俗，讲解详细，有非常高的实用价值，其中的自愈方案和养生秘诀都是专属中国人的养生治病真经。掌握了中医自愈之道，我们每个人都可以成为自己的医生，摆脱疾病，收获健康。

目 录

Contents



第一章 人体自有大药——自愈力是世界上最好的药

第一节 我们每个人身上本来就百药齐全	2
■ 人体是一个最和谐、最自足的系统	2
■ 身体有问题，自愈力告诉你	2
■ 人体内的天然药库	3
■ 免疫系统——人体的“警卫员”	4
■ 再生愈合系统——人体内部的“医生”	4
■ 能量供应系统——人体自愈的“发动机”	5
■ 排毒系统——人体的“废品处理厂”	6
第二节 别把身体的自愈本能当做疾病对待	7
■ 发烧是身体通过升温杀死入侵细菌	7
■ 咳嗽其实是在排出体内垃圾	7
■ 喷嚏：排出身体内部的异物	8
■ 呕吐，有时候未必是坏事	8
■ 吃完羊肉串拉肚子是件好事	8
■ 长大后不再犯哮喘，其实是身体虚了	9
■ 疼痛：提醒你身体的某个部位坏事了	9
■ 放屁：人生三宝之一	10
第三节 身体是自己的，要小心呵护	10
■ 到底是谁干扰了身体的和谐	10
■ 对待身体要像对待自己的孩子一样	12
■ 维持好身体的“大环境”，就不怕“坏人”作乱	12
■ 不治已病治未病——养生胜于治病	13
■ 保养的终极目的——激发人体的自愈潜能	14

第二章 百病渐消，清福自来——经络是人体自愈的医魂

第一节 人体经络是养生治病的最好捷径	16
■ 经络医学——中国“第五大发明”	16
■ 能够决生死、处百病的经络	16
■ 生病是由于不注意保养经络	17
■ 认识你身上的经络地图	18
■ 经络是合格的疾病报警器	19
■ 我们如何能感觉到经络	19
■ 经络养生的常用方法	20
■ 经穴疗法应用必知事项	20
■ 手足温暖，经络才能畅通	21
■ 步行，最简单的经络保养法	21
第二节 心经大药房——护命摄神，百病祛根	22
■ 正说心经大药	22
■ 暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙	23
■ 补心气、养气血，神门最有效	23
■ 醒脑提神，少冲穴功不可没	24
第三节 小肠经大药房——主治水液病，手到病除	24
■ 正说小肠经大药	24
■ 久坐后肩背酸痛，可以敲敲小肠经	25
■ 精神性阳痿，不妨试试指压肩外腧	26
第四节 肾经大药房——激活先天之本，何惧疾病衰老	26
■ 正说肾经大药	26
■ 敲肾经+热水泡脚，可以缓解骨质增生	27
■ 养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉”	28
■ 太溪穴——慢性肾病的灵丹妙药	28
■ 足癣要除根，离不开肾经和胃经	29
第五节 膀胱经大药房——让排毒通道畅通无阻	29
■ 正说膀胱经大药	29
■ 小腿抽筋，点压承山穴即可缓解	30
■ 时常晕车，敲膈腧穴、吃核桃就能解决	30
■ 得了心肌炎，按摩心腧穴有疗效	31
■ 人流手术后，用肾腧和京门来暖肾	31
■ 补脾气虚，脾腧、足三里最好用	32

■ 防止心阴虚，给心膻拔罐就可以了	32
■ 经期腹泻，灸脾膻穴祛虚寒	33
第六节 肝经大药房——保命的万灵丹	33
■ 正说肝经大药	33
■ 闷气最伤身，最好找太冲出出气	34
■ 预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	35
■ 肝经和肺经——中医对抗癌细胞的两大法宝	36
■ 太冲、行间和膻中——攻克乳腺疾病的“三剑客”	36
第七节 胆经大药房——消除疾病，立竿见影	37
■ 正说胆经大药	37
■ 右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道	38
■ 祛除鱼尾纹，就从按摩瞳子髎开始	38
第八节 胃经大药房——天天培育我们的后天之本	39
■ 正说胃经大药	39
■ 敲胃经，除胃寒，治痘痘	40
■ 尿毒症，找胃经	40
■ 按压四白穴——最简单的美白养颜法	41
■ 常按足三里，让消化系统疾病无影无踪	41
■ 按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光	42
第九节 脾经大药房——化掉所有慢性病	42
■ 正说脾经大药	42
■ 治疗妇科病的首选大穴——三阴交	43
■ 运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	43
■ 血海，不吃药的补血良方	44
■ 眼皮耷拉，从脾经上着手解决	44
第十节 肺经大药房——气顺病自消	45
■ 正说肺经大药	45
■ 列缺可以让皮肤细腻光滑有弹性	46
■ 打嗝怎么办？用一用少商穴大药	46
■ 鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	46
第十一节 大肠经大药房——肺和皮肤的保护神	47
■ 正说大肠经大药	47
■ 抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴	49
■ 呼吸疾病，按一按迎香穴就管用	49
第十二节 心包经大药房——救人性命，胜造七级浮屠	49
■ 正说心包经大药	49

■ 冠心病并非只靠药，按压内关也有效	50
■ 心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	51
第十三节 三焦经大药房——让我们的内分泌永不失调	52
■ 正说三焦经大药	52
■ 内分泌失调，从三焦经寻找出路	53
■ 经常感到胸闷，可敲一敲消冻穴	53
第十四节 任脉大药房——打通任脉，万毒不侵	54
■ 正说任脉大药	54
■ 运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力	55
■ 气海穴——大气所归的性命之祖	56
■ 中脘穴——治疗胃病的专家	56
■ 促进体内气血循环的会阴穴	57
■ 任脉3穴，让女人每个月都风调雨顺	57
第十五节 督脉大药房——人体太阳生起的地方	58
■ 正说督脉大药	58
■ 急救时为什么经常掐人中	59
■ 命门穴让你拥有“虎背熊腰”	59
■ 按摩百会穴可增加人体真气	60

第三章 善用全息反射区——修得健康无量佛

第一节 健康是在人体反射区上炼出来的	62
■ 认识反射区，打开一扇新的健康之门	62
■ 全息学说对反射区疗法的贡献	62
■ 反射区治病，在于让人不存病	63
■ 全息反射区治病的五大优点	63
■ 4种神奇手法，激发反射区天然大药	64
第二节 护好足，一生福——足部反射区自愈真法	65
■ 知“足”常乐——足部反射区全知道	65
■ 举一反三——足部反射区的选用原则	67
■ 简简单单做足疗——足疗常规操作方法	67
■ 小心驶得万年船——足疗注意事项	68
■ 举手“投”足——足疗常用手法	69
■ 百病渐消——常见病足部反射区自愈处方	70

第三节 以手代药，病去无踪——手部反射区自愈真法	71
■ “知”手遮天——手部反射区全知道	71
■ 轻轻松松做手疗——手部反射区的使用法则	73
■ 洞悉手疗宜忌，品味健康人生	73
■ 手疗4法——健康就在弹指间	74
■ 百病渐消——常见病手部反射区自愈处方	74
第四节 耳是人体的一块福田——耳部反射区自愈真法	75
■ 耳“挺”八方——耳部反射区全知道	75
■ 耳部反射区疗法，需要准备哪些工具	77
■ 4步疗法——耳疗常规操作流程	77
■ 耳部反射区常用刺激手法	77
■ 小事不糊涂——耳部疗法注意事项	78
■ 耳部反射区疗法的常用种类	78
■ 这些状况不必害怕——耳疗法常见反应	79
■ 耳疗6法，提提捏捏就是健康	80
■ 百病渐消——常见病耳部反射区自愈处方	80
第五节 身体健康，不可忽视“面子工程”——面部反射区自愈真法	82
■ 识人先识“面”——面部反射区全知道	82
■ 利用面部反射区诊病的小窍门	83
■ 分清面疗宜忌，把握健康命脉	83
■ 面部反射区疗法的十大注意事项	84
■ 面疗5法，让健康扑面而来	84
■ 百病渐消——常见病面部反射区自愈处方	85

第四章 五脏六腑是人之本——激发脏腑的自愈功能

第一节 人体像个小国家，五脏六腑各为官	88
■ 心为君主之官，君安人体才健康	88
■ 肝为将军之官，藏血疏泄都靠它	88
■ 脾为谏议之官，主管统血和肌肉	89
■ 肺为相傅之官，脏腑情况它全知	90
■ 肾为作强之官，藏精纳气要靠它	90
■ 胃为仓廪之官，为人体提供能源	91
■ 胆为中正之官，是阳气生发的原动力	91

■ 小肠为受盛之官，担任吸收精微之职	92
■ 大肠为传道之官，负责传化糟粕	92
■ 膀胱为州都之官，是身体的排毒通道	93
■ 三焦为决渎之官，负责调动运化元气	93
第二节 看不见脏腑，看得见脏腑的“表情”	94
■ 肤色是五脏六腑的晴雨表	94
■ 给五脏六腑“看看手相”	94
■ 头发告诉你五脏六腑的病变	95
■ 眉毛能反映五脏六腑的盛衰	96
■ 鼻为“面王”，可报脏腑疾病	96
■ 耳朵颜色与五脏六腑的关系	97
■ 嘴唇——五脏六腑的信号灯	98
■ 口中异味大多是脏腑出了问题	98
■ 舌为心之苗，脏腑情况它知道	99
■ 从梦境发现五脏六腑的异常	100
第三节 调理脏腑，让我们的身体固若金汤	101
■ 养生先养心，心养则寿长	101
■ 养肝重在平时，贵在坚持	101
■ 减少思虑，养好我们的脾脏	102
■ 益气补脾，山药当仁不让	102
■ 流通肺气，以助心火驱风寒	102
■ 养肺一定要懂得呼吸的学问	103
■ 房事过度损精血，节欲保精可养肾	104
■ 学几招简单实用的护肾“秘籍”	104
■ 生活小习惯，养出胆脏大健康	105
■ 胃是人体加油站，全力打好保“胃”战	105
■ 小米最补我们的胃	106
■ 用揉腹来保养我们的大小肠	106
■ 呵护膀胱，别让生命猝然死去	107
■ 念“六字诀”，最简单的脏腑顺安功法	107
第四节 五行五脏相对应，和谐平衡才健康	108
■ 五行相生相克，五脏自成一体	108
■ 养护脏腑要遵照五行对应关系	109
■ 五行相生克，五脏有神明——养生要身心互动	109
■ 五脏护养第一功法——五行掌	110
■ 五脏各有所喜，护养应据五行调五味	111

■ 五季配五行，不同季节要特护不同的脏器	112
第五节 男女阴阳不相同，脏腑保养有侧重	113
■ 男人不是铁打的，“硬熬”伤身使不得	113
■ 男人到中年，未必要补肾	114
■ 祛脾湿，彻底解决男人的脚臭问题	114
■ 男人，小心你的前列腺“出轨”	115
■ “独此一份宝贝蛋”，呵护睾丸是男人的责任	116
■ 你让男人欢喜让男人忧——阴茎	116
■ 补肾不是男人专利，女人同样需要	117
■ 女人以肝为天，养肝最当先	117
■ 似水如花原来很简单——养好子宫	118
■ 呵护女人的生命与源泉——卵巢	119
■ 阴道，拴住的何止是 40 岁之前的幸福	119

第五章 吃出免疫力——让我们的身体百病不侵

第一节 餐桌上的免疫力之争——免疫食物大盘点	122
■ 食物金字塔，解开瓜果蔬菜中的免疫密码	122
■ 五谷不是吃不吃的问题，而是怎么吃的问题	122
■ 食物有 7 色，免疫功效各不同	123
■ 食物有“四性”，吃对了才能提高免疫力	124
■ 身体缺啥就补啥——根据营养素吃出免疫力	125
■ 膳食求均衡，为免疫加加油	126
■ 早、中、晚，黄金配制餐桌上的三餐	127
第二节 小食物，大功效——增强免疫力的“明星”食物	128
■ 蘑菇——为免疫力撑开防护伞	128
■ 胡萝卜——健脾消食小人参	128
■ 南瓜——绵软甜香富含钾	129
■ 猕猴桃——维生素 C 之王	130
■ 紫菜——海中鲜味清肠道	130
■ 卷心菜——免疫疗效心中卷	131
■ 苹果——全方位的健康水果	131
■ 红薯——排毒养胃“土人参”	132
■ 芦荟——养颜之物也养肠	132

■ 木瓜——体内自酿黑珍珠的“百益之果”	133
第三节 吃对维生素，让你的免疫力节节升高	133
■ 知己知彼——走近维生素	133
■ 维生素家族——巩固人体免疫系统的生力军	134
■ 维生素如何从你体内偷偷溜走	135
■ 维生素之间，有合作也有排斥	135
■ 维生素，天然的才是最好的	136
■ 选择适宜的烹饪方式来留住维生素	137
■ 剩菜覆上保鲜膜，维生素少流失	138
■ 要想维生素流失少，看粥放面碱	138
■ 常吃快餐可导致维生素不足	139
■ 某些食物生吃更能补充维生素	139
■ 补充维生素要抓住好时机	140
■ “夜猫子”：要多补充B族维生素	140
■ 素食主义者：不忘补充维生素B ₁₂	141
■ 维生素C不可和某些食物搭配	141
■ 维生素D是一种激素，不可多吃	141
■ 过敏体质补充维生素要慎重	142
第四节 血型健康密码——根据血型吃出免疫力	142
■ 免疫力可以根据血型“补”出来	142
■ O型血的人增强免疫力的食补大法	143
■ A型血的人增强免疫力的食补大法	144
■ B型血的人增强免疫力的食补大法	144
■ AB型血的人增强免疫力的食补大法	145
第五节 提升家庭各个成员的免疫力	146
■ 选好宝宝第一餐，为免疫力打好“地基”	146
■ 吃出好成绩——学生考前营养备战方案	146
■ 孕期三养：不同阶段的免疫力增强配方	147
■ 食养月经——女人脆弱时期的免疫力维持	148
■ 吃出免疫力，让男人从压力中突围	149
■ 营养锁住免疫力，才能使夕阳别样红	149
第六节 回味经典——采撷国粹中的免疫力食养秘法	150
■ 不时不食——《黄帝内经》中免疫力的食养学问	150
■ “食”本草，知健康——《本草纲目》中的免疫力食养精华	151
■ 象形与象义——《易经》里的免疫力食养奥秘	152
■ 食不厌精，脍不厌细——《论语》中的免疫力食养秘诀	153

■ 安神之本，必资于食——《千金要方》中的免疫力食养方略	154
■ 四季调食——《伤寒杂病论》中的季节饮食养生法	154
■ 素口之道——佛家日常食养绝学	155
■ “辟谷”——道家的清肠食养智慧	156
■ 看“红楼”学养生——《红楼梦》中的免疫力食养妙学	156

第六章 让身心之渠畅通无阻——养生祛病“通”字诀

第一节 净血通血，不给疾病滋生的土壤	160
■ 血液是人生下来活下去的保证	160
■ 血液污染乃万病之源	160
■ 青筋暴突正是血液中废物积滞的结果	161
■ 简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀	162
■ 活血通脉，增强自愈力的全身按摩法	162
■ 老年人血稠，有4点须注意	163
■ 每个人都要掌握一些补血良方	163
■ 补血养生应规避的4个误区	164
第二节 肠道革命——肠道通了，垃圾没了，病就好了	164
■ 健康危机，从体内毒素引发	164
■ 宿便，体内毒素的根源	166
■ 清除宿便，这两招不可不用	166
■ 双歧杆菌：利用体内“好细菌”来排毒	167
■ 黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	167
■ 科学断食，对肠道毒素进行“大清仓”	168
■ 畅便瑜伽，让肠道更健康	169
■ 膳食、饮水、运动——清肠通便三重奏	170
第三节 病从寒中来——祛寒毒，健康之花常开不败	171
■ 全球在变暖，身体在变寒	171
■ 简易方法，判断体内有没有寒湿	171
■ 排寒扶阳就要跟着太阳走	172
■ 寒从脚底起——热水泡脚驱寒湿	173
■ 让身体远离寒湿的养生要则	173
■ 阻断寒气入侵的五条通路	174
■ 要排除体内寒气，请用取嚏法	175

■ 泻去体内湿寒气，身体温暖才健康 175

■ 要想身体安，火罐经常沾——火罐驱寒除湿法 176

第七章 心药养生有智慧——万病皆可心药医

第一节 病由心生——情志是如何决定健康的 178

■ 七情致病——从林黛玉的病因说起 178

■ 为什么会有“情绪性偏头痛” 179

■ 神经衰弱，是哪里出问题了 179

■ 情绪不好，结肠也要闹矛盾 180

■ 慢性胃炎竟然是心理原因 181

■ “鬼剃头”，究竟是谁在作怪 181

■ 眼睛有疾患，查查“情绪单” 182

■ 耳病为什么会与情绪相通 182

■ 诸多口腔疾病，谁才是罪魁祸首 183

■ 鼻子不适，不妨找情绪算账 183

■ 情绪波动会造成喉咙“失控” 184

■ 坏情绪是怎样深入到骨头里的 184

■ 肥胖是如何与情绪“联姻”的 185

■ 癌症就是通过坏情绪找上我们的 186

第二节 驱逐让我们身体不平安的情志病 187

■ 情志病与古人的生活对治法 187

■ 治疗“情志病”要用情志生克法 187

■ 避内邪，就要远离酒、色、财、气四惑 188

■ 抑郁症——用 14 项规则及时自救 189

■ 神奇放松法，让焦虑无影无踪 189

■ 强迫症的自我心理调试法 190

■ 如何让恐怖症患者不再惊恐 191

■ 打开心窗，战胜社交恐惧症 192

■ 走出阴影，勇敢应对创伤后应激障碍 193

■ 精神分裂症患者的健康福音 193

■ 心理治疗——癔症的“万能解药” 194

第三节 药补不如食补，食补不如神补 195

■ 养生之道，养神先行 195

■ 什么是精神养生法	195
■ 神补四字箴言：慈、俭、和、静	196
■ 心理“八戒”，确保我们的身心健康	196
■ 追求心灵的内在平衡与和谐	197
■ 为什么说“笑一笑，十年少”	197
■ 用打坐激发身体内的健康潜能	198
■ 养神很简单：拍拍胸脯，来个双手合十	199
■ 唯乐可以养生，欲乐者莫如为善	199
■ 心理平衡的至高境界：做到三个“三”	200
■ 郁就大声喊，悲就放声哭，排出心理毒素	200
■ 疏导法，让你的坏情绪顺流而下	201
■ 变通法，变通思维抵掉负面情绪	202
■ 冥想法，闭上眼睛就能带来快乐	203
第四节 精神所至，死神却步——外病更需心药医	204
■ 最大的疾病是恐惧	204
■ 精神垮了疾病才可怕	205
■ 森田疗法——抗病你也可以学学它	206
■ 重症患者不良情绪的音乐治疗	206
■ 情绪致癌更治癌——用“心”抗癌	206
■ 调整好心态，糖尿病也不是什么大病	207
■ 类风湿性关节炎，别让坏情绪影响治疗	208
■ 好情绪是减肥塑身的好伴侣	208
■ 情绪好了，甲亢病才会好	209
■ 心理疗法是缓解亚健康的关键	209
第五节 走出情绪低谷，拥抱健康人生	210
■ 郁闷时，要懂得给心灵一次“卸妆”	210
■ 愤怒时，要懂得战胜冲动这个魔鬼	211
■ 怀旧时，要牢记失去的只是枷锁	211
■ 失望时，要立刻踢开让你失望的绊脚石	213
■ 悲观时，要培养乐观的人生态度	213
■ 自卑时，要明白幸福无须攀比	214
■ 嫉妒时，没有人能十全十美	214
■ 赌气时，要知道快乐才是最大的赢家	214
■ 过劳时，要牢记健康永远排第一	215

第八章 顺天而行，趋吉避凶——让生命的每一天都有神医护佑

第一节 人体也有四季——养生是养人体的“生长收藏”	218
从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起	218
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	218
四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴	219
春季养“生”，让身体与万物一起复苏	219
适当“春捂”好处多，但也要捂对时间	220
夏季养“长”，适当宣泄体内淤滞	221
夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜	222
秋季养“收”，人应该处处收	222
敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少	223
冬季养“藏”，养肾防寒是关键	223
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部	224
第二节 顺时养生——二十四节气里的健康智慧	224
立春保健养生方案	224
雨水保健养生方案	225
惊蛰保健养生方案	225
春分保健养生方案	226
清明保健养生方案	226
谷雨保健养生方案	227
立夏保健养生方案	227
小满保健养生方案	228
芒种保健养生方案	229
夏至保健养生方案	229
小暑保健养生方案	230
大暑保健养生方案	230
立秋保健养生方案	231
处暑保健养生方案	231
白露保健养生方案	232
秋分保健养生方案	233
寒露保健养生方案	233
霜降保健养生方案	233
立冬保健养生方案	234
小雪保健养生方案	234