

人生保健

上册

郭松涛 编

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生保健 / 郭松涛 编. --北京 : 中医古籍出版社,
2012.2
ISBN 978-7-5152-0148-1

I . ① 人… II . ① 郭… III . ① 保健—基本知识 IV
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 019321 号

题写书名: 贾巨善
责任编辑: 王梅
审 稿: 封太昌
校 对: 刘江海、郭劲辉、靳金荣
封面设计: 李莹

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号

电 话: 64032165 64002949

邮政编码: 100700

印 刷: 北京彩蝶印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 毫米×1194 毫米 1/16 印张: 93

字 数: 2206 千字

版 次: 2012 年 2 月第一版 2012 年 4 月第一次印刷

印 数: 0001—3000 册

定 价: 每套 (上下册) 298 元

为《人生保健》题：

珍爱生命

珍惜健康

白书忠

二〇〇一年六月一日

(白书忠：中国健康促进基金会会长、解放军总后勤部卫生部原部长)

为《人生保健》题：

健康教育是人生必修课，是
国民素质教育重要内容。
郭松涛同志以高度的责任感，巨
大的热情，科学丰富实用的资料，编著
的《人生保健》是指导人们进行自我
健康教育的一本不可多得的好书。

万成奎
2010.8.18

(万成奎：中国卫生部首席健康教育专家、解放军第四军医大学教授)

序 言

健康是人类幸福长寿的永恒目标。1978年,世界卫生组织(WHO)宣布了未来全球奋斗的总目标——人人享有卫生保健。就是说,卫生保健是每个公民的基本权利。帮助人们树立健康意识,养成良好的生活习惯,学习并掌握正确的自我保健方法,降低或消除有损健康的危险因素是实现上述目标的前提之一。

20世纪末,有80多位诺贝尔奖获得者在美国纽约聚会讨论“21世纪人类最重要的问题是什么?”这些人类的精英、智慧之星的共同结论是“健康”。就是说,“健康问题”是人类面临的头等大事。人最宝贵的是生命,生命最重要的是健康。健康是人类最宝贵的财富,健康是人生最大的幸福之一。虽然健康不是一切,但没有健康就没有一切。健康是一个过程,是一种完美的生存状态,需要不断地储蓄、积累与呵护。只要你舍得在健康上“投资”,你就会得到加倍的回报,如果你不重视自己的健康,不细心呵护,不舍得投资,那么,总有一天你会后悔!人们往往在得了疾病之后才懂得健康的重要,那时后悔已经晚矣。只要能及早做好自我保健,就可以把健康的损失降到最低。所以,在健康认识上,要树立一个观念,健康是惟一的,健康不仅仅是属于个人的,也是属于家庭和社会的。因此,要树立健康第一的理念,在日常生活中做好科学的养生保健。目前,人们对疾病的认识不断深化,医学健康观从单纯防病治病,向全面提高人体生理—心理—社会适应能力的生命质量转变。人类对健康的认识正在发生着深刻的变化,追求健康的愿望从来没有像现在这样强烈与紧迫。越来越多的人发现,学习和掌握自我保健知识和方法,积极开展自我保健,是投资小、收益大、提高生命质量的最佳途径。自我保健是维护自身健康的第一道防线。因此,是否注重自我保健,是否对危害健康的因素采取科学的防范措施,也就成了现代人提高自身素质,充分享受生命快乐的重要标志之一。

人类进入21世纪后,随着经济社会的发展和科技进步,健康长寿已不再是人们的生活梦想,而是成为客观现实,为越来越多的人所追求。许多国家已进入老龄化社会,健康长寿的人越来越多。但是,与人的理想寿命相比,现在的平均寿命乃至个体寿命还相差很远。其中一个重要原因,就是缺乏科学的保健知识,正如世界卫生组织所指出的:“许多人不是死于疾病,而是死于自己不健康的生活方式。”并告诫人们:“不要死于愚昧,不要死于无知。”因此,人们需要更多、更好、更科学、更符合不同人群需要的保健知识。正确的观念,比昂贵的药物和有一定危险的手术更能帮助患者消除疾病。我们需要的不是企求灵丹妙药,而是科学的保健知识和健康的生活方式。保健的知识和方法,让大家都能轻松地摆脱疾病的困扰,让复杂、隐晦、深不可测的人体奥秘变得简单化。普及保健知识,使更多的人健康长寿,为社会做出有益的贡献,这是一件很有意义的事情。

任何一个人的生命和健康都如同2008年北京奥运会开幕式一样神圣、一样精彩,都是一首美妙绝伦的篇章,我们每一个人都是自己生命的总导演。无论你这一生多么精彩绝伦,多么让人瞩目垂注,都经不起对健康的忽视。要想把握自己的健康,首先应给自己建立一个养生保健“应知应会”的知识体系。

《人生保健》正是适应时代需要,为满足人们对健康长寿知识的需求而编写的。编者以新的保健视觉,新的保健理念,新的保健信息,使读者能够站在新时代的高度,正确认识和对待健康长寿问题。

《人生保健》的编写,历时19年,参阅各类文献300多种,编者依据自己的学习和实践,力图将基础性、知识性、科普性、实用性融为一体,增强可读性。编写本书的目的,是想让每一位读者都能在本书中查找到自己想要的保健答案,让每一位读者都能健康长寿。希望人们树立健康新观念,健康地吃,健康地穿,健康地工作,健康地玩,健康地睡,建立科学健康的生活方式,健康生活每一天,尽情享受美好生命。

《人生保健》是一本颇有价值的书。人们阅读这本书,至少可以获得以下三点好处:

第一,可以获得养生保健的丰富知识。全书共十卷,八十六篇,包括保健常识,保健歌言,食疗保健,药疗保健,体疗保健,心疗保健,四季保健,妇女保健,婴幼儿保健,老年保健;还有中药性能,常用穴位,偏方验方,防病治病,意外急救,一应俱全。内容贴近生活,贴近实际,贴近保健需要,适用性强,读得懂,用得上。书中包括:保健常识126条,保健歌言1300多条,常见疾病500多种,各种治疗方法4000多个,并有常用食物209种,常用中成药70种和423种中药的性能与功效。书中验方,取材方便,简便易行,既有中药验方,也有食疗方、体疗方、心疗方。可谓一书在手,保健全有;一看就会,一用则灵。只要其方法因人对症,治愈疾病的效果是非常明显的。


第二,可以了解古今中外的保健思想和方法。本书在介绍现代养生保健知识的同时,还旁证博引,选录了大量中国传统养生保健的资料,做到了中医和西医相结合,前沿新知和传统经验相结合。它不仅有最新的医学科研结论,而且涵盖了传统养生的精华,这不但加强了她的可读性,更增加了此书的历史感和文化底蕴,从而也就强化了她的实用性。

第三,可以节省自己再去翻阅大量养生保健书刊、杂志的功夫。《人生保健》这本书,220万多字,资料翔实,吸纳了古今中外养生保健的丰富内容和最新信息,只要认真阅读,就可以获取你所需要的知识。

《人生保健》是一本普及保健知识的好书。希望它能够受到珍爱生命,关注健康的人们喜爱。真正把保健落实在你每天的一日三餐上,落实在个人的生活习惯上,当这种保健意识贯穿你一生,变成你生活的一部分的时候,你就可以快乐无忧地活到天年。

值此本书将刊行之际,郭松涛同志请我作序,我认为编著者在普及养生保健知识方面,付出了艰辛劳动,倾注了大量心血,脚踏实地地作出了有益的贡献,对人们的养生保健提供了一部很有参考价值的工具书,故乐以为序。

中国老年保健协会会长



2010.5.26

(李深:中国老年保健协会会长)

保健经典箴言

1.《黄帝内经》曰：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁而去。……故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视。”

2.扁鹊云：“人之所依者，形也；乱于和气者，病也；理于烦毒者，药也；济命扶危者，医也。安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫。”

3.医圣张仲景曰：“进则救世，退则救民；不能为良相，亦当为良医。”

4.古希腊医学之父希波克拉底说：“病人的本能就是病人的医生，而医生是帮助本能的。”

5.英国哲学家培根说：“养生有道，非医学的规律所能尽。一个人自己的观察，他对于何者有益何者有害于自己的知识，乃是最好的保健药品。”

6.法国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福！”

7.俄国生理学家巴甫洛夫说：“乐观是养生的惟一秘诀。”

8.世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

9.陆游诗云：“萧条白发卧蓬庐，虚读人间万卷书。遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。”

上册目录

第一卷 保健常识	(1)	十、人的神经系统	(24)
第一篇 健康理念	(2)	十一、人的内分泌系统	(27)
一、健康新理念	十二、人的感觉器系统	(29)
二、道德健康是统帅	十三、保护人体的“防线”	(31)
三、生理健康是基础	十四、人体的新陈代谢	(32)
四、心理健康是关键	十五、人体的遗传	(33)
五、健康的决定因素	十六、人体的五脏六腑	(34)
六、衡量健康的准则	十七、人体的奇妙数据	(35)
七、健康的十条标准	第三篇 饮食营养与保健	(36)	
八、中老年人的健康标志	一、人体的营养	(36)
九、健康老人十大标准	二、蛋白质是人体最重要的营养	(36)
十、新世纪人类健康的新目标	三、碳水化合物在人体有重要作用	(37)
十一、心理健康的标准	四、脂肪在人体中有重要功能	(37)
十二、应高度关注“亚健康”	五、维生素是人体生命的重要元素	(38)
十三、中老年人年龄划分标准	六、矿物质对人体有重要生理作用	(41)
十四、人的自然寿命推算方法	七、水是人体“七大营养素”之一	(45)
十五、人类寿星	八、膳食纤维有多种功能	(45)
十六、我国对年龄和长寿的称谓	九、人体营养素的最佳配比	(46)
十七、对保健品要慎重对待	十、合理膳食有益健康	(46)
十八、中国公民健康素养	十一、荤素食物各有优点和不足	(50)
第二篇 人体结构与功能	(12)	十二、食物中含各类营养素之最	(51)
一、人体结构的分部与系统	十三、饮食要注意酸碱平衡	(51)
二、人的运动系统	十四、一定要吃好早餐	(52)
三、人的消化系统	十五、光吃素食不科学	(52)
四、人的呼吸系统	十六、人体摄入蛋白质不是越多越好	(52)
五、人的泌尿系统	十七、胆固醇有“好”也有“坏”	(52)
六、人的生殖系统	第四篇 日常生活保健	(53)	
七、人的脉管系统	一、正确饮水有益健康	(53)
八、人的心血管系统	二、吃蛋类有利于保健	(56)
九、人的淋巴系统	三、喝牛奶有利于保健	(57)

四、喝豆浆有利于保健	(57)	七、气味与健康密切相关	(99)
五、喝粥有利于健康	(58)	八、声音与健康密切相关	(100)
六、喝汤有利于保健	(58)	九、电磁辐射影响健康	(101)
七、吃蜂蜜有利于保健	(59)	第七篇 中医保健	(101)
八、吃葱有利于保健	(59)	一、要注重中医保健	(101)
九、吃姜有利于保健	(59)	二、中医对人体健康的认识有哲理	(102)
十、吃大蒜有利于保健	(60)	三、中医保健的思想更科学	(103)
十一、食醋有利于保健	(60)	四、中医对疾病的调控手段更有效	(104)
十二、喝茶有利于保健	(61)	五、中医保健注重人与天地的关系	(105)
十三、盐对人体保健很重要	(62)	六、中医保健强调天人相应	(107)
十四、科学刷牙有利于口腔保健	(63)	七、中医保健强调形神合一	(108)
十五、正确洗脸有利于保健	(66)	八、中医保健强调阴阳平衡	(109)
十六、每天睡前泡脚有利于保健	(67)	九、中医保健强调扶正固本	(109)
十七、排毒有利于保健	(68)	十、中医治病注重调和阴阳	(110)
十八、搞好个人卫生有利于保健	(70)	十一、中医的诊病方法	(110)
十九、和谐适度的性生活有利于保健	(70)	十二、腹式呼吸有益于健康	(111)
第五篇 防病与保健	(76)	十三、人体的经络穴位能保健	(111)
一、吸烟是慢性自杀	(76)	十四、人的体质和健康密切相关	(113)
二、饮酒一定要适量	(76)	十五、自我平衡能预防疾病	(115)
三、长期服药会影响健康	(78)	十六、心跳慢的人寿命长	(115)
四、常吃油炸、熏烤食品易致癌	(79)	第八篇 自我保健	(115)
五、洋快餐是“垃圾食品”	(79)	一、自我保健是“第四医学”	(115)
六、充足的睡眠有利于保健	(80)	二、要注意学习保健知识	(116)
七、做梦与身体健康状况有关	(84)	三、要注意提高自己的“健商”	(117)
八、沐浴可以健身	(86)	四、选择科学的生活方式	(117)
九、经常擦背可以防癌	(87)	五、养成健康积极的生活态度	(118)
十、要慎用 X 线、CT 等放射检查	(87)	六、健康掌握在自己手中	(120)
十一、少生病的三个“招法”	(88)	七、常咽津液有利于保健	(121)
十二、生命中的五个重要时刻	(89)	八、定期体检有利于保健	(123)
十三、人体的五大保健特区	(90)	九、健康指数可以测量	(128)
十四、养生要重“四梢”	(90)	十、生活中做到“三个平”就健康	(129)
十五、保健要忌“贪”	(91)	十一、人的寿命可以预测	(130)
十六、中年人养生要诀	(91)	十二、人体有个“大药铺”	(131)
第六篇 环境与保健	(92)	十三、“十三常”养生法	(132)
一、环境与健康息息相关	(92)	十四、养成好习惯，健康永相伴	(133)
二、要重视居室空气质量	(94)	附：(一)古代名医	(133)
三、适当晒太阳有益健康	(95)	1. 神农氏	(133)
四、绿色植物有益于居住环境	(96)	2. 黄帝	(134)
五、常呼吸新鲜空气有利于健康	(97)	3. 岐伯	(134)
六、颜色与健康密切相关	(98)	4. 扁鹊	(134)



5. 华佗	(134)	二、保健理念箴言	(140)
6. 张仲景	(134)	第十篇 养生益寿歌言	(147)
7. 葛洪	(134)	一、养生益寿歌谣	(147)
8. 孙思邈	(134)	(一)“圣生”歌	(147)
9. 李时珍	(135)	(二)老年长寿歌	(148)
10. 钱乙	(135)	(三)百字铭	(148)
11. 淳于意	(135)	(四)十叟长寿歌	(149)
12. 王叔和	(135)	(五)长寿诀	(149)
13. 皇甫谧	(135)	(六)养生妙语	(149)
14. 陶弘景	(135)	(七)保健“十多十少”歌	(149)
15. 希波克拉底	(135)	(八)豁达长寿歌	(149)
附:(二)医学名著	(136)	(九)最好歌	(149)
1.《黄帝内经》	(136)	(十)老年养生歌	(149)
2.《黄帝八十一难经》	(136)	(十一)养生歌	(150)
3.《神农本草经》	(136)	(十二)增寿三字经	(150)
4.《伤寒论》	(136)	(十三)“清”字长寿歌	(150)
5.《金匱要略》	(136)	(十四)孙真人卫生歌	(150)
6.《中藏经》	(136)	(十五)养生三字诀	(151)
7.《脉经》	(136)	(十六)洗脚保健歌	(151)
8.《针灸甲乙经》	(137)	(十七)“清”字长寿谣	(151)
9.《黄帝内经太素》	(137)	(十八)快乐长寿歌	(151)
10.《肘后备急方》	(137)	(十九)养生“心”字歌	(151)
11.《备急千金方》	(137)	(二十)长寿诀	(151)
12.《本草纲目》	(137)	(二一)长寿歌	(152)
13.《医宗金鉴》	(137)	(二二)妇女保健歌	(152)
14.《希波克拉底文集》	(137)	(二三)摄养诗	(152)
附:(三)医学别名	(138)	(二四)养生十六宜	(152)
1. 岐黄	(138)	(二五)保健三字经	(152)
2. 杏林	(138)	(二六)色欲知戒歌	(152)
3. 悬壶	(138)	(二七)身心知损歌	(153)
4. 青囊	(138)	(二八)去病延年六字诀	(153)
5. 华佗再世	(138)	(二九)四季祛病歌	(153)
6. 苍生大医	(138)	二、养生益寿箴言	(153)
第二卷 保健歌言	(139)	第十一篇 心理平衡歌言	(161)
第九篇 保健理念歌言	(139)	一、心理平衡歌谣	(161)
一、健康理念歌谣	(139)	(一)知福歌	(161)
(一)健康歌	(139)	(二)养生歌谣	(161)
(二)保健歌	(139)	(三)养气歌谣	(162)
(三)逍遥赋	(139)	(四)养性八法	(162)
(四)养生六要诀	(140)	(五)不知足歌	(162)

(六)三思歌	(162)	(三)健身运动项目歌	(186)
(七)不生气歌	(162)	(四)散步歌	(186)
(八)“八忘”宜健康	(162)	二、运动健身箴言	(186)
(九)“福”字歌	(162)	第十四篇 饮食起居歌言	(190)
(十)笑之歌	(162)	一、饮食起居歌谣	(190)
(十一)乐观歌	(162)	(一)饮食歌	(190)
(十二)莫恼歌	(163)	(二)饮食起居养生歌	(190)
二、心理平衡箴言	(163)	(三)调养铭	(190)
第十二篇 修身养性歌言	(167)	(四)长寿起居谣	(190)
一、修身养性歌谣	(167)	(五)饮食红黄绿白黑	(190)
(一)乐生歌	(167)	(六)健身食谱歌	(190)
(二)心理减压歌	(168)	(七)糖尿病饮食歌	(190)
(三)“十心”歌	(168)	(八)饮食防癌“十要”歌	(191)
(四)老年夫妻“八要”歌	(168)	(九)乐之源歌	(191)
(五)“六笑”歌	(168)	(十)饮茶歌	(191)
(六)“十不”保健歌	(168)	(十一)食养歌	(191)
(七)老年“八爱”歌	(169)	(十二)食疗歌	(191)
(八)少说多说歌	(169)	(十三)老年饮食歌	(192)
(九)修身养性三字经	(169)	二、饮食起居箴言	(192)
(十)静养心性歌	(169)	第十五篇 生活方式歌言	(196)
(十一)百忍歌	(169)	一、生活方式歌谣	(196)
(十二)活到九十九歌	(170)	(一)生活方式三字经	(196)
(十三)十乐谣	(170)	(二)益寿三字经	(197)
(十四)情操铭	(170)	(三)八多八少歌	(197)
(十五)修行歌	(170)	(四)良好习惯歌	(197)
(十六)八心辞	(170)	(五)生活方式养生歌	(197)
(十七)他箴	(170)	(六)八养歌	(197)
(十八)夫妻“八互”歌	(171)	(七)适量饮酒歌	(197)
(十九)“十心”高寿歌	(171)	(八)饮酒“三适”歌	(198)
(二十)养生心言	(171)	(九)烟草“五毒”歌	(198)
(二一)百病百药歌	(171)	(十)吸烟“四害”歌	(198)
(二二)养静箴言	(173)	(十一)夫妻牵手歌	(198)
(二三)警公门人	(173)	二、生活方式箴言	(198)
(二四)心丹歌	(173)	第十六篇 防病治病歌言	(202)
(二五)吃亏歌	(174)	一、防病治病歌谣	(202)
二、修身养性箴言	(174)	(一)防病治病歌 I	(202)
第十三篇 运动健身歌言	(186)	(二)防病治病歌 II	(202)
一、运动健身歌谣	(186)	(三)防病治病歌 III	(202)
(一)运动常宜歌	(186)	(四)止咳操歌	(202)
(二)有氧代谢运动歌	(186)	(五)防癌歌	(202)

(六)预防疾病歌·····	(202)	第二十一篇 食疗保健的特点 ·····	(238)
(七)防病保健歌·····	(203)	一、药食同源种类齐全·····	(238)
(八)老年人用药“八忌”歌·····	(203)	二、注重食物的性味调和·····	(239)
(九)话聊保健歌·····	(203)	三、注重调护脾胃之气·····	(240)
(十)病戒·····	(203)	四、疗法自然优点很多·····	(240)
(十一)病家十要·····	(203)	第二十二篇 食疗保健的原则 ·····	(241)
二、防病治病箴言·····	(203)	一、坚持预防为主的思想·····	(241)
第十七篇 保养脏腑歌言 ·····	(210)	二、注重辩证食疗的方法·····	(242)
一、保养脏腑歌谣·····	(210)	三、以调配合理为原则·····	(242)
(一)养五脏法言·····	(210)	四、要因人因时因地食疗·····	(242)
二、保养脏腑箴言·····	(210)	五、以祛病强身为目的·····	(243)
第三卷 食疗保健 ·····	(216)	六、注意饮食的禁忌·····	(243)
第十八篇 饮食与健康 ·····	(217)	第二十三篇 食物的营养与功效 ·····	(245)
一、中国居民膳食指南·····	(217)	一、粮谷类·····	(245)
二、合理膳食的基本原则·····	(218)	二、豆类及制品·····	(246)
三、人体需要的七大类营养素·····	(219)	三、蔬菜类·····	(247)
四、人体必需的十一种矿物质维生素·····	(221)	四、水果类·····	(251)
五、每天最佳食谱·····	(222)	五、干果类·····	(254)
六、世界公认的十大健康水果·····	(222)	六、肉、蛋、奶类·····	(256)
七、最佳饮食原则·····	(223)	七、水产品类·····	(258)
八、健康饮食的原则·····	(223)	八、菌藻类·····	(260)
九、吃出健康的八项原则·····	(224)	九、油质、调味类·····	(261)
十、食品食用日期的“金标准”·····	(224)	第二十四篇 最佳补益食物 ·····	(265)
十一、需要警惕的十大垃圾食品·····	(225)	一、最佳补血食物·····	(265)
十二、讲究健康饮食·····	(225)	二、最佳补气食物·····	(266)
十三、要学会选择食物·····	(226)	三、五脏与食疗·····	(267)
十四、食物的相宜与相忌·····	(227)	四、壮阳益肾食物·····	(268)
第十九篇 最佳营养食品 ·····	(229)	五、滋阴润肺食物·····	(271)
一、最佳营养学概念·····	(229)	六、养心护心食物·····	(271)
二、最佳膳食结构·····	(229)	七、补肝养肝食物·····	(271)
三、九大健康食品·····	(230)	八、有益健脾食物·····	(272)
四、新世纪十大最佳食物·····	(230)	九、养胃开胃食物·····	(272)
五、现代人十五种健康超级食物·····	(231)	十、最佳补脑食物·····	(272)
六、最佳养生保健食品·····	(231)	十一、壮骨强骨食物·····	(273)
七、主要保健食品·····	(231)	十二、增强免疫力的食物·····	(274)
第二十篇 个人营养方案 ·····	(234)	十三、有益调脂的食物·····	(274)
一、确定个人最佳营养·····	(234)	十四、有益解毒排毒的食物·····	(275)
二、个人的最佳饮食·····	(235)	十五、抗癌防癌的主要食物·····	(275)
三、制定个人的营养增补方案·····	(236)	十六、最有营养的蔬果汁·····	(277)
四、维生素与矿物质的安全剂量·····	(237)	十七、适合牙齿的食物有利健康·····	(277)

第二十五篇 保健食疗要方	(278)	二八、防治冠心病的食疗方	(307)
一、补益健体的“固元膏”	(278)	二九、防治糖尿病的食疗方	(308)
二、五色保健汤	(279)	三十、防治肾脏病的食疗方	(309)
三、抗病开胃牛肉(鲤鱼)汤	(279)	三一、防治癌症的食疗方	(311)
四、升提胃气开胃汤	(280)	三二、化疗病人的食疗方	(312)
五、黄芪牛肉汤	(280)	三三、常见食物疗疾方	(313)
六、熟地当归羊肉汤	(280)	三四、宫廷食疗方	(313)
七、神奇五行蔬菜汤	(281)	三五、食疗八法	(314)
八、治病抗癌糙米茶	(281)	三六、单品杂治方	(314)
九、素食佳品“四物汤”	(282)	三七、食疗解酒方	(317)
十、健身补益饮	(282)	三八、茶疗养生方	(317)
十一、自制保健饮食	(283)	三九、30种自制食疗酒方	(318)
第二十六篇 常见疾病的食疗方法	(284)	(一)止咳喘的核桃酒	(318)
一、防治感冒的食疗方	(284)	(二)治甲状腺病的海带酒	(318)
二、防治支气管炎、咳嗽的食疗方	(285)	(三)降压降脂的香菇酒	(318)
三、防治哮喘的食疗方	(287)	(四)消炎杀菌的大蒜酒	(318)
四、防治咽喉炎的食疗方	(288)	(五)保养咽喉的草莓酒	(318)
五、防治胃及十二指肠溃疡的食疗方	(289)	(六)抗菌涩肠的青梅酒	(318)
六、防治痢疾腹泻的食疗方	(289)	(七)温补肾腰的羊肉酒	(319)
七、防治肺炎的食疗方	(290)	(八)促进消化的山楂酒	(319)
八、防治肺结核的食疗方	(291)	(九)化痰散瘀的桂花酒	(319)
九、防治头痛、头晕的食疗方	(292)	(十)理气健脾的橘皮酒	(319)
十、防治胃病、胃痛的食疗方	(293)	(十一)养肝明目的菊花酒	(319)
十一、防治腹痛食疗方	(295)	(十二)专治跌打的河蟹酒	(319)
十二、防治腹泻食疗方	(295)	(十三)防脑溢血的金橘酒	(319)
十三、防治腹胀食疗方	(295)	(十四)防治冻疮的花椒酒	(319)
十四、防治失眠食疗方	(296)	(十五)补血益心的桂圆酒	(320)
十五、防治脱发食疗方	(296)	(十六)长寿保健的红颜酒	(320)
十六、防治贫血的食疗方	(296)	(十七)补肾壮腰的猪肾酒	(320)
十七、防治胆囊炎的食疗方	(298)	(十八)清热去火的竹叶酒	(320)
十八、防治肝炎的食疗方	(298)	(十九)补肝明目的桑椹酒	(320)
十九、防治皮肤病的食疗方	(299)	(二十)祛风湿的胡蜂酒	(320)
二十、防治过敏症的食疗方	(300)	(二一)祛风补虚的乌鸡酒	(320)
二一、防治眼病的食疗方	(301)	(二二)消除黄疸的丝瓜酒	(320)
二二、防治牙周病的食疗方	(302)	(二三)巧治水肿的桃皮酒	(320)
二三、防治口臭的食疗方	(302)	(二四)解痉祛风的必效酒	(320)
二四、防治低血压的食疗方	(302)	(二五)祛风止痒的浮萍酒	(321)
二五、防治肥胖症的食疗方	(303)	(二六)消散瘰疬的海棠酒	(321)
二六、防治高血压的食疗方	(304)	(二七)防癌抗癌的蝎虎酒	(321)
二七、防治高脂血症的食疗方	(306)	(二八)活血生发的芝麻酒	(321)



(二九)祛风解毒的蝮蛇酒	(321)	二十、高血脂的症状及原因	(342)
(三十)疏风润肺的蜜酒	(321)	二一、高血压的症状及原因	(342)
第四卷 药疗保健	(322)	二二、冠心病的症状及原因	(343)
第二十七篇 脏腑机能与其病因	(323)	二三、脑血管病的症状及原因	(344)
一、心脏的机能与其病因	(323)	二四、中风的症状及原因	(345)
二、肝脏的机能与其病因	(324)	二五、糖尿病的症状及原因	(345)
三、脾脏的机能与其病因	(325)	二六、癌症的症状及原因	(347)
四、肺脏的机能与其病因	(327)	二七、十种常见癌症的早期症状	(348)
五、肾脏的机能与其病因	(329)	第二十九篇 常见疾病的自我判断	(349)
六、胆的机能与其病因	(330)	一、身体出现疾病会有哪些征兆	(349)
七、胃的机能与其病因	(331)	二、十种重要疾病报警症状是什么	(350)
八、小肠的机能与其病因	(331)	三、不可掉以轻心的症状有哪些	(350)
九、大肠的机能与其病因	(332)	四、怎样通过观察器官判断疾病	(351)
十、膀胱的机能与其病因	(332)	五、颈部肿块可能是哪些疾病引起的	(352)
十一、三焦的机能与其病因	(332)	六、尿频可能是哪些疾病引起的	(352)
附：奇恒之腑	(333)	七、腰痛可能是哪些疾病引起的	(353)
(一)脑	(333)	八、震颤可能是哪些疾病引起的	(353)
(二)女子胞	(333)	九、心悸可能是哪些疾病引起的	(354)
第二十八篇 常见疾病的症状及原因	(334)	十、寒战可能是感染了哪些疾病	(354)
一、感冒的症状及原因	(334)	十一、梦境可预见哪些疾病	(354)
二、咳嗽的症状及原因	(334)	十二、出现哪些症状说明血粘度增高	(355)
三、支气管哮喘的症状及原因	(335)	十三、怎样自测动脉是否硬化	(355)
四、胃及十二指肠溃疡的症状及原因	(335)	十四、颈椎病有哪些报警信号	(355)
五、急性胃炎的症状及原因	(335)	十五、头痛可能是哪些疾病引起的	(356)
六、慢性胃炎的症状及原因	(335)	十六、出现哪些症状说明患了高血压	(356)
七、痢疾的症状及原因	(336)	十七、出现哪些症状说明患了心脏病	(356)
八、头痛的症状及原因	(336)	十八、出现哪些症状说明患了糖尿病	(357)
九、腹痛的症状及原因	(337)	十九、出现哪些症状说明患了肝炎	(358)
十、胸痛的症状及原因	(337)	二十、怎样自我诊断患了肺心病	(358)
十一、咽喉痛的症状及原因	(338)	二一、肺结核有哪些早期表现	(358)
十二、颈腰背痛的症状及原因	(338)	二二、哪些症状说明患了慢性胃炎	(359)
十三、肺炎的症状及原因	(339)	二三、哪些症状说明患了十二指肠溃疡	(359)
十四、肺结核的症状及原因	(339)	二四、哪些症状说明患了肾结核	(359)
十五、口腔溃疡的症状及原因	(339)	二五、怎样自我测试是否肾虚	(359)
十六、大便带血的症状及原因	(340)	二六、哪些症状说明患了老年痴呆	(359)
十七、血尿的症状及原因	(340)	二七、通过面部颜色判断患什么疾病	(360)
十八、低血压的症状及原因	(341)	二八、通过指甲颜色判断患什么疾病	(361)
十九、痛风的症状及原因	(341)	二九、通过皮肤颜色判断患什么疾病	(361)



三十、通过口味判断患什么疾病 …… (361)	十二、怎样服用人参 …… (376)
三一、据哪些表现判断可能患肝癌 … (362)	十三、怎样服用鹿茸 …… (376)
三二、据哪些表现判断可能患肺癌 … (362)	十四、怎样服用蜂王浆 …… (377)
三三、据哪些表现判断可能患胃癌 … (363)	十五、哪些中药可以抗衰老 …… (377)
三四、据哪些表现判断可能患胰腺癌 …………… (363)	十六、怎样调养治疗低血压 …… (377)
三五、据哪些表现判断可能患大肠癌 …………… (364)	十七、如何稳定血糖和胰岛素指标 … (378)
三六、据哪些表现判断可能患结肠癌 …………… (364)	十八、当归为何被称为“妇科圣药” … (378)
三七、据哪些表现判断可能患直肠癌 …………… (364)	十九、癌症患者宜服用哪些食品 …… (379)
三八、据哪些表现判断可能患食管癌 …………… (365)	二十、药枕有哪些功能 …… (379)
三九、据哪些表现判断可能患乳腺癌 …………… (365)	二一、为什么说“是药三分毒” …… (380)
四十、据哪些表现判断可能患宫颈癌 …………… (366)	二二、什么是中药的“三品” …… (380)
四一、据哪些表现判断可能患卵巢癌 …………… (367)	二三、重症自救的方法 …… (381)
四二、据哪些表现判断可能前列腺癌 …………… (368)	二四、发生癌症的原因及预防 …… (381)
四三、据哪些表现判断可能患膀胱癌 …………… (368)	二五、如何缓解癌症化疗的不适 …… (384)
四四、据哪些表现判断可能患白血病 …………… (368)	二六、怎样用阿司匹林预防疾病 …… (385)
四五、哪些疾病容易发生癌变 …… (369)	二七、怎样用常见食物治疗疾病 …… (386)
四六、哪些人易得癌症 …… (370)	第三十一篇 药疗的原则 …… (387)
四七、癌症的先兆症状有哪些 …… (370)	一、未病先防,不无故进补 …… (387)
第三十篇 求医用药常识 …… (371)	二、既病防变,注意虚不受补 …… (387)
一、哪些病适合看中医 …… (371)	三、治病求本,注重扶正祛邪 …… (388)
二、看中医时应注意什么问题 …… (371)	四、三因制宜,加强针对性 …… (388)
三、怎样运用中医的验方、偏方 …… (371)	五、中医保健六要歌 …… (389)
四、怎样才能煎好中药 …… (372)	第三十二篇 常见疾病的药疗方法 …… (389)
五、饮服中药的方法 …… (373)	一、防治头痛的药疗方 …… (389)
六、怎样换算中医古籍中的服药时辰 … (373)	二、防治头晕的药疗方 …… (391)
七、怎样正确选择中药代用品 …… (373)	三、防治感冒的药疗方 …… (392)
八、如何折算老幼用药剂量标准 …… (374)	四、防治流行性感冒的药疗方 …… (393)
九、服中药与忌口有什么关系 …… (374)	五、预防甲型 H1N1 流感的药疗方 … (394)
十、用药应做到五先五后 …… (375)	六、防治咳嗽的药疗方 …… (395)
十一、中药进补的原则 …… (375)	七、防治支气管炎的药疗方 …… (397)
	八、防治哮喘的药疗方 …… (398)
	九、防治肺炎的药疗方 …… (399)
	十、防治肝炎的药疗方 …… (400)
	十一、防治贫血的药疗方 …… (400)
	十二、防治肠炎的药疗方 …… (401)
	十三、防治痢疾的药疗方 …… (401)
	十四、防治胃痛的药疗方 …… (402)
	十五、防治胃及十二指肠的药疗方 … (402)
	十六、防治慢性胃痛的药疗方 …… (403)
	十七、防治脾胃病的药疗方 …… (403)



十八、防治浅表性胃炎的药疗方	(404)	五八、防治痛风的药疗方	(424)
十九、防治胃溃疡的药疗方	(405)	五九、防治关节炎、风湿病的药疗方	(425)
二十、防治萎缩性胃炎的药疗方	(405)	六十、防治类风湿性关节炎的药疗方	(426)
二一、防治阴虚胃痛的药疗方	(405)	六一、防治高烧不退的药疗方	(426)
二二、防治翻胃的药疗方	(405)	六二、防治脚气的药疗方	(427)
二三、防治噎气的药疗方	(406)	六三、防治脱发的治疗方	(429)
二四、防治吞酸的药疗方	(406)	六四、防治头屑的治疗方	(430)
二五、防治呕吐的药疗方	(407)	六五、防治鼻病的药疗方	(430)
二六、防治腹泻的药疗方	(407)	六六、护桑子的药疗方	(431)
二七、防治慢性肾炎的药疗方	(409)	六七、防治慢性咽炎的药疗方	(431)
二八、防治肾病综合征的药疗方	(409)	六八、防治咽喉病的药疗方	(432)
二九、防治肾小球肾炎的药疗方	(410)	六九、防治口舌病的药疗方	(434)
三十、防治遗精的药疗方	(410)	七十、防治打嗝的药疗方	(435)
三一、防治胆结石的药疗方	(411)	七一、防治牙痛的药疗方	(435)
三二、防治肾结石的药疗方	(412)	七二、防治牙龈出血的药疗方	(435)
三三、防治泌尿结石的药疗方	(412)	七三、防治轻微面瘫的药疗方	(436)
三四、防治急性阑尾炎的药疗方	(413)	七四、防治带状疱疹的药疗方	(436)
三五、防治疟疾的药疗方	(414)	七五、防治晕车的药疗方	(436)
三六、防治水肿的药疗方	(414)	七六、防治鸡眼的药疗方	(436)
三七、防治黄疸的药疗方	(415)	七七、防治腋臭的药疗方	(436)
三八、防治发热的药疗方	(416)	七八、防治低血压的药疗方	(436)
三九、防治吐血的药疗方	(416)	七九、防治高脂血症的药疗方	(437)
四十、防治便血的药疗方	(417)	八十、防治高血压的药疗方	(437)
四一、防治溺血的药疗方	(418)	八一、防治冠心病的药疗方	(438)
四二、防治汗症的药疗方	(418)	八二、防治脑血管病的药疗方	(439)
四三、防治肥胖症的药疗方	(418)	八三、防治糖尿病的药疗方	(440)
四四、防治梅核气的药疗方	(419)	八四、防治癌症的药疗方	(440)
四五、防治脾胃气虚证的药疗方	(419)	八五、防治慢性病的药疗方	(443)
四六、防治肾阳衰微证的药疗方	(419)	八六、防治食物中毒的药疗方	(443)
四七、防治脾虚挟湿证的药疗方	(419)	八七、防治瘟疫的药疗方	(444)
四八、防治中气不足的药疗方	(419)	八八、防治斑疹的药疗方	(444)
四九、防治肝肾阴虚的药疗方	(419)	八九、防治麻木的药疗方	(445)
五十、防治肠梗阻的药疗方	(420)	九十、防治癫狂的药疗方	(445)
五一、防治虚烦的药疗方	(420)	九一、防治痫证的药疗方	(446)
五二、防治心胃痛的药疗方	(420)	九二、防治健忘的药疗方	(447)
五三、防治腹痛的药疗方	(422)	九三、防治惊悸的药疗方	(448)
五四、防治腰痛的药疗方	(422)	九四、防治怔忡的药疗方	(448)
五五、防治胁痛的药疗方	(423)	九五、防治疝气的药疗方	(449)
五六、防治臂痛的药疗方	(424)	九六、防治浊证的药疗方	(450)
五七、防治肩背痛的药疗方	(424)	九七、防治诸淋的药疗方	(450)