

春季养生

夏季养长

秋季养收

冬季养藏

饮食养生

生活细节养生

●《黄帝内经》是中国最著名、最古老的中医典籍之一，也是一本包罗万象的奇异之书，荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿秘诀，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、预防与治疗，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中医学发展的理论基础和源泉。

●更难能可贵的是《黄帝内经》不像西医书籍那样，总在解析生理、病理等专业词汇，它从我们日常的起居饮食出发，点点滴滴地向人们传授养生的奥妙、生命的智慧。研读《黄帝内经》，就是开启一次养生与生命的钻石之旅。

图说黄帝内经全书

2800例

〔领略华夏千年养生智慧〕

☆100条内经养生精髓 ☆300则饮食养生道理 ☆500个经络、脏腑养生小知识 ☆200个体质养生方法 ☆500个生活细节、房事养生建议 ☆300条四季、时辰养生建议 ☆200个情志养生方法 ☆200余美容指导 ☆500幅精美插图

中国著名养生家 主任医师 方立生◎主编

收藏黄金版
第12部

●本书忠于原作，将《黄帝内经》的养生精髓以问答的形式表达出来，配有精美的图片加以解析，图文并茂，浅显易懂，让您终于可以轻松读懂的国学宝典！

●本书由从事中医养生研究几十年的权威专家方立生先生主编，他研习《黄帝内经》养生方法多年，书中所列养生方式均为其多年研究后总结出来的法宝，是经得起实践考验的。

●20大开本装订，图文清晰，尤其方便中老年读者阅读。书本厚实，内容丰富，领悟老祖宗智慧，得到健康长寿真经，本书是您不容错过的典藏本。

五运六气

中医美容

时辰养生

运动养生

体质养生

情志养生

湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS Publishing House

精品特惠
29.80元

图说
黄帝
内经
全书
2800 例

方立生◎主编

 湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图说黄帝内经全书2800例/方立生主编. — 长沙:
湖南美术出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-5356-4312-4

I. ①图… II. ①方… III. ①内经—图解 IV.

①R221-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第025827号

图说黄帝内经全书2800例

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 方立生

责任编辑: 李松

插画: 吉娜

封面设计: 汤长城

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 600×1020 1/10

印张: 50

版次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4312-4

定价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



主编简介

方立生

方立生，主治中医师，毕业于河南开封中医学院，2002年于河南省信阳县中医院退休。

方立生从事中医学辨证治疗及养生文化研究40多年，在中医内科、妇科、儿科的诊治及治疗方面有丰富的经验，尤其擅长对心血管方面疾病的诊断治疗和利用经络针灸治疗。作为一名中医工作者，方立生对以《黄帝内经》为代表的中医文化充满了浓厚的兴趣和研究热情，并且致力于将中草药应用于养生保健与治病救人的实践中。

序言

《黄帝内经》以生命（人）为中心，里面讲了医学、天文学、地理学、心理学、社会学，还有哲学、历史等，是一部围绕生命问题而展开的百科全书。它荟萃了先秦诸子百家养生之道、医疗之术、长寿之诀，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础和源泉。它从我们日常的起居饮食出发，点点滴滴地向人们传授养生的奥妙、生命的智慧。可以说，研读它，就是开启一次养生与生命的钻石之旅。

《黄帝内经》虽然只有数千字，但其中蕴含的养生道理却是取之不尽、用之不竭。《黄帝内经》一书认为，人的起居饮食中，处处蕴含着长寿的真理、健康的智慧。它像一位宅心仁厚的导师，谆谆地教导人们，日常生活中如何改掉导致身体疾病的坏习惯，如何建立起良好的、符合生命本性的生活习性，并引导人们顺应自然的力量。《黄帝内经》认为，人如果“法于阴阳，和于术数、顺应四时、谨和五味”，做到天人合一，就能尽享天年，长命百岁。但是，现代人非但不能尽享天年，反而很多人患上了各种各样的文明病，这其中，除了环境的恶化之外，很大程度上，取决于人们并不健康的生活方式。纵观现代人的生活，出门打的、坐公交、开私家车，肢体得不到应有的锻炼；暴饮暴食、吃快餐，根本不知道食物五味如何，身体也得不到应有的营养补给；熬夜、冬天在暖气房里吃冷饮、夏天在空调房里冻得手脚冰凉，四季的变化对他根本没多大影

响，这些都是与《黄帝内经》倡导的养生方式背道而驰的。

为了引导读者建立一套健康有序的生活方式，在起居中获得健康长寿之道。本书深入挖掘《黄帝内经》养生精髓，并结合现代人的生活特点，用问题的形式阐述一个个养生道理和养生方式，配以一张张生动而形象的图片加以解释，图文并茂、浅显易懂！

可以说，本书几乎囊括《黄帝内经》中所提到的所有养生原理：饮食养生、经络养生、脏腑养生、体质养生、房事养生、四季养生、情志养生等，能从生活的方方面面给您做全方位的养生指导。读者也可以从中悟出养生之道不是一种偶尔的行为，它应当成为人们的生活方式，不是说周末外出爬爬山、去健身房做下锻炼就是养生了，事实上，养生之道存在于每个人平时起居饮食的每个角落、每个环节。

《黄帝内经》是老祖宗留给我们的养生瑰宝，我们研读它，并且按照它指示的去做，就能获得健康长命的法宝。那么，就让我们一起走进《黄帝内经》的奇妙世界，共同感悟不生病的智慧吧！





第一章 《黄帝内经》，国人必习的经典

第一节 叩问千年经典

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 我们为什么要读《黄帝内经》? 024 | 7. 为什么以“经”命名?028 |
| 2. 黄帝是什么样的人? 024 | 8. 为什么又叫“内经”，而不叫“外经”? 028 |
| 3. 《黄帝内经》是黄帝所作吗?026 | 9. 是否有《黄帝外经》?028 |
| 4. 黄帝的一生是如何反应人生的各个阶段的? 026 | 10. 《黄帝内经》成书于何时?029 |
| 5. 为什么《黄帝内经》也称作“岐黄之书”? 027 | 11. 《黄帝内经》有哪些基本内容?030 |
| 6. 岐伯是一个什么样的人?027 | |

第二节 《黄帝内经》的基本思想

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 什么是阴阳? 031 | 7. 如何用五行来说明五脏的相生相克关系? 036 |
| 2. 阴与阳之间存在哪些关系? 031 | 8. 如何用五行来解释疾病? 036 |
| 3. 《黄帝内经》中的阴阳学说有哪些超越? 032 | 9. 如何用五行来说明五脏的传变? 037 |
| 4. 五行概念是如何产生的? 033 | 10. 如何用五行来指导治疗? 038 |
| 5. 五行有哪些基本内容? 033 | 11. 如何用五行指导治疗情志病? 038 |
| 6. 如何用五行来说明五脏功能? 035 | |

第三节 《黄帝内经》影响下的中医

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. 《黄帝内经》是怎样强调以人为本的? ... 040 | 7. 中医的整体观念是什么? 045 |
| 2. 中医在治疗疑难杂症上有何优势? 041 | 8. 何谓“辨证论治”? 045 |
| 3. 《黄帝内经》的养生之道是什么? 042 | 9. 中医是如何强调人的自我修复能力的? ... 046 |
| 4. 为何中医在调整现代人亚健康方面独具魅力? 042 | 10. 中医的“扶正祛邪”指的是什么? 047 |
| 5. 为什么说中医是健康生态智慧学? 043 | 11. 中医的“治未病”包括哪些内容? 048 |
| 6. 为何说中医能解决百姓“看病难、药费贵”的困扰? 044 | 12. 什么是中医所说的“标本缓急”? 048 |
| | 13. 什么是中医所说的“对症下药”? 049 |

第四节 《黄帝内经》与生活常识

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. 中国人为什么说“左右”，不说“右左”? 050 | 3. 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵”? 051 |
| 2. 为什么说“买东西”而非“买南北”? ... 050 | 4. 为何要“秋后问斩”? 051 |

5. “男左女右”是怎么回事?	051	11. 女人为什么要长乳房?	054
6. 女人为什么比男人衰老得快?	052	12. 为什么女人的乳房有大有小?	055
7. 为什么女人比男人长寿?	053	13. 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生 开药方”?	055
8. 为什么“男人为阳, 女人为阴”?	053	14. 为什么大蒜、辣椒不入药?	055
9. 人的生育能力由年龄决定的吗?	053	15. 哭泣时为什么会眼泪、鼻涕一起流?	056
10. 人为何是“攥着手”出生, “撒开手” 去世?	054	16. 中医如何解释“咽喉要道”?	056

第二章 经络养生

第一节 经络基础：四通八达的经络构成人体的活地图

1. 经络是什么?	058	5. 元气在经络养生中有什么作用?	060
2. 为什么说经络是养生第一要义?	058	6. 经络养生是否也要遵循阴阳?	060
3. 为什么说《黄帝内经》是经络学的基础?	059	7. 经络系统由哪些部分构成?	060
4. 为什么说中医与天人合一学说是经络养生的 基础?	059	8. 各条经络的养生在时间上有何不同?	061

第二节 细说十二正经

1. 手太阴肺经循行哪些部位?	062	20. 如何利用手太阳小肠经养生?	069
2. 手太阴肺经上有哪些穴位?	062	21. 手阳明大肠经循行哪些部位?	070
3. 手太阴肺经的保健穴有哪些?	063	22. 手阳明大肠经上的穴位有哪些?	070
4. 发生在手太阴肺经上的病候有哪些? 如何 对治?	063	23. 手阳明大肠经的保健穴有哪些?	071
5. 如何利用手太阴肺经养生?	063	24. 发生在手阳明大肠经上的病候有哪些? 如何对治?	071
6. 手少阴心经循行哪些部位?	064	25. 如何利用手阳明大肠经养生?	071
7. 手少阴心经上有哪些穴位?	064	26. 手少阳三焦经循行哪些部位?	072
8. 手少阴心经的保健穴有哪些?	065	27. 手少阳三焦经上的穴位有哪些?	072
9. 发生在手少阴心经上的病候有哪些? 如何 对治?	065	28. 手少阳三焦经的保健穴有哪些?	073
10. 如何利用手少阴心经养生?	065	29. 发生在手少阳三焦经上的病候有哪些? 如何对治?	073
11. 手厥阴心包经循行哪些部位?	066	30. 如何利用手少阳三焦经养生?	073
12. 手厥阴心包经上的穴位有哪些?	066	31. 足太阴脾经循行哪些部位?	074
13. 手厥阴心包经的保健穴有哪些?	067	32. 足太阴脾经上的穴位有哪些?	074
14. 发生在手厥阴心包经上的病候有哪些? 如何对治?	067	33. 足太阴脾经的保健穴有哪些?	075
15. 如何利用手厥阴心包经养生?	067	34. 发生在足太阴脾经上的病候有哪些? 如 何对治?	075
16. 手太阳小肠经循行哪些部位?	068	35. 如何利用足太阴脾经养生?	075
17. 手太阳小肠经上的穴位有哪些?	068	36. 足少阴肾经循行哪些部位?	076
18. 手太阳小肠经的保健穴有哪些?	069	37. 足少阴肾经上的穴位有哪些?	076
19. 发生在手太阳小肠经上的病候有哪些? 如何对治?	069	38. 足少阴肾经的保健穴有哪些?	077
		39. 发生在足少阴肾经上的病候有哪些? 如	

何对治?	077	50.如何利用足太阳膀胱经养生?	083
40.如何利用足少阴肾经养生?	078	51.足阳明胃经循行哪些部位?	083
41.足厥阴肝经循行哪些部位?	078	52.足阳明胃经上的穴位有哪些?	084
42.足厥阴肝经上的穴位有哪些?	079	53.足阳明胃经的保健穴有哪些?	085
43.足厥阴肝经的保健穴有哪些?	079	54.发生在足阳明胃经上的病候有哪些? 如 何对治?	085
44.发生在足厥阴肝经上的病候有哪些? 如 何对治?	079	55.如何利用足阳明胃经养生?	085
45.如何利用足厥阴肝经养生?	080	56.足少阳胆经循行哪些部位?	086
46.足太阳膀胱经循行哪些部位?	080	57.足少阳胆经上的穴位有哪些?	086
47.足太阳膀胱经上的穴位有哪些?	081	58.足少阳胆经的保健穴有哪些?	087
48.足太阳膀胱经的保健穴有哪些?	082	59.发生在足少阳胆经上的病候有哪些? 如 何对治?	088
49.发生在足太阳膀胱经上的病候有哪些? 如何对治?	082	60.如何利用足少阳胆经养生?	088

第三节 细说奇经八脉

1.任脉循行哪些部位?	089	10.督脉的保健穴有哪些?	092
2.任脉有什么生理功能?	089	11.冲脉为什么又叫“十二经脉之海”或 “血海”?	092
3.任脉主治哪些疾病?	089	12.带脉有什么生理功能?	093
4.任脉经穴有哪些?	090	13.阴跷脉有什么生理功能?	093
5.任脉有哪些保健穴?	090	14.阳跷脉有什么生理功能?	094
6.督脉循行哪些部位?	091	15.阴维脉有什么生理功能?	095
7.督脉有哪些生理功能?	091	16.阳维脉有什么生理功能?	095
8.督脉主治哪些疾病?	091		
9.督脉经穴有哪些?	091		

第四节 特效穴位：身体大药田，指压保健康

1.得了慢性胃炎应按摩哪些穴位?	096	16.为何按摩合谷穴让牙疼是病也不怕?	103
2.胃溃疡应按摩哪些穴位?	096	17.为什么说关元穴是男子藏精女子蓄血之处? 103	
3.便秘了应按摩哪些穴位?	096	18.为什么说百会穴是摆脱忧郁烦躁失眠的 良穴?	104
4.治疗痔疮应按摩哪些穴位?	097	19.为什么说内关穴抚胃、贴心?	105
5.缓解气喘应按摩哪些穴位?	098	20.足三里穴为何能让胃病远离?	106
6.抵抗流行性感感冒应按摩哪些穴位?	098	21.攒竹穴为何能消除疲劳宜眼明?	106
7.患上高血压应按摩哪些穴位?	099	22.天宗穴为何能美体健胸?	107
8.处理心肌梗塞应按摩哪些穴位?	099	23.为何说三阴交穴是妇科疾病的克星?	108
9.糖尿病患者应按摩哪些穴位?	099	24.为何中渚穴能治疗更年期女性的疾病?	109
10.痛风患者养生应按摩哪些穴位?	100	25.长强穴为何能通大便、疗便秘、止腹泻? ...	109
11.缓解痛经应按摩哪些穴位?	100	26.委中穴为何能治疗腰痛背痛有奇效?	110
12.减轻孕妇呕吐应按摩哪些穴位?	101	27.迎香穴为何能让你抛掉闭眼鼻塞的烦恼? ..	111
13.缓解牙痛应按摩哪些穴位?	101	28.内庭穴为何能让你不再手脚冰冷?	112
14.为何按摩风池穴可清热醒脑还治感冒? 101			
15.治疗口腔溃疡应按摩哪些穴位?	102		

第五节 利用经络养生治病的常用手法

- | | | | |
|-----------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| 1.拔罐疗法是什么? | 113 | 17.按摩的禁忌症有哪些? | 119 |
| 2.为什么拔罐可以治病?有什么中医原理? | 113 | 18.按摩时有哪些注意事项? | 119 |
| 3.拔罐所使用的杯罐有哪几种? | 114 | 19.按摩时出现不良反应应怎么处理? | 120 |
| 4.火罐法应如何操作? | 114 | 20.按摩介质有哪些? | 120 |
| 5.药罐法应如何操作? | 115 | 21.根据不同的作用功效,按摩可以分为哪几类手法? | 120 |
| 6.走罐法应如何操作? | 115 | 22.根据操作方法不同,按摩可以分为哪几类手法? | 121 |
| 7.拔罐还有哪些方法?分别如何操作? | 115 | 23.推法按摩如何操作? | 121 |
| 8.留罐时间应为多少?如何起罐? | 116 | 24.拿法按摩如何操作? | 122 |
| 9.拔火罐留下的罐斑以及颜色代表什么意义? | 116 | 25.按法按摩如何操作?有哪些应用治疗效果? | 122 |
| 10.拔罐疗法有哪些适应证? | 117 | 26.摩法按摩如何操作? | 123 |
| 11.拔罐疗法有哪些注意事项? | 117 | 27.捏法按摩如何操作?有哪些应用治疗效果? | 123 |
| 12.各季节拔火罐要注意什么? | 117 | 28.揉法按摩如何操作? | 124 |
| 13.按摩疗法是什么? | 118 | 29.搓法按摩如何操作?有哪些应用治疗效果? | 124 |
| 14.按摩能防治疾病的原理是什么? | 118 | | |
| 15.按摩有哪些作用? | 118 | | |
| 16.按摩的适应症有哪些? | 119 | | |

第三章 脏腑养生

第一节 心脏养生：心力足，身体旺

- | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.为何心为“君主之官”? | 126 | 9.餐桌上,怎样的饮食适合养心? | 130 |
| 2.《黄帝内经》认为心有哪些生理功能? | 126 | 10.透明的食物对心脏好吗? | 130 |
| 3.心与体表哪些部位有关系? | 127 | 11.荷叶有怎样的养心功效? | 130 |
| 4.古人根据《黄帝内经》制定了哪些对于心脏的保健方法? | 127 | 12.养心多喝绿茶好吗? | 131 |
| 5.养心功法怎么做? | 128 | 13.怎样用芳香疗法疏解心脏压力? | 131 |
| 6.如何让心脏发育得更好? | 129 | 14.生活环境对心脏有怎样的影响? | 131 |
| 7.暴饮暴食对心脏有什么危害? | 129 | 15.怎样消除压力给心脏带来的危害? | 132 |
| 8.哪些药物会损害心脏? | 129 | 16.如何祛心火? | 132 |
| | | 17.怎样治疗心绞痛? | 132 |

第二节 肝胆养生：肝胆相照，身体无毒一身轻

- | | | | |
|---------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 1.中医如何解释“肝胆相照”? | 134 | 8.中医养肝最重要的方法是什么? | 136 |
| 2.《黄帝内经》中对肝脏有怎样的认识? | 134 | 9.养肝最忌什么? | 137 |
| 3.《黄帝内经》中有怎样的“胆识论”? | 135 | 10.养肝食品有哪些? | 138 |
| 4.肝脏与人体的哪些疾病有关? | 135 | 11.最适合肝病患者的运动是什么? | 138 |
| 5.中医认为肝有哪些生理功能? | 135 | 12.怎样避免过度疲劳给肝脏带来的损伤? | 139 |
| 6.为什么把肝脏比作“化工厂”? | 136 | 13.不同的肝病患者有怎样的散步方法? | 139 |
| 7.肝脏与血液有什么关系? | 136 | 14.气功对肝病患者有什么好处? | 139 |

15.怎样防治脂肪肝?	140	19.养护胆的具体方法有哪些?	142
16.肝硬化患者怎样调理身体?	140	20.如何防治胆结石?	142
17.胆有哪些生理功能?	141	21.胆囊炎是怎么回事?	142
18.胆病大多是由什么原因引起的?	141		

第三节 脾胃养生：胃口好，身体才好

1.《黄帝内经》认为脾胃有怎样的重要性? 144	12.哪些小动作可以帮助改善老年人脾胃虚弱?	149
2.《黄帝内经》认为脾有哪些生理功能? .. 144	13.如何自测胃肠疾病?	149
3.《黄帝内经》认为胃有哪些生理功能? ...145	14.如何防治胃炎?	150
4.如何养护脾胃?	15.可预防与治疗胃病的穴位有哪些?	150
5.为什么说胃是人体的第二张脸?	16.什么穴位治疗因胃下垂而引起的食欲不振?	151
6.做哪些摇摆运动可加强胃肠功能?	17.可治疗腹泻的穴位有哪些?	151
7.益气补脾为何要多吃山药?	18.什么穴位治疗胃痉挛?	151
8.为什么说最养胃的是小米?	19.胃痛的运动疗法有哪些?	152
9.怎样通过补气养护脾胃?		
10.怎样从心理上养胃?		
11.年老脾胃虚弱如何养生?		

第四节 肺脏养生：让身体气机畅通无阻

1.《黄帝内经》认为肺有怎样的重要性? ..153	7.怎样的呼吸方法可以养肺?	156
2.肺与大肠是怎样的关系?	8.养肺功怎么做?	156
3.肺有哪些功能?	9.肺水肿患者如何自我保健?	156
4.如何理解“肺主一身之气”?	10.为什么肺水肿偏爱登山者?	157
5.“宣发”与“肃降”怎么理解?	11.肺结核患者为何不宜吃菠菜?	157
6.如何养护我们的肺?	12.慢性支气管炎患者适合吃哪些食物? ...158	

第五节 肾脏养生：让机体生命活力的源泉更加旺盛

1.《黄帝内经》中关于肾的重要性有怎样的记载?	159	13.肾衰有哪些表现?	164
2.肾有哪些生理功能?	159	14.怎样自我检测肾是否健康?	164
3.如何解释肾与膀胱相表里?	160	15.养肾的食物有哪些?	165
4.肾与发、耳、齿各有什么关系?	160	16.肾虚只是男人的事吗?	165
5.肾有哪六怕?	160	17.女性如何摆脱肾虚?	166
6.养肾的方法有哪些?	161	18.怎样防治肾炎?	166
7.“养肾功”的具体功法是怎样的?	162		
8.为什么说肾的保养不能忽视丹田?	162		
9.按摩脚心对肾脏健康有帮助吗?	163		
10.如何快速判别肾阳虚?	163		
11.怎样判别肾阴虚?	163		
12.六味地黄丸真的能补肾虚吗?	164		



第四章 饮食养生

第一节 《黄帝内经》食养的基本原则

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. 饮食养生有何重要作用? 168 | 18. 如何根据体质选择阴阳食物? 180 |
| 2. 食物有哪“四性”? 169 | 19. 为什么热食和凉食都不可取? 180 |
| 3. 食物有哪“五味”? 169 | 20. 饮食的温度怎样最适宜? 181 |
| 4. 五味与五脏有什么关系? 170 | 21. 膳食为什么不能吃得太精细? 181 |
| 5. 五味失和会有哪些危害? 171 | 22. 方便食品对健康有什么不利? 181 |
| 6. 如何理解食物的“归经”? 172 | 23. 油炸食品为什么要少吃? 182 |
| 7. 什么是食物的偏性? 174 | 24. 不吃米饭有什么坏处? 182 |
| 8. 不同食物偏好说明什么? 175 | 25. 服药期间有哪些饮食禁忌? 183 |
| 9. 《黄帝内经》是如何讲述要平衡膳食的? 175 | 26. 乘坐飞机前的饮食有哪些讲究? 183 |
| 10. 现代科学是如何建议平衡膳食的? 176 | 27. 怎样合理节食? 183 |
| 11. 正确的用餐顺序是怎样的? 176 | 28. 为什么陆游“只将食粥致神仙”? 184 |
| 12. 一日三餐应该怎么吃? 177 | 29. 食盐过多会造成哪些危害? 184 |
| 13. 吃饭时为什么要细嚼慢咽? 177 | 30. 有哪些方法可以避免高钠盐的摄取? 185 |
| 14. 为什么吃半饱最健康? 178 | 31. 每天喝多少水合适? 185 |
| 15. 蔬菜为什么不能代替水果? 178 | 32. 为什么说温开水是最好的饮料? 185 |
| 16. 晚餐吃得太饱有什么危害? 179 | 33. 什么时候喝水好? 186 |
| 17. 食物如何分阴阳? 179 | 34. 怎样科学饮酒? 186 |

第二节 揭秘常见食物：健康吃出来

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. 猪肉怎么吃才健康? 187 | 20. 杏仁为什么可以抗癌? 195 |
| 2. 羊肉怎么吃才健康? 187 | 21. 板栗为什么被称为“肾之果”? 195 |
| 3. 为什么说“牛肉补气，功同黄芪”? 188 | 22. 花生为什么被称为“长寿果”? 196 |
| 4. 我们对鸡肉有哪些错误认识? 188 | 23. 木瓜为什么可以丰胸? 196 |
| 5. 鸭有怎样的营养功效? 189 | 24. 为什么说“男不离韭”? 196 |
| 6. 为什么称鱼为“智慧食物”? 189 | 25. 为什么说“女不离藕”? 197 |
| 7. 为什么说“吃肉不吃蒜，营养减一半”? 189 | 26. 为什么西方人把洋葱用作性激素? 197 |
| 8. 哪些人不能喝牛奶? 190 | 27. 番茄是生吃还是熟吃好? 197 |
| 9. 哪些喝豆浆的方法不对? 190 | 28. 怎样吃苦瓜更健康? 197 |
| 10. 苹果为什么被称为“记忆之果”? 191 | 29. 为什么说莲子是老年人养生安神首选? 198 |
| 11. 怎样用苹果调理肠胃? 191 | 30. 吃南瓜有什么好处? 199 |
| 12. 梨对老年人皮肤瘙痒有什么好处? 191 | |
| 13. 为什么说“桃养人”? 192 | |
| 14. 为什么香蕉被称为“快乐食品”? 192 | |
| 15. 香蕉可以减肥吗? 192 | |
| 16. 猕猴桃为什么被称为“水果之王”? 193 | |
| 17. 为什么说芒果更适合电脑工作者? 193 | |
| 18. 为什么说吃葡萄不吐葡萄皮? 193 | |
| 19. 为什么说红枣是女人养生佳品? 194 | |



第三节 药食同源治百病

- | | | | |
|-------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1.为什么说“药补不如食补”？ | 200 | 9.糖尿病患者应进行怎样的饮食调养？ | 204 |
| 2.抗癌适宜吃哪些食物？ | 200 | 10.冠心病患者应遵循哪些饮食原则？ | 204 |
| 3.性冷淡有哪些食疗偏方？ | 201 | 11.痛风患者有哪些饮食宜忌？ | 205 |
| 4.怎样的饮食可以帮助驱走感冒？ | 202 | 12.痛经患者可以进行怎样的饮食调养？ | 205 |
| 5.便秘患者应遵循怎样的饮食原则？ | 202 | 13.闭经患者可以进行怎样的饮食调养？ | 206 |
| 6.吸烟者应该多吃哪些食物？ | 202 | 14.更年期综合征患者应遵循怎样的饮食原则？ | 206 |
| 7.咳嗽在饮食上要注意什么？ | 203 | 15.怎样的饮食可以改善失眠？ | 206 |
| 8.高血压患者怎样饮食有利于降压？ | 203 | | |

第五章 房事养生

第一节 房事养生：有节有度有健康

- | | | | |
|------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.房事养生有什么重要性？ | 208 | 10.房事不和谐对健康有哪些影响？ | 211 |
| 2.房事养生的准则是什么？ | 208 | 11.房事养生为何主张节欲？ | 211 |
| 3.房事养生应该注意哪些问题？ | 208 | 12.怎样判断房事有没有过度？ | 211 |
| 4.房事养生饮食要注意哪些方面？ | 209 | 13.古人说的房事“七损八益”是指什么？ | 212 |
| 5.行房事要具备怎样的环境？ | 209 | 14.古代房事养生为何提倡动而少泄？ | 212 |
| 6.房事前要做哪些准备？ | 210 | 15.春季如何进行房事养生？ | 213 |
| 7.适宜房事的时间是什么时候？ | 210 | 16.夏季如何进行房事养生？ | 213 |
| 8.房事的频率是怎样的？ | 210 | 17.秋季如何进行房事养生？ | 213 |
| 9.健康的房事有哪些好处？ | 210 | 18.冬季如何进行房事养生？ | 214 |

第二节 房事养生方法：滋阴补阳享健康

- | | | | |
|--------------------------|-----|------------------------|-----|
| 1.为什么说“男人健康，要保养睾丸”？ .. | 215 | 16.哪些避孕方式更健康、有效？ | 222 |
| 2.男性应如何保养睾丸？ | 215 | 17.和谐性爱需要哪些秘诀？ | 223 |
| 3.为什么说“男人养生，重在固精气”？ .. | 216 | 18.若是想要宝宝，性生活应该注意什么 | |
| 4.男人应该如何养肾？ | 216 | 问题？ | 223 |
| 5.女性该怎样保养卵巢？ | 216 | | |
| 6.哪些食物能改善男性的性功能？ | 216 | | |
| 7.如何通过穴位按摩治疗早泄？ | 217 | | |
| 8.如何通过按摩打造男人阳刚之美？ | 217 | | |
| 9.如何通过穴位按摩防治肾阳虚？ | 218 | | |
| 10.如何通过穴位按摩解救肾阴虚？ | 219 | | |
| 11.如何通过经络疗法治疗遗精？ | 219 | | |
| 12.如何通过按摩疗法治疗前列腺炎？ | 220 | | |
| 13.如何通过穴位按摩提高性欲？ | 220 | | |
| 14.房事间隔过长能增强性欲吗？ | 221 | | |
| 15.房事可以治疗女性哪些疾病？ | 221 | | |



第三节 房事养生宜忌

- 1.有什么滋补汤品尤其适宜房事后食用? .. 225
- 2.房事后不宜做哪些事? 225
- 3.为什么经期不宜性交? 226
- 4.哪些性器官疾病要在治愈后才宜行房? ... 226
- 5.哪些性器官疾病不宜行房? 226
- 6.为什么饱食、醉酒后不宜行房? 226
- 7.为什么体虚时不宜行房? 227
- 8.为什么劳累之后不宜行房? 227
- 9.为什么生病时不宜行房? 227
- 10.为什么男人不宜使用“伟哥”? 227
- 11.为什么不宜过重重复性生活? 228

第六章 情志养生

第一节 情志养生：长寿之人必有健康的心态

- 1.情志是指什么? 230
- 2.七情有什么致病特点? 230
- 3.情志与人体的“气机”有什么关系? 231
- 4.情志与人体五脏六腑有什么直接关系? ... 233
- 5.七情与气血有什么关系? 234
- 6.养心调神在情志养生中有什么重要作用? 235
- 7.情志养生中为什么要注重道德修养? 235
- 8.为什么“养生必先养德，大德必得其寿”? 236
- 9.为什么道德高尚的人容易长寿? 236
- 10.为什么说“心病还须心药医”? 237
- 11.压力大会对脏腑产生哪些负面影响? ... 238
- 12.为什么压力过大会引起抑郁症? 239
- 13.为什么压力过大会引起神经衰弱? 239

第二节 情志养生方法：心病还需心药医

- 1.如何用《黄帝内经》的五行相克法治疗情志病? 240
- 2.如何因时而异调养情志? 241
- 3.如何疏泄情志? 242
- 4.如何用移精转换法治疗情志病? 242
- 5.如何消解压力治疗失眠? 243
- 6.如何调适神经衰弱? 244
- 7.如何发泄自己的不良情绪? 244
- 8.如何远离抑郁? 246
- 9.如何驱逐焦虑? 246
- 10.如何用按摩法减压? 247
- 11.如何疏导内心的压抑? 248
- 12.如何让恐惧症患者心安气顺? 249
- 13.如何治疗精神分裂症? 249
- 14.如何应对创伤后应激障碍? 250

第七章 四季养生

第一节 春季养“生”

- 1.《黄帝内经》对春季养生有怎样的描述? 252
- 2.春季的气候特点怎样影响人体的生理变化? 252
- 3.春天里如何生发阳气? 253
- 4.春季要重点养护哪个脏器? 254
- 5.春季如何健身养肝? 254
- 6.如何消除春困? 254
- 7.如何远离春季病症? 255
- 8.春天里哪些病容易旧病复发? 257
- 9.什么是结石病? 如何预防? 257

第二节 夏季养“长”

- 1.《黄帝内经》对夏季养生有怎样的描述? 259
- 2.夏季里如何养阳气? 259
- 3.夏季里应该重点养护哪个脏器? 260
- 4.夏季如何利用经络来护心? 260
- 5.夏天喝绿豆汤有什么保健效果? 260
- 6.长夏易犯湿邪,什么是湿邪? 261
- 7.如何预防湿病? 261
- 8.夏季睡眠,越凉快越好吗? 262
- 9.哪些休闲活动适合在夏季进行? 262
- 10.夏天运动要注意哪些问题? 263
- 11.炎夏是否应该少晒太阳? 264
- 12.吹空调对健康有什么影响? 265
- 13.中暑是怎么发生的? 265
- 14.中暑后如何做紧急处理? 265
- 15.怎样预防中暑? 265

第三节 秋季养“收”

- 1.《黄帝内经》对秋季养生有怎样的描述? 267
- 2.秋季的气候对人体有怎样的影响? 267
- 3.秋季里应该重点养护哪个脏器? 268
- 4.秋季如何利用经络养肺? 269
- 5.怎样“秋冻”才合适? 269
- 6.秋季饮食要遵循哪些原则? 270
- 7.秋季进补,怎样做效果最佳? 271
- 8.秋季适宜吃哪些食物来滋阴润燥? 271
- 9.怎样协调秋季向冬季过渡? 272
- 10.初秋时节,老人应怎样防中风? 272
- 11.为什么人们容易生发悲秋情结? 273
- 12.如何化解悲秋情结? 273
- 13.秋季里如何应对口唇干裂? 274

第四节 冬季养“藏”

- 1.《黄帝内经》对冬季养生有着怎样的描述? 276
- 2.冬季里应该重点养护哪个脏器? 276
- 3.冬季如何利用经络补肾? 277
- 4.冬季适宜什么时间起床? 277
- 5.冬季里适宜老人做的活动有哪些? 277
- 6.冬季喝哪些保健粥可预防疾病? 278
- 7.冬季进补要注意哪些事项? 278
- 8.冬季怎样洗澡最益健康? 279
- 9.冬季如何预防冻疮? 280

第八章 十二时辰养生

第一节 子时:胆经当令

- 1.为什么说晚上11点前要睡觉? 282
- 2.为什么老年人容易失眠? 282
- 3.经常吃夜宵对健康有影响吗? 283
- 4.胆经气血不足会导致“少年白”吗? 283
- 5.为什么很多人想问题的时候会挠头? 284
- 6.怎样应对面部皮肤问题? 284
- 7.怎样通过调节胆经来缓解坐骨神经痛? ... 285
- 8.每天什么时候调理胆经最好? 285
- 9.拍胆经有什么保健效果? 286
- 10.日常生活中如何养护胆经? 286

第二节 丑时：肝经当令

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1.丑时深睡有什么重要意义? …… 287 | 4.乳腺增生与生闷气之间有什么关系? …… 289 |
| 2.怎样通过疏通肝经来缓解和消除失眠? …… 287 | 5.男人有气就该发泄出来吗? …… 289 |
| 3.长时间看电视会对健康有影响吗? …… 288 | 6.生气后食欲下降怎么办? …… 289 |

第三节 寅时：肺经当令

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1.寅时人体内部有着怎样的生理活动? …… 290 | 6.什么时候按摩肺经最好? …… 292 |
| 2.寅时醒来睡不着怎么办? …… 290 | 7.夜里空调长开对健康有什么危害? …… 293 |
| 3.寅时猛然惊醒代表什么? …… 291 | 8.“窝囊废”与肺有关系吗? …… 293 |
| 4.老年人可以寅时起床吗? …… 291 | 9.如何改善“窝囊废”的问题? …… 293 |
| 5.按摩肺经对改善失眠有效吗? …… 292 | |

第四节 卯时：大肠经当令

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1.大肠经是“人体血液的清道夫”，怎样利用它? …… 294 | 4.怎样自行缓解便秘症状? …… 295 |
| 2.按摩大肠经的合谷穴对健康有什么样的作用? 294 | 5.醒来后立刻排便对健康有益吗? …… 296 |
| 3.清晨起床，老年人“先醒心后醒眼”有什么意义? …… 295 | 6.怎样缓解腹泻症状? …… 296 |
| | 7.黎明同房对健康有影响吗? …… 297 |
| | 8.清晨开窗对健康有益吗? …… 297 |

第五节 辰时：胃经当令

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1.不吃早饭有助于减肥吗? …… 298 | 寿吗? …… 299 |
| 2.早饭适合吃什么? …… 298 | 5.热天吃冷饮伤胃吗? …… 300 |
| 3.早上没食欲怎么办? …… 299 | 6.痤疮跟胃经有什么关系? …… 300 |
| 4.通过刺激足三里来调理肠胃可以延年益 | |

第六节 巳时：脾经当令

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1.脾经在巳时很活跃吗? …… 301 | 6.坐班族怎样利用上班时间做好自我保健? 303 |
| 2.为什么说脾经是“身体健康的保护神”? 301 | 7.为什么说“思伤脾”? …… 303 |
| 3.怎样通过刺激脾经来养生保健? …… 301 | 8.老人适合在巳时进行锻炼吗? …… 303 |
| 4.为什么说“口唇是脾经的一面镜子”? …… 302 | 9.刺激脾经里的太白穴可以缓解肌肉酸痛吗? 304 |
| 5.流口水表明脾虚吗? …… 302 | |

第七节 午时：心经当令

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1.怎样养护心经? …… 305 | 3.心气虚的患者要怎样补虚? …… 306 |
| 2.为什么说“心腹之患”不容忽视? …… 305 | 4.吃好午餐对健康有着怎样的重要意义? …… 306 |

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------------|-----|
| 5.午饭前先喝汤有必要吗? | 306 | 8.怎样午睡才合理? | 307 |
| 6.午饭前喝什么汤好? | 306 | 9.心经的哪些穴位可以用来做自我保健? | 308 |
| 7.为什么说午睡很重要? | 307 | | |

第八节 未时：小肠经当令

- | | | | |
|-----------------------------|-----|------------------------------|-----|
| 1.为什么说小肠经是心脏健康的“晴雨表”? | 309 | 5.每天未时摆臂有利于顺畅小肠经的气血吗? | 311 |
| 2.怎样呵护小肠经? | 309 | 6.用手做切菜动作可以缓解工作带来的疲劳吗? | 311 |
| 3.腹泻后怎样做好自我调养? | 310 | | |
| 4.“热心肠”与小肠有关系吗? | 310 | | |

第九节 申时：膀胱经当令

- | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 1.膀胱经对人体健康的重要作用体现在哪里? | 312 | 6.多喝水有利排毒的原理是什么? | 314 |
| 2.怎样让膀胱经保持最佳的排毒状态? | 313 | 7.运动和学习的最佳时间段是什么? | 315 |
| 3.如何预防尿结石? | 313 | 8.拍打背部的膀胱经有什么样的保健效果? | 316 |
| 4.申时适合做运动吗? | 313 | 9.掌心灸天柱穴能给电脑一族明目解乏吗? | 316 |
| 5.遗尿和小便不通能说明膀胱有问题吗? | 314 | | |

第十节 酉时：肾经当令

- | | | | |
|-----------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1.为什么要保养肾经? | 317 | 5.下班前喝一杯水对健康有什么意义? | 319 |
| 2.酉时如何保养肾经? | 317 | 6.老年痴呆患者吞口水有保健作用吗? | 319 |
| 3.为什么现代人多肾虚? | 318 | 7.如何自我判断肾气是否充足? | 319 |
| 4.怎样刺激肾经来增强肾功能? | 318 | 8.吃晚餐有哪些禁忌? | 320 |

第十一节 戌时：心包经当令

- | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1.保持心包经的通畅有什么重要意义? | 321 | 4.双手与心脏之间有着怎样密切的联系? | 322 |
| 2.戌时读书、看报、看电视对健康有什么影响? | 321 | 5.鼓掌对健康有什么意义? | 323 |
| 3.晚饭后休息半小时再做活动更有益健康吗? | 322 | 6.上班族戌时打坐有养生效果吗? | 323 |
| | | 7.打坐养生要注意哪些事项? | 324 |

第十二节 亥时：三焦经当令

- | | | | |
|---------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 1.亥时哪条经络当令? | 325 | 5.“睡前一杯水”有助于预防脑血栓吗? | 326 |
| 2.三焦对人体健康的重要性体现在哪里? | 325 | 6.人在亥时应该处于一种什么样的状态? | 327 |
| 3.亥时适合从事性爱活动吗? | 326 | 7.冥想有什么重要作用? | 327 |
| 4.睡前热水泡脚有养生功效吗? | 326 | 8.怎样冥想有助于入睡? | 328 |

第九章 阶段养生

第一节 认识阶段养生

- 1.如何认识阶段养生? 330
- 2.《黄帝内经》对变化周期有什么看法? ... 330
- 3.什么是天癸? 331
- 4.为什么有的人生命周期与《黄帝内经》讲的不一样? 331

第二节 女性阶段养生

- 1.女性各生理周期有何变化特点? 332
- 2.在中医概念中七岁是多大? 332
- 3.女性在一七阶段时有什么特征? 333
- 4.一七发育不佳时该注意什么? 333
- 5.二七阶段的女性有什么特征? 334
- 6.任脉通常对女性来说有什么作用? 334
- 7.为什么现在女孩大多“早熟”? 334
- 8.从养生方面看,早熟有哪些坏处? 334
- 9.女性为什么要学会经期保健? 335
- 10.光污染如何危害青少年养生? 335
- 11.“三七”女性有哪些特征? 335
- 12.太冲脉“通”过头对女性有什么影响? 336
- 13.如何做到健康丰胸? 336
- 14.乳房保健要注意哪些地方? 336
- 15.为什么说21~28岁是女性适婚年龄? ... 336
- 16.“三七”阶段女性应该注意什么? 337
- 17.“四七”女性有哪些特征? 337
- 18.为什么都建议女性28岁之前生子? 337
- 19.为何女性要保护好卵巢? 338
- 20.处于“五七”阶段的女性养生要注意什么? 338
- 21.“五七”女性为什么容易脱发? 338
- 22.如何根治便秘? 339
- 23.处于“六七”阶段的女性要注意什么? 339
- 24.处于“七七”阶段的女性有哪些变化? 339
- 25.更年期为什么对女性来说很重要? 340
- 26.如何安稳度过更年期? 340

第三节 男性阶段养生知识

- 1.男性各生理周期有何变化? 341
- 2.男性在八岁时有哪些特征? 341
- 3.男性“一八”时期开始补肾会太早了吗? 342
- 4.“二八”时男性有什么特征? 342
- 5.“二八”时期的男性为什么会“精气溢泻”? 343
- 6.男性最佳生育年龄是什么时候? 343
- 7.“三八”时期的男性有什么特征? 343
- 8.“四八”时期的男性为什么最吸引人? 344
- 9.“五八”时期的男性有什么特征? 344
- 10.为什么男性到“六八”阶段面相才开始衰老? 344
- 11.阳气弱和“面始焦”有什么关联? 344
- 12.处于“七八”阶段的男性要注意什么? 345
- 13.为什么建议“七八”阶段的男性多吃蹄筋? 345
- 14.为什么老年人容易骨折? 345
- 15.处于“八八”阶段的男性有哪些特征? 346
- 16.为什么说“八八”之后的男性不宜多喝水? 346
- 17.如何补肾精? 346

第四节 长寿养生知识

- 1.人类衰老大致遵循什么规律? 347
- 2.黄帝内经中的真人是什么样的? 348
- 3.黄帝内经中的至人是什么样的? 348
- 4.黄帝内经中的圣人是什么样的? 348
- 5.黄帝内经中的贤人是什么样的? 348
- 6.预测人的寿命有什么办法吗? 349
- 7.如何从面部骨骼看人是否长寿? 349
- 8.老年养生有哪些要点? 349