

全面的养生知识，系统的养生理论，实用的养生方法，科学的养生技巧

自我养生百事通

樊子孟 编著

集养生智慧于一体，内容包括经络养生、四季养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生以及日常养生细节等最常用、方便、安全、有效、省钱的方法，让你一步步学会正确的养生法。学会自我养生保健法，了解常见病自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项，最好的养生专家就是自己。

传统方法，一学就会，科学指点，一用就灵。无须任何中医基础，人人都可掌握的自我养生保健方法。



经络养生、四季养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生以及日常养生细节……



天津科

水
社

樊孟 编著

自我 养生 百事通

通过自我养生远离疾病



在衣食住行中保持健康

天津科学技术出版社

自我养生百事通

图书在版编目 (CIP) 数据

自我养生百事通 / 樊孟编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5308-7079-2

I. ①自… II. ①樊… III. ①养生 (中医) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 114761 号

责任编辑: 梁 旭 张 萍

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 840 000

2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



养生一词最早出现在《庄子·内篇》中，所谓生，就是生命、生存、生长之意，所谓养，即保养、调养、补养之意。养生，就是保养生命的意思；养生，就是根据中医理论，运用调神、四时调摄、食养、药养等中国传统保健方法颐养生命、增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，从而达到延年益寿的一种活动。真正的养生应该是自我养生，即从自身健康状况出发，选择适合自己的养生方式，才能收到理想的效果。同时也要多种养生方式综合运用，通过自己了解养生知识，日常健康饮食与运动并重，才能收到好的养生效果。

自我养生在我国有着悠久的历史 and 深厚的群众基础。利用中医养生、食疗与药膳、中医药保健品等进行自我养生保健的方法已有千年历史。近年来，伴随国民经济的提高，人们对健康更加重视。人们在日常生活中会潜意识或有意识地学习自我养生保健的知识，同时他们会将这些养生知识运用到自己的日常生活中。但是人们对自我养生的知识缺乏足够系统而全面的了解，他们所了解的自我养生信息很多都是零星片段的，因此对于自我养生没有足够的信心。现代人在选择养生之道、保健之法时，总要面对纷繁复杂、浩如烟海的相关知识和方法，听这个有道理，看那个也不错，令人目不暇接、无所适从，往往投入了时间、精力、金钱，最终却收效甚微，甚至可能对身心造成伤害。

养生的主体在自身，要保持身体健康，就必须知道，如果没有科学的指导，进食保健品及药物也不一定能对身体起到养生保健作用。养生的主体在自身，真正的养生保健不但要懂得一些系统的自我养生保健知识，更需要有一个好的生活习惯，按时吃饭按时睡觉，每天坚持锻炼身体，不宜动大怒，保持平衡愉悦的心情，多吃些水果蔬菜，蛋类肉类适量摄取。掌握常见的自我养生知识，养成良好的生活习惯，增强自身抗病能力，人们才能预防和治疗很多常见疾病。

只有懂得自我养生理念，有效运用自我养生知识，才能更自信地管理好自身的健康，提升生活质量。人们可以通过自我养生来对疾病进行预防和调理，养成良好的生活方式来预防疾病，通过经络穴位养生来调理身体，通过解读身体信号来了解自己的身体，通过平衡心态、合理膳食来养护自己。在疾病还未出现时先进行预防，在疾病严重的时候，会正确的自我调理养护方法，这些都是非常重要的。

本书集众多养生智慧于一体，从养生智慧、经络养生、四季养生、十二时辰养生、体质养生、求医不如求己、读懂身体健康信号、平衡心态、合理膳食、药物养生以及日常养生细节等十一个方面详细梳理了自我养生的各种方法，全方位地介绍

了和人们日常生活紧密相关的健康知识。从身体自身到居家环境,从夫妻生活到饮食保养,从少年儿童到耄耋老人,从喜好养颜的青春少女到想要提升精力的中年男士,都可以从中找到适合自己的养生方法。书中的内容,既有我国医学宝藏中传统之经典,又有当今国际医学界最前沿的新成果;既注重了专业性、科学性的要求,又力求深入浅出,通俗易懂,具有很强的操作性及实用性,非常适宜广大读者在工作闲暇或日常生活中进行自我养生。读者通过阅读本书,可以轻松地做到:有病治病,无病防病;自我保健,延年益寿。做起来不过是日常生活的小改变,得到的却是健康生活的大改善。

本书从养生的基础知识讲起,提供简单、方便、安全、有效、省钱的方法,让你一步步学会正确的养生法。通过本书,你可以轻松学会自我养生保健法,了解常见病的自测自疗方法、预防保健措施、日常注意事项。最好的养生专家就是自己!





第一章 养生智慧在自身

第一节 养生智慧是长寿的根源	2
养生之道是一种文化现象	2
要想命长，就要全面调动人体的自愈力	3
人究竟活多少岁才算是享尽天年	3
长寿者 85% 靠后天保养	4
保持体内阴阳平衡才是健康长寿的根本	4
五脏风调雨顺才能收获长寿硕果	5
不健康的生活方式最易耗损你的生命	6
“零存”健康，“整取”长寿，带病延年	7
“法于阴阳，和于术数”——现代人的养生秘籍	8
遵守六法则，我们永远不会邂逅“亚健康”	8
第二节 系统探究人体自身的奥秘	10
人体是一个充满智慧的灵体	10
人体的“警卫员”——免疫系统	11
突发事件的“灵敏器”——应激系统	11

第二章 经络养生

第一节 经络是养生治病的最佳捷径	14
经络医学——中国“第五大发明”	14
能够决生死、处百病的经络	15
生病是由于不注意保养经络	16
认识你身上的经络地图	16
经络是合格的疾病报警器	17
我们如何能感觉到经络	18
经络养生的常用方法	18
经穴疗法应用必知事项	19

	手足温暖，经络才能畅通	20
	步行，最简单的经络保养法	21
第二节	心经——护命摄神，百病祛根	21
	正说心经大药	21
	暴饮暴食不舒服，就找极泉来帮忙	22
	补心气、养气血，按摩神门最有效	23
	醒脑提神，少冲穴功不可没	23
第三节	小肠经——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，不妨试试指压肩外髃	25
第四节	肾经——激活先天之本，何惧疾病衰老	26
	正说肾经大药	26
	敲肾经及热水泡脚，可以缓解骨质增生	27
	养好肾经第一穴，生命活力如“涌泉”	28
	按摩太溪穴——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——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	31
	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	32
	补脾气虚，刺激脾腧、足三里最好用	32
	防止心阴虚，给心腧拔罐就可以了	33
	经期腹泻，灸脾腧穴祛虚寒	34
第六节	肝经——保命的万灵丹	34
	正说肝经大药	34
	闷气最伤身，最好找太冲出气	35
	预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	36
	肝经和肺经——中医对抗癌细胞的两大法宝	37
	太冲、行间和膻中——攻克乳腺疾病的“三剑客”	37
第七节	胆经——消除疾病，立竿见影	38
	正说胆经大药	38
	右腿常痛，疏胆经才是根本解决之道	39
	祛除鱼尾纹，就从按摩瞳子髎开始	40

第八节 胃经——培育我们的后天之本	41
正说胃经大药	41
敲胃经，除胃寒，治痘痘	42
治疗尿毒症，找胃经	42
按压四白穴——最简单的美白养颜法	42
常按足三里，让消化系统疾病无影无踪	43
按摩天枢和内庭让痘痘一扫而光	43
第九节 脾经——化掉所有慢性病	44
正说脾经大药	44
治疗妇科病的首选大穴——三阴交	45
运动之后肌肉酸痛，太白穴解忧愁	45
刺激血海，不吃药的补血良方	46
眼皮耷拉，从脾经上着手解决	46
第十节 肺经大药房——气顺病自消	47
正说肺经大药	47
列缺可以让皮肤细腻光滑有弹性	48
打嗝怎么办，用一用少商穴大药	48
鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	49
第十一节 大肠经——肺和皮肤的保护神	50
正说大肠经大药	50
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴	51
呼吸疾病，按一按迎香穴就管用	51
第十二节 心包经——救人性命	52
正说心包经大药	52
治冠心病并非只靠药，按压内关也有效	53
心慌、头晕按劳宫，让心“回家”养养神	53
第十三节 三焦经——让内分泌协调	54
正说三焦经大药	54
内分泌失调，从三焦经寻找出路	55
经常感到胸闷，可敲一敲消泺穴	56
第十四节 任脉——万毒不侵	57
正说任脉大药	57
运用脐疗，发挥“命蒂”神阙穴的威力	58
中脘穴——治疗胃病的专家	59
促进体内气血循环的会阴穴	59
按摩任脉三穴，让女人每个月都风调雨顺	60

第十五节 督脉——人体太阳升起的地方	60
正说督脉大药	60
急救时为什么经常掐人中	62

第三章 四季养生的诀窍

第一节 养生要顺应四季	64
养生顺应自然变化，才可达到天人和谐统一	64
做健康人，要懂得和大自然同呼吸共命运	65
养生之道在乎顺应四时	66
解读《黄帝内经》中的“四气调神大论”	67
气候变化了，身体也会做出反应	68
天气变化也与我们的健康息息相关	69
让你终生受益的二十四节气养生要诀	70
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气	73
第二节 春季养生	74
做好春季养生保健，为健康夯实根基	74
春天清火排毒，这些方法够用了	75
养肝滋阴——摆脱“春困”的锦囊妙计	76
春天泡“森林浴”可祛病抗邪	77
“春捂”有讲究，千万不可盲目	77
春天让阳气生发	78
春季要养肝	78
春养肝，不要“以形补形”	79
春季补血看“红嘴绿鹦哥”	80
春季多用食补	81
春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘	81
香椿，让你的身心一起飞扬	82
春困解乏用本草	83
第三节 夏季养生	84
夏日需清补，诸病皆能除	84
健脾益气，让“苦夏”成为轻松之旅	85
夏季远离空调病有妙招	85
夏季灭“火”不可一概而论	86
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	87
夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜	88
夏日吃西瓜，药物不用抓	89
夏吃茄子，清热解毒又防痱	90
正确用膳，预防三种“夏季病”	91
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	91

清热解暑,“香薷饮”功不可挡	92
第四节 秋季养生	93
多事之秋,养肺调神缓减肃杀之气	93
“秋冻”也要适当,否则就会冻坏身体	94
秋季按摩巧养生,养出舒畅好心情	95
秋天如何预防“五更泻”	95
防秋燥,应季水果要多吃	96
秋令时节,新采嫩藕胜太医	97
秋季常食百合,润肺、止咳又安神	98
枇杷,生津、润肺、止咳的良药	99
“多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜	99
秋季进补,养肺补肝七良方	100
远离燥邪,将滋阴贯穿到底	101
第五节 冬季养生	102
养肾防寒——冬季养生的重中之重	102
冬季阳气“收藏”,与太阳一起起床	104
今年冬令进补,明年三春打虎——冬季进补也应讲原则	104
冬季寒冷,老年人应防关节炎	105
冬食萝卜,温中健脾	105
大白菜让你健康快乐过寒冬	106
寒冬至吃狗肉,养好身体第一位	107
鲫鱼,“冬月肉厚子多,其味尤美”	107
春节要健脾理气、消积化滞	108
热汤——冬天里的一盆火	109
冬日餐桌不可缺少腊八粥	110

第四章 十二时辰养生法

第一节 子时:一阳初生,睡觉是养胆气的最佳方式	112
子时相当于一年中的冬至,睡觉养藏最应天时	112
挠头其实是刺激胆经做决断	113
眼角“小突起”,从胆经上找原因	113
第二节 丑时:深度睡眠让肝血推陈出新	114
丑时睡得越深,肝净化血液的效率越高	114
第三节 寅时:日夜交替之时,好好娇惯我们的肺经	115
寅时肺经当令,分配全身气血	115
寅时醒来睡不着,大口咽津补气血	115
寅时猛然惊醒,警惕肺部问题	116

第四节	卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来	117
	黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活	117
	避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死	117
	清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病	118
	清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼	119
第五节	辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”	119
	胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	119
	早上起来没食欲，小方法就能搞定	120
	胃经——祛痘、保健一个都不少	120
第六节	巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物	121
	脾经当令，消化食物的关键时刻	121
	口水太多，可能是脾经出了问题	121
	巳时不起床，会降低免疫力	122
第七节	午时：短暂的休息让心经神清气爽	123
	午时吃好午餐，就能多活十年	123
	午时阴长阳消，午睡一刻值千金	125
第八节	未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能	126
	未时不是“未事”，小肠不是小事	126
	心脏健康的“晴雨表”——小肠经	126
	善待小肠经，心脏没毛病	127
第九节	申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力	128
	膀胱经——学习、工作，效率不高就找它	128
	欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	128
	申时是人体最适宜运动的黄金时间	129
第十节	酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华	129
	肾经当令，保住肾精至关重要	129
	利用好肾经，激发身体的无限潜能	130
	肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功	130
	酉时吃枸杞，男人最好的补养	131
第十一节	戌时：快乐起来，看心包经护心强身	132
	戌时少看电视	132
	戌时养生操，把卧室变成健身房	132
	戌时打坐，以静制动的养生功	133
第十二节	亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生	133
	三焦经当令，性爱的黄金时刻	133
	三焦：人体健康的财务总监	134

睡前一杯水,预防脑血栓	134
-------------------	-----

第五章 体质养生

第一节 体质养生的智慧	136
《黄帝内经》最早涉及体质养生	136
体质受先天、后天因素共同制约	137
一方水土养一方人,环境造成体质差异	139
体质影响疾病的产生与发展	139
不同体质易患不同的疾病	140
判断体质,从辨别阴阳开始	141
男性疾病无一不和体质有关	141
体形普遍看好体质明显下降	142
体质养生必须注重生活调摄	143
摩腹、捏脊,可以有效增强体质	144
看一看,自己属于哪种体质	144
第二节 平和体质:养生要采取“中庸之道”	147
顺四时,调五味,平和体质这样养护	147
戒烟少酒,别让烟酒毁了你的好体质	147
平和体质来自平和的生活环境	148
平和体质的最佳运动方式——太极拳	149
平和体质宜食补,不宜药补	150
平和体质者也要防“未病”	151
第三节 气虚体质:养生重在益气健脾,慎避风邪	152
硬熬伤正气,别因好强毁了健康	152
过度运动不是养生,而是在伤“气”	152
气虚体质养生重避风邪	153
补气血,千万别陷入误区	154
常念“六字诀”,可补脏腑之气	155
一觉闲眠百病消,补气不忘睡眠好	156
第四节 湿热体质:养生重在疏肝利胆,祛湿清热	157
湿热体质宜重“四养”	157
脚臭其实是脾湿造的“孽”	158
湿热体质易生“痘”,平衡火罐可防治	158
第五节 阳虚体质:调养重在扶阳固本,防寒保暖	159
阳虚体质与阳气不足的差别	159
现代人的阳虚体质,多是冰箱“冻”出来的	159
大量出汗非健康,损津就是损阳气	161

第六节	阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神	161
	阴虚体质是妇科疾病的发源地	161
	阴虚了，身体会发出警告	162
	女人滋阴从来月经那天开始	163
	阴虚体质养生一定要睡好子午觉	164
第七节	痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血	164
	腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志	164
	痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”	165
	痰湿体质，最受糖尿病的青睞	165
	有痰咳不出，就找瓜蒂散	166
	用刮痧板刮掉你的痰湿体质	166
第八节	血淤体质：养生重在活血散淤，疏经通络	167
	血淤体质者的日常调理法则	167
	青筋暴突正是气血淤滞的结果	168
	活血通脉，改变血淤体质的全身按摩法	169
	导引，让气血畅行无阻	169
第九节	气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆	170
	气郁体质多吃行气解郁的食物	170
	畅达情志为气郁体质者的养生准则	171
	气郁与阳痿的恶性循环	172
	顺利度过更年期气郁综合征	172
第十节	特禀体质：养生重在益气固表，养血消风	173
	过敏体质，健康的危险信号	173
	特禀体质者慎用寒性食物	174

第六章 求医不如求己

第一节	自己动手，赶走亚健康	176
	亚健康来袭——没病不等于健康	176
	中医眼中的“健康人”	177
	随时都能心明眼亮——视疲劳的自我防治法	177
	伏案工作引起背部酸痛，三招四式就搞定	178
	酒后身体不适，1个小时内就能解除	179
	手脚冰凉，就从肾上找原因	180
	消除水肿，让你体会瘦身的健康	181
第二节	留住记忆力——开启现代人的健脑工程	181
	别让你的大脑提前进了养老院	181
	中医健脑，保卫我们的元神之府	182

头部按摩健脑操——健脑必知小动作	182
大脑不喜欢的坏习惯	183
提高记忆力，10个小习惯要牢记	184
张嘴闭嘴就可强身健脑	185
核桃——不可或缺的天然脑黄金	185
多吃鱼头，健脑又增寿	186
民间常用的健脑益智方	186
科学用脑，对自己的健康负责	187
测一测：你的大脑是否“营养不良”	187
第三节 别让电脑杀了你——电磁辐射中的健康法则	189
电磁辐射——人体免疫力的隐形“杀手”	189
电脑辐射的危害——你真的了解吗	190
科学摆放，把电脑的伤害降到最低	191
绿色抗辐射——让健康植物走入办公室	192
6种优质食物，帮你逃离辐射陷阱	192
电脑一族，每天应喝健康茶	193
计算机皮肤，这8招就能搞定	194
小心，你是否患上了“电脑躁狂症”	195
提防另一个辐射杀手——手机	195
第四节 想瘦哪儿就瘦哪儿——肥胖自救9法	196
瘦腰——小肚腩，请你走开	196
瘦腿——造出一双美腿	197
瘦手臂——跟拜拜肉说“拜拜”	198
瘦脸——俊俏是可以修炼的	199
喝水瘦身，最便宜的减肥计划	199
奶粉瘦身，最灵验的减肥方法	200
咖啡瘦身，最时尚的减肥方案	200
肥胖症，可以“补”出健康身材	201
第五节 小动作，大功效——办公室轻松健身方案	201
办公室里，这些“小动作”要常做	201
简易瑜伽，电脑一族的健身功法	202
常伸懒腰，常打哈欠	203
长坐办公室，呼吸要正确	203
把图书当器械来做保健操	203
传奇七步走，轻松告别“鼠标手”	204
按摩眼部，让你明眸善睐	204
长期伏案，让你的颈部也常做做操	205
上班族，几个小动作赶跑“瞌睡虫”	206

第七章 读懂身体健康信号

第一节 头颈部的健康信号	208
柔柔发丝中的故事	208
是什么决定了你头发的好与坏	209
辨清发质，是护理头发的第一步	210
从头发辨别疾病	210
保养头发六步走	211
藏在生活中的护发方法	213
找出头发骤落的“元凶”	214
治疗早秃的独家秘方	215
生发乌发的刮痧调治法	215
揭开颈部疼痛的秘密	216
为什么颈部喜欢长皱纹	216
颈椎很脆弱，要好好保护它	216
“咽喉要道”的日常保健	217
学会保持颈部光洁莹润	217
刮痧可以抹平颈部皱纹	218
拔罐治疗咽喉炎疗效显著	218
第二节 面部的健康信号	219
眼睛常见的4个问题	219
保护眼睛的小窍门	220
七彩颜色是养护眼睛的好方法	220
常见的眼睛疾病及日常保健	221
扫除夜盲，让眼睛在黑暗里找到光明	223
出现眼眵，谨防慢性结膜炎	223
拔罐治疗近视	223
人之初生谓之首——趣说“鼻”	224
如何保养鼻子	224
上诊于鼻——鼻子可报疾病	225
流鼻血和鼻炎是怎么回事	226
打喷嚏是人的自我保护	226
攻克酒糟鼻，多注意细菌及毛囊虫感染	226
如何应对鼻出血	227
鼻窦炎的刮痧疗法	227
鼻炎的拔罐疗法	228
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”	229
从耳朵上就能观察出心脏的状况	229
耳朵能够反映肾的盛衰	230
耳屎可不是垃圾	230
耳朵日常保健有妙招	231
如何防治耳鸣	232

应对耳聋，走出无声的世界	232
如何根治中耳炎	232
眉毛与面貌、健康息息相关	233
“寿眉”是祸还是福	233
察“颜”观色，看面色知病变	234
人中真的能预示寿命吗	234
搓脸——精神焕发的好方法	235
面部斑点，影响的不是美丽，是健康	235
脸部疼痛是三叉神经在找碴	236

第三节 五脏六腑的健康信号

心为君主之官	236
养生先养心，心好则命长	237
暴饮暴食易引发心脏病	237
舌头是观察心脏的“晴雨表”	238
肝为将军之官	238
如此疗养最养肝	239
要想肝好，千万别动怒	239
对付脂肪肝，三分治七分养	240
肝硬化患者要从细节之处照顾自己	240
肺是人体大宰相，脏腑情况它全知	241
肺好身体好，日常生活中的护肺良方	241
五步辨别肾气的强弱	243
补肾不是男人的专利，女人同样需要	243
源自于生活中的补肾秘方	243
肾虚与性能力低下的差别	245
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	246
肾病综合征，降“三高”升“一低”	247
胆，保护人体阳气生发的起点和动力	247
胆绞痛，要人命——胆结石的食疗方法	248
胃为后天之本，为仓廪之官	249
胃好容颜就好	249
大肠为传导之官，小肠为受盛之官	250
不可不知的人体之气——屁	250
如何祛除百病之源——便秘	250
呵护膀胱，驱除体内毒素	251
从生活细节之处养护膀胱	251
摆脱尿多的困扰	252
尿频揭示了哪些疾病	252

第四节 腹腰部和四肢的健康信号

腹部是脏腑的宫城	252
透过腹部测健康	253
按揉腹部可以延年益寿	253

腰为肾之府，力气的主要来源	254
腰部保健五部曲	254
点穴健腰法	255
不良习惯会导致腰部疾病	257
对症下药，5种治疗腰痛的方法	258
腰椎间盘突出食疗方	259
背部酸痛的刮痧疗法	259
日常生活中要保护好我们的双肩	260
缓解肩部酸痛	261
教你如何塑造肩部完美线条	261
为什么一碰腋窝就会捧腹大笑	262
按捏腋窝延缓衰老	262
人为什么是“握拳而来，撒手而去”	263
看手指知健康	263
小小指甲显大病	264
捏捏手指也可预防疾病	265
双手合十也是养生的好方法	265
手的日常养护方法	266
古时的人盘腿坐是养生的好方法	266
简易小动作呵护腿部健康	267
日常生活中的美腿经	267
温暖腿部最好的运动	268
小腿抽筋应对策略	268
跷二郎腿小心会患疾病	269
足疗的注意事项	269
足部疗法的要领和技巧	270
日常生活中的护脚大法	271
手心搓脚心及下肢操的养生智慧	271

第八章 健康从平衡心态开始

第一节 病由心生——情志是如何决定健康的	274
七情致病——从林黛玉的病因说起	274
为什么会有“情绪性偏头痛”	275
神经衰弱，是哪里出问题了	276
情绪不好，结肠也要闹矛盾	277
慢性胃炎竟然是心理原因	278
“鬼剃头”，究竟是谁在作怪	278
眼睛有疾患，查查“情绪单”	279
耳病为什么会与情绪相通	279
诸多口腔疾病，谁才是罪魁祸首	280
鼻子不适，不妨找情绪算算账	281