



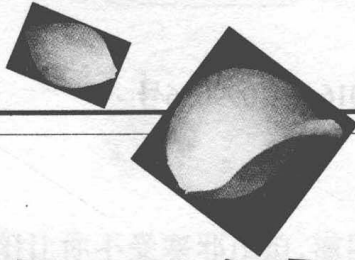
滋阴补阳 补虚祛寒 不生病

ZIYIN BUYANG BUXU QUHAN BU SHENGBING

要想寿命长，全靠调阴阳
要想身体健，补虚祛寒要做好

—— 张凤娇 © 主编 ——

 江西科学技术出版社



滋阴补阳 补虚祛寒 不生病

ZIYIN BUYANG BUXU QUTAN
BU SHENGBING

—— 张凤娇 © 主编 ——

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋阴补阳、补虚祛寒不生病 / 张凤娇主编. --南昌:

江西科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5390-5691-3

I. ①滋… II. ①张… III. ①补阳—基本知识②补虚—基本知识 IV. ①R254.1②R243

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第099026号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2016038

图书代码: D16015-101

滋阴补阳、补虚祛寒不生病

张凤娇 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 698千字

印张 27.5

版次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5691-3

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-209

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

滋阴让你远离火气冲天,养阳让你不受寒邪压迫,滋阴补阳百病消,补虚祛寒保健康。那么,什么是阴阳?什么是虚寒?怎样调理才能呵护好我们健康长寿的根本呢?

关于阴阳,从广义上讲,是指对宇宙间一切事物的最基本对立属性的概括。一般来说,凡是运动的、外向的、上升的、无形的、温热的、兴奋的、明亮的都为阳;相对内守的、下降的、有形的、寒冷的、抑制的、晦暗的都为阴。换句话说,阴阳的交合是宇宙万物变化的起点。意思就是,阴阳是天地循环的道理,是万物生死的规律,是万物产生各种变化的主要原因,是自然界一切事物发生、发展、变化及消亡的根本原因,决定了自然界万物的变化,因此治病也应从阴阳着手。

人要想拥有健康的体魄,达到长寿的目的,就应滋阴补阳。阴就是身体中具有流动性的一些物质,阳就是具有温煦功能的阳气。阳气足,身体里面暖洋洋的,津液、血在享受温暖阳光的同时,也会变得活跃,畅达地流向身体各处,所经之处,得到灌溉滋养,就会呈现一片健康之象,这叫阴阳平衡、气血通达。

“虚”,一般认为就是缺少、衰弱的意思。所以,人们有时说某人身体虚,其实就是说这人身体比较衰弱,不强壮。中医上说,虚是指正气不足,是以正气虚损为矛盾主要方面的一种病理反映。也就是说,机体的气血津液和经络脏腑等生理功能较弱,抗病能力低下,因而机体正气对于致病邪气的斗争,难以出现较剧烈的病理反映,所以,临床上可出现一系列虚弱、衰退和不足的证候,即称虚证。寒邪是中医外感六淫中的一种,《素问·痹论》记载:“所谓痹者,各以其时重感于风寒湿之气也。”中医上常说,百病因寒起,由于感受寒邪或素体阳亏而阳虚阴盛、机能活动减退的证候,称为寒证。由于寒邪易犯虚人,所以,要想身体健康,就要补虚祛寒。

本书立足于人体内阴阳二者的变化和关联,以中医理论为研究方法,系统地介绍了滋阴补阳、补虚祛寒对于身体健康的重要性。本书分为上篇、下篇两大部分。上篇从滋阴补阳的角度出发,从食补、神补、人体经络、生活环境、脏腑功能、季节交替等方面,详细讲述了滋阴补阳的要点,保证身体健康的多种方法以及家庭常用中药方、药膳食疗方的功效。下篇从补虚祛寒的角度出发,从气虚、血虚、阳虚、阴虚、体寒、腹寒等角度,论述补虚祛寒的方法,以及常用的保暖养虚的方法。

《滋阴补阳、补虚祛寒不生病》是完全建立在中医、养生理论之上的,内容翔实,通俗易懂,所涉及的食疗方、药膳方、中药方以及其他的保健方法都十分适合日常家居,因此,本书着实是一本适合日常滋补、调养的“健康秘籍”。亲爱的朋友们,只有拥有了健康,才算真正拥有了生活,只有拥有了健康的身体,才能去追求自己的梦想。当你感到身体不适,打算对身体进行调养、滋补的时候,这本书会带给你最详尽、最安心的帮助,帮你及早摆脱亚健康的困扰。

目录

上篇 滋阴补阳不生病

第一章 探索养生的奥秘——滋阴补阳是养生不可违背的天道	2
滋阴补阳，是强身健体、益寿延年的法宝	2
滋阴补阳，调节身体的基本原则	3
阴和阳不能分，就像鸟和天空不能分一样	4
阴阳学说的基本内容	4
中医病理的指导	6
阳气是生命的根本	7
若想活得好，光补阳不够，还需滋阴	8
生死关头救阳为急	9
男人重在补阳，女人重在滋阴	10
阴阳平衡才有健康身体	11
中医调节阴阳平衡的方法	12
中医对疾病阴阳的诊断原则	13
滋阴补阳，需要培护正气	14
第二章 望、闻、问、切——及时了解身体阴阳失衡发出的信号	16
阴阳失衡时，身体就会发出信号	16
必要时，可以给自己找个中医看看	18
判断身体阴阳的简单方法	18
阴阳失衡，气血第一个“说话”	19
阳气不足，就会惧怕寒冷	21
失眠多梦，由阴阳不调所致	22
阴阳不调容易造成心悸不安	23
阴阳失衡会造成皮肤干燥	24
人体内部环境的发病机理	25
脱发，多数为阴阳失衡所致	26
第三章 滋阴，创造女人不老的神话——女人养颜的根本是滋阴	28
女人不滋阴，美丽终是镜花水月	28

做一个健康女人,远离妇科疾病	29
“桃花四物汤”,滋阴养颜第一汤	29
阿胶滋阴效果好	30
月经初潮起就应该开始滋阴	31
秋季滋阴润燥补水,麦冬、百合少不了	32
调养任冲二脉,滋阴养血调好月经病	33
睡好子午觉,滋阴效果好	34
女人滋阴养肝好气色	35
女人劳累过度,很容易造成阴虚缺血	36
留住容颜,先做到滋养脏腑气血	36
多吃菠菜,滋阴又养颜	37
美容滋阴,不可缺少了银耳	38
糯米具有滋阴益气的奇特效果	39
莲藕是滋阴不可多得的食物	40
常吃黑木耳滋阴有奇效	41
滋阴祛斑,西红柿的效果不容忽视	42
桑葚滋阴补血有奇效	43
红枣补血滋阴,健康好伴侣	44
常食枸杞滋阴不衰老	45
甘蔗同样具有滋阴之功效	45
红薯能够滋阴驻颜美容	46
第四章 阳气就如男人的“命根子”——养住阳气,就能养住健康和长寿	48
阳气不足,男人在自卑的暗流中挣扎	48
体内阳气不足,男人就很“娘”	49
阳气壮阳精,阳气充足才能“性”味十足	50
中年男人葆青春的补益方,壮一身阳气	50
核桃滋补阳气效果显著	51
羊肉,男子补充阳气的必选	52
韭菜,属于男人世界的壮阳草	53
甲鱼补阳气,助你展雄风	54
男人补阳益气可多吃鸽子肉	55
驴肉,补充阳气的美味佳肴	56
男人补阳气要多食狗肉	57
鹌鹑虽然小,补阳健身作用大	58
男人要多吃来自海洋的补阳佳品	59
蚕蛹补阳固精效果显著	59
补精益阳的莲子	60
阳虚脱发者应多吃黑芝麻	61
第五章 流传千年的食方是滋阴补阳最好的“药”——从食材中寻找滋阴补阳的宝贝	63
食物的四气五味,是滋阴补阳的关键	63

食物性能和人体健康	64
饮食对人体的滋养功效	65
食疗养生的具体功用	66
饮食营养对人体阴阳养生的作用	67
滋阴补阳,需注意饮食健康	68
吃最想吃的,对滋阴补阳有最大好处	69
吃好早饭是扶阳最重要的一步	70
选用滋阴补阳食物的方法	71
多吃发酵食物,有效滋阴补阳	72
多吃荞麦有利于补充阳气,控制体重	72
常食龙眼,补充阳气不衰老	73
夏日选用绿豆滋阴效果显著	74
冬季多吃大白菜,滋阴效果好	75
豆腐能够补充营养,滋阴补阳	76
栗子滋阴补阳身体棒	77
香椿,滋阴补阳的美味	78
芋头,味道甜美又滋阴	79
经常食用黑米,补充阳气有方法	80
第六章 每天优化生活一点点就能滋阴补阳——把滋阴补阳安排到生活当中去	81
阴阳平衡的保健法	81
注重生活细节,将滋阴补阳安排到生活中	82
人体养生的综合调养	83
避开“邪”侵,凡伤阴阳的都要回避	84
外部环境造成的发病机理	85
运动出汗过多不仅伤阳,也会耗阴	86
熬夜伤阴伤阳,药膳能平衡阴阳	86
粉红和淡樱桃色卧室可调阳气	87
穿衣戴帽有学问,同样可以滋阴补阳	88
滋阴补阳以睡眠为先	89
优化生活,多“洗”日光浴	90
饮食滋阴补阳要注意的要点	91
起居有常,阴阳平衡有保障	92
注重劳逸适度,有效调节阴阳	93
人与四时的养生关系	94
人同环境之间的养生规律	95
滋补阴阳,就要优化我们的“动和静”	96
协调阴阳与生命活动	97
优化生活切不可忘记饮食适宜	98
第七章 与食补、药补相比,神补的作用更大——滋阴补阳还需管理好情绪	100
情绪无法自律危害大,阴阳平衡健康受影响	100

节制自己的情绪,维护体内阴阳	101
情志制约,帮你维护阴阳平衡	101
容易影响心情的种种因素	102
恐惧最伤阴阳,要追求“心无惧怕”的境界	103
“志闲而少欲”,维护阴阳平衡的最好方法	104
“气”是破坏阴阳的雷烟火炮	105
虚心恬淡才能从容,阴阳才可平衡	105
遇事淡定,好心态平衡阴阳	106
世俗一些,也是调和阴阳的法门	107
转移你的神情,不被外界所扰	108
药补不如食补,食补不如神补	109
神补必须要做到形神合一	110
确保清净,方能养神	111
神补首先需要立志养德	112
调节好睡眠,即是养生补神之道	113
音乐养生与阴阳平衡	114
气功保健可以有效养生	115
动静结合,养生补神有奇效	116
运动养生的机理和原则	117
练字、作画同样具有养生养神之效	118
旅游养生,同样属于神补	119
太极拳,养生健体的内家拳	120
形神共养的重要意义	121
关于休息、补神的一些误区	122
第八章 畅通经络是阴阳双补的自然之道——经络提升元气,更能滋阴补阳	123
用经络滋补阴阳,身体呈现祥和之态	123
中医中人体经络的具体作用	124
中医保健按摩的功效	125
三焦经当令,阴阳和合正当时	126
中医灸法的保健方法	127
针刺保健养生的原则和常用穴位	129
滋阴又能补阳的太溪穴	130
阳池穴,阻击寒气入体补回阳气	131
治疗手脚冰凉夜尿多的壮阳穴	131
足三里,滋补阴液的大穴	132
涌泉穴,让体内津液缓缓流淌	133
按摩照海穴,有效调节阴阳	134
阴谷穴,补阴养津保健康	135
筑宾穴,排毒、滋阴补阳有功效	136
然谷穴,添肾精、增食欲	136

关元穴,活跃阳气保健康	137
尺泽穴,增补阳气效果佳	138
气海穴,平衡阴阳养生穴	138
刺激至阳穴,补充阳气的最佳选择	139
第九章 美妙性生活潜藏滋阴补阳的秘方——不伤阴阳,就是滋阴补阳最好的选择	140
“性”福适度,家庭阴阳才能平衡	140
房事保健的原则和方法	141
远离五更色,才有助于滋阴补阳	142
秋冬阳气渐衰,滋阴补阳不宜泄精	143
春夏阳气渐盛,可适当增加“性”福频率	144
欲不可纵,节欲才是健康之本	145
行房事也要讲求“天时地利”阴阳平衡	146
保证行房愉悦必须遵照的禁忌	147
房事过后,三汤保阴阳	148
淫欲不可思,阴阳方平衡	149
女性房事保健的原则	150
强肾保阴阳的手法	150
节欲葆精,维持阴阳的良方	151
人体精气的重要作用	152
多吃鸡蛋,有利于性生活	153
常吃大葱,补阳强阴身体壮	154
虾,壮阳食补,增加火力就靠它	155
第十章 脏腑之地是阴阳之“宿主”——把五脏运行规则当作滋阴补阳的规律	157
五脏为阴,六腑为阳,滋阴补阳要掌握脏腑规律	157
滋养脏腑气血,是滋阴补阳的不二法则	158
五脏中心脏的阴阳病理	159
心脏的心血阴阳变化	161
心脏与其他脏腑的阴阳关系	162
心脏的保健养生原则	164
五味粥滋养心阴,可宁心安神	165
麻雀栗子粥,通补五脏之阳	166
海马童子鸡,是补肾阳虚的能手	167
滋阴补阳,选补心绿茶饮	168
肺脏的阴阳病理、运行规律	169
肺部的保健养生方法	171
脾脏的常见阴阳病理	172
百合的滋阴润肺功效	173
脾脏与五脏的阴阳关系	174
肝脏的阴阳病理	175
肝病与肾、胆的阴阳关系	177

肝脏的养生保健方法	178
肾脏的阴阳辨证病理	179
肾脏的养生保健方法	180
第十一章 时节交替变换之时,正是滋阴补阳的好时候——中医学中的滋阴补阳节律智慧	182
滋阴补阳,要把季节规律当作补养的“纪律”	182
冬季养生,滋阴补阳的要点	183
秋季养生,滋阴补阳的要点	184
夏季需要注意的补阳原则	185
需要牢记的春季养生原则	186
夏季天地之气相交,当借天以养阳	187
秋季阳气收敛,用香蕉和梨滋阴润燥	188
昼夜中阴阳此消彼长,熬夜多伤阴阳	189
豆豉,秋季养生必选	190
冬瓜绿豆沙,夏天最佳饮品	191
夏季应该多喝红豆薏米粥	191
春季滋补阴阳可多食胡萝卜	192
春季滋阴,多吃春笋	193
春季鲫鱼汤,鲜美又益气	194
第十二章 阴阳虚衰,滋补药物不能少——家庭必备的滋阴补阳传世名方	196
滋阴补阳先熟知药性,做自己的保健医生	196
药物调养的养生原则	197
常用的中药服用方法	198
滋阴补阳、益寿延年中药方的组方原则	199
中草药的四气五味	201
中草药的归经分类	202
乌鸡白凤丸,调补阴阳	202
六味地黄丸,滋阴清热的代表方	203
劳累过度,用黄芪、党参来滋阴补阳	204
灵芝,滋阴补阳之珍品	205
人参,滋阴补阳就用它	206
茯苓,滋阴补阳的稀罕物	207
党参,滋补有奇效	207
滋补养生,怎么能少了太子参	208
第十三章 滋阴补阳防百病,家庭调养有良方——生活中的食材药膳	210
失眠	210
头晕头痛	211
腰腿疼痛	213
骨质疏松	215
牙龈出血	217

糖尿病	218
遗精	220
前列腺炎	222
阳痿早泄	223

下篇 补虚祛寒保健康

第一章 开启健康的大门——补虚祛寒,适合每个人的养生真经	226
补虚祛寒,让身体的本能带给我们健康	226
虚、寒是百病之源,先来识别虚、寒	227
体质虚寒将直接影响下一代的生长发育	229
补虚,男人的生殖力才经久不衰	230
调整好体寒,才可远离更年期综合征	231
第二章 虚有很多种,调养前要弄清——快速诊断你“虚”在哪儿	232
大多数人的体寒由阳虚引起	232
阳虚之人,总是怕冷	233
阳虚之人,容易得冻疮	233
阴虚之人,总是爱上火	234
阴虚之人,容易失眠盗汗	235
血虚之人,皮肤总是无华	236
血虚之人,容易头晕乏力	236
气虚之人,总是疲乏无神	237
气虚之人,总是气短	238
气虚之人,易患抑郁症	239
第三章 阳虚的人老是怕冷——调养重在扶阳固本,防寒保暖	241
阳虚的自我诊断方法	241
看外表,迅速判断是否阳虚	242
发病慢、病愈慢,是阳虚作怪	243
阳气是生命之本,扶阳补阳莫放松	244
阳虚体质多是冰箱“冻”出来的	245
五脏阳虚各有什么表现	246
阳虚就给身体添把“火”	246
中药补阳,须选对药材	247
多晒晒太阳,扶阳又固本	248
肉桂,补阳气散内寒	249
核桃性温味甘,阳虚者的“福音”	250
阳虚体质的人该怎么吃	251
心阳不振,心力衰竭命难保	252
肺阳虚亏,气喘气短自来找	253
肝阳虚衰,冷漠肋痛没商量	254

肾阳虚,更容易“欺负”女人	255
脾阳虚,易腹痛难忍	256
第四章 阴虚的人爱上火——调养重在补津液	258
识别阴虚,才能掌控健康	258
阴虚的人问题出在肺肾	259
阴液亏少,危机四伏	260
看看你阴虚在什么地方——阴虚的类型	261
女人阴虚,月月难顺心	262
阴虚体质者,这样吃最补阴	263
大补阴气的天然补药	264
扑灭体内之火,鸡子汤功效神奇	266
玉竹,补虚养阴又不留邪的良药	267
百合,补阴生津又润肺	267
麦冬,补阴虚的常用佳品	268
补足津液,远离燥邪侵袭	269
阴虚肝火旺,头痛头晕逃不掉	270
胃阴虚上火,可用荸荠清胃火	271
甘蔗,调理胃阴虚的佳品	272
肺阴虚,喝点沙参麦冬汤	272
脾阴虚,宜用甘味食物补	273
肾阴虚,以补阴液清肾火为主	274
心阴虚,应滋补心阴清心安神	275
慢性咽炎与阴虚有关,滋阴清火是重点	276
第五章 血虚的人面色苍白——活血化瘀、补血养血保健康	278
血有问题,不可小觑	278
血虚的自我诊断方法	278
造成血虚的三大原因	279
治血虚时别忘了治血瘀	280
改善血虚,重在调理脾胃	281
气血双补,让自己远离贫血	283
补血祛瘀的“黑豆盛宴”	283
女人血虚,找鸡血藤来帮忙	284
花生衣,平常之物最补血	285
桑葚,补血养颜有奇功	286
气血双补的三款药膳	287
吃对食物,补出好血色	288
五禽戏,通气血防血虚	289
女子以气血为本,血足皮肤才好	290
四物汤,女人补血第一方	291
女人产后血虚怎么补	291

女人心血虚,经期易烦躁	292
肝血虚,按三阴交穴养肝血	293
肾血不足,易心慌失眠	294
第六章 气虚的人疲乏无力——养生调体,气虚体质重在补气	295
三种“气”不足,造成人体气虚	295
气虚的自我诊断方法	296
五脏气虚各有什么表现	297
气虚的人总是容易感冒	297
月经量过多是气虚的表现	298
月经提前,与气虚有关	299
气虚者应这么吃	300
春夏秋冬该如何补气	301
优化睡眠加红枣,补气消病的好方法	302
清晨拍手,疏通气血补气虚	303
女人产后气虚该如何补	303
心气虚,补气养心是重点	304
肾气虚,先呵护好你的元气之源	305
肺气虚弱,找太渊穴来帮忙	306
秋季养肺气要“少辛增酸”	307
脾气虚,口淡无味,唇色无华	307
第七章 体内寒凉是疾病的根源——慧眼识寒,防止寒气侵入身体	309
测试一下你的体温是否偏低	309
寒气重不重,摸摸手脚就知道	310
咳嗽不止,是肺脏受了寒气	310
背部酸痛,多是因后背受凉	311
寒邪入侵头部,易头痛	312
坐骨神经痛,说明身体在排寒气	313
爱患炎症,与受寒有关	314
阻断寒气入侵的五条通路	315
防寒必知的四个攻略	316
小寒时节,养生以防寒为主	317
冬季喝汤,祛寒又防病	317
“吃出温暖来”——体寒的人应这么吃	318
按摩暖身祛寒,让寒气无法在体内立足	319
拔罐祛寒,借助火力把寒气“拔”出来	320
动能生阳——四大防寒暖身法	321
瑜伽——女性祛寒暖身的好帮手	322
寒邪是“压”出来的,缓解压力也能暖身	323
第八章 人老腿先老,健身先健脚——腿脚防寒,养护下半身就是养命	324
寒从脚下生,下半身最重要的是保暖	324

动动腿脚,防寒又防老	325
以“动”制“冻”,五大运动暖腿脚	325
搓脚心,活血通络暖全身	326
踢腿拍足,给自己的身体上道温暖的枷锁	327
双推墙暖腿法,让双腿与寒气说再见	328
寒从脚下起,泡脚治百病	328
按摩足部穴位,温阳祛寒效果佳	329
通血脉,驱寒气,轻松赶走“老寒腿”	330
夏季光脚涉水,女性易患月经病	331
红花艾叶芥末泡脚,活血化瘀能防寒	332
手足麻痹,祛寒邪补气血	333
治疗脚跟痛,祛寒保暖是根本	333
第九章 祛腹寒,固守腹部之宫城——让五脏六腑在腹宫里安枕无忧	335
腹部温暖,五脏六腑才安然	335
姜红茶,女人治疗痛经、温暖脏腑的良药	336
拒绝露脐装,防寒要护好肚脐	337
处处精心,莫让六腑被寒伤	337
脾虚寒常导致消化不良	338
秋天拉肚子多半是因为脾胃受寒	339
脾胃虚寒,打打太极拳	339
生姜胡椒艾叶,胃寒者的“救命稻草”	340
丁香温中健脾,可散脾胃之寒	341
狗肉驱胃寒有奇效	342
动脚趾,健脾胃祛寒邪	342
寒冬要打好“保胃战”	343
治肝虚寒,以温补肝阳为主	344
小肠虚寒,小腹隐隐作痛	345
膀胱虚寒,小便难正常	346
大肠虚寒,应温中散寒,涩肠止泻	347
第十章 散宫寒,子宫温暖女人才好——温暖子宫,妇科疾病的治本之道	348
辨别宫寒的四个“风向标”	348
宫寒的女子不易受孕	349
宝宝最需要妈妈的“体温”	349
丢失的阳气要“曲线救国”	350
枸杞子,生殖系统的最佳补物	351
葵花子得太阳之阳气,温暖女人防痛经	351
艾叶生姜煮鸡蛋,可治宫寒型痛经	352
冷饮也会让你变成“宫寒女”	353
冰冻三尺非一日之寒,经期保暖最重要	353
夏季谨防“空调病”	355

月经里有血块,多半是宫寒	356
生姜加红糖——治疗宫寒的良方	357
宫寒外治法——艾灸关元、神阙、命门、气海	357
踩鹅卵石也可治宫寒	358
第十一章 补虚祛寒防肾虚——肾气不固、肾精不足多是因身体虚寒	360
肾虚肾寒的自我诊断法	360
肾阳虚,总是畏寒怕冷	361
寒邪是损害肾脏的第一大杀手	362
肾气不固,二便、精液、白带、月经难正常	363
肾精不足则生长发育不好,抵抗力下降	363
肾功能失常会影响生殖功能	364
肾阴虚用六味地黄丸,肾阳虚用八味地黄丸	365
羊肉益气补虚,补肾又防寒	365
“肾之果”板栗,补肾强筋	366
韭菜炒蜆肉,阴阳搭配最补肾	367
补肾壮阳,多吃鳗鱼	367
中医补肾常用药——肉桂、淫羊藿、锁阳	368
驴肉鹌鹑肉苁蓉,阴阳双补效果好	369
按摩穴位,保肾护肾	370
荔枝淮山药莲子粥,可治疗“五更泻”	371
女人益肾暖身良方——枸杞山药羊肉汤	372
第十二章 补虚祛寒抗衰老——身体不虚寒,活到一百不显老	373
补虚祛寒做得好,人就看起来年轻	373
体质偏寒,赘肉总是防不胜防	374
体内虚寒重,皮肤容易下垂	374
铁元素带来面色红润的暖美人	375
补好肝脾肾,轻松祛除黄褐斑	376
手足皲裂多因受寒、血虚而起	377
女人养颜防衰,养足气血是根本	378
三红茶温凉双调,让女人从内到外散发美丽气质	378
何首乌补肝肾,益精血	379
滋补五脏六腑,容颜不衰不是梦	380
吃吃喝喝抗衰老,让自己光彩照人	381
第十三章 补虚祛寒防百病——调补良方为健康护航	382
感冒	382
支气管哮喘	384
高血压	387
消化性溃疡	390
冻疮	391
类风湿性关节炎	393

中风	395
肩周炎	397
颈椎病	398
手足癣	400
更年期综合征	402
慢性支气管炎	403
失眠	405
多汗症	407
冠心病	409
慢性肾炎	410
慢性胃炎	412
心悸	414
便秘	415
腹泻	417
痛经	418
性功能障碍	420
糖尿病	422
水肿	423

上篇·
滋阴补阳
不生 病