

常学辉◎编著

精编精释 全彩解读

图解《黄帝内经》养生智慧

一书在手，健康无忧



饮食养生

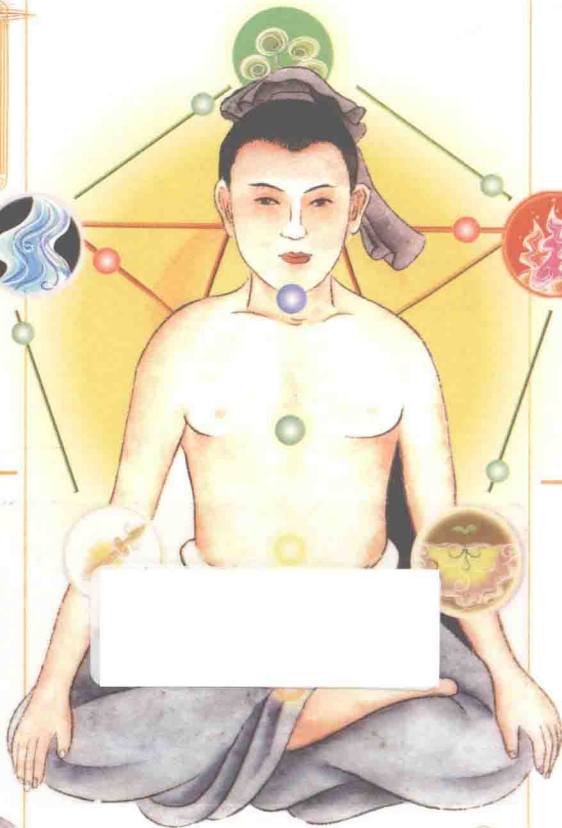
中医有「药食同源」的说法，药物是食物，食物也是药物；食物的副作用小，而药物的副作用大。
酸、甜、苦、辣、咸，五味不同，功效不一，只有均衡进食各种味道的食物才能强身健体、延年益寿。



药物养生

药物养生的具体应用着眼在补、泻两个方面。用得恰当，在一定程度上可起到益寿延年的作用。

药物养生法就是指应用补益中药进行调养，来保养生命的方法。



生命在于运动，运动锻炼是保健防老、延年益寿的重要措施之一。
运动养生保健原则：协调统一、劳逸结合、量力而行、持之以恒。

运动养生

经络是人体内气血运行的通道，可以供给脏腑所需的各种营养物质，经络如果不通，身体就会生病。
拔罐是刺激经络的一种优秀物理疗法，能祛寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热。



中医认为，根据自己的体质和季节变化养生，才是有益健康的养生之道。

体质养生

《黄帝内经》中将人的体质分为五种类型：木型体质人、火型体质人、水型体质人、金型体质人、土型体质人。




经络养生 图解

图 解

《黄帝内经》养生智慧

常学辉 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解《黄帝内经》养生智慧 / 常学辉编著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5576-3797-2

I . ①图… II . ①常… III . ①《内经》- 养生 (中医)
- 图解 IV . ① R221-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 224361 号

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 610 000

2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言



中国人历来重视养生，重视养生学研究和著述，早在唐尧时代，人们就开始用舞蹈来预防关节疾病。在先秦诸子百家的著作中，如《老子》《庄子》等，便记载有许多关于养生的理论和方法。大约成书于战国时期的医典《黄帝内经》，构建了系统的、完整的养生学术思想和理论体系，后世医学家和养生家在此基础上对养生学有更多的继承和发展，涌现了更多的养生著作，如《养生延命录》《孙真人养生铭》《遵生八笺》《寿养丛书》等，也创造了形形色色的养生方法，如气功、炼丹、导引、食养等，并吸纳了儒家、道家等百家之长。在数千年的养生学发展中，最终形成了博大精深的中华养生文化。

在林林总总的历代养生书籍中，价值最大、影响最深的当数《黄帝内经》，这部书有“医学之宗”的美誉，亦被后人奉为养生圭臬，但其内容却远不只一部养生书或医书，它包罗万象，涉及天文学、历算学、生物学、人类学、心理学、哲学等领域，凝聚着中国古代文化的精髓。之所以在中华养生文化中占据无可替代的至高地位，是因为它所包含的养生之道、养生原则和方法蕴藏着深刻的大智慧，而且，无论时光如何变迁，它永不过时，常用常新。

《黄帝内经》是中国人的长命真经，是世世代代的炎黄子孙寻求健康养生祛病之道的宝藏。我们应该珍视这座养生智慧的宝藏，读懂老祖宗留给我们关于养生的启示，并将之运用到现代日常养生中去。

遵照“天人相应”的思想进行养生：《黄帝内经》中的养生智慧极富哲学意味，因而有人认为这也是一部蕴含中国生命哲学之宗的思想著作，其思想的核心便在于“天人相应”，书中认为“人以天地之气生，四时之法成”。这是说人和宇宙万物一样，是禀受天地之气而生、按照四时的法则而生长的。人只有“顺四时而适寒暑”，才能“尽终其天年，度百岁乃去”。当今社会，我们中的许多人通常难享天年，难享无疾而终，守着最好的医生，用最好的药物，身体疾病仍是此起彼伏，归根结底在于，现代人的生活方式出了问题！冬天在暖气房里吃冷饮，夏天守着空调冻得发抖，熬夜……致使我们阳气不足，脾胃虚弱，抵抗力低下，时常感冒，患上各式各样的慢性病。《黄帝内经》

中有一条至关重要的养生原则是“法于阴阳，和于术数”。所谓“法于阴阳”，就是按照自然界的规律而起居生活。所谓“和于术数”，就是根据正确的养生保健方法进行调养锻炼。这八字养生箴言，高度凝练地概括了整部《黄帝内经》的养生精要，对于当今人们的养生也有十分重要的价值。

根据不同体质进行养生：《黄帝内经》中提出了养生应“因人施养”，并将人体体质分为平和体质、气虚体质、湿热体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质九种，人与人有体质的不同，不同体质有各自的特点，易患不同的疾病，因而应根据不同的体质特点采用相应的养生方法和措施，这样才能达到防病延年的目的。

运用情志养生法：情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐七种情绪。七情属人体正常生理现象，会有益于身心健康，也会导致疾病。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。在各类精神疾病高发的现代，认识到七情对身心健康的影响，掌握古人调摄情志的方法，非常重要。

食养之道，起居之道：《黄帝内经》中提出“居处依天道”“饮食遵地道”，这也反映着“天人相应”的养生思想，人的起居应该顺应天地运转的自然规律，天亮就起床，让人体自身的阳气与天地的阳气一起生发。天黑了就应该睡觉，这样才能使阳气潜藏起来，以阴养阳。平时吃东西要遵照节气规律去吃，尽量吃应季食品，“不时不食”，不合时令的食物不吃，这才是正确的饮食观念。而现代人的暴食暴饮、吃反季果蔬、熬夜等生活方式也常常成为疾病的根源，要避免各类疾病，不妨按照《黄帝内经》中的食养之道、起居之道去调整自己的生活方式。

祛病保身秘法：《黄帝内经》并不主张求医问药，而是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便不需求医问药。在书中，预防疾病被放在最重要的位置，并提出了“上医治未病”的思想——于疾病未发之前，即能防患于未然，为人铲除病源。对于这一思想，书中有一个既形象又深刻的比喻：“斗而铸兵，渴而掘井，不亦晚乎”。此外，本书还阐述了人如何才能不得病，即“正气存内，邪不可干”。当人体处于平和状态的时候，是可以和所有的细菌、病毒和平共处的。而如果身体状况变差，那么细菌、病毒这些邪气就有了可乘之机，会压过身体里的正气，正气不如邪气，那人就会得病了。现代人生活在一个压力大、环境污染严重的时代，更应该内养正气，外避邪气。



第一章 | 流传千年的养生大道 ——走进《黄帝内经》的神妙世界

第一节 学习《黄帝内经》，领悟健康之道

| | |
|------------------------|-----|
| 中国三大奇书之一：《黄帝内经》..... | 002 |
| 从前，有一个叫黄帝的人..... | 004 |
| 《黄帝内经》对后世中医影响深远..... | 006 |
| 健康人生，就在《黄帝内经》之“道”..... | 007 |
| 以人为本——《黄帝内经》的养生特色..... | 008 |
| 养生的四种境界..... | 009 |

第二节 中医就在你身边——《黄帝内经》与日常生活

| | |
|----------------------------|-----|
| 从常见的“东西”“南北”谈起..... | 010 |
| 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”..... | 011 |
| 中国传统文化中的“男左女右”..... | 012 |
| 女人为什么比男人衰老得快..... | 013 |

第三节 医家之宗——《黄帝内经》与中医基本理论

| | |
|--------------------------|-----|
| “头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维..... | 015 |
| 同病异治，异病同治——中医治疗原则..... | 017 |
| 不治已病治未病——中医养生的精髓..... | 019 |
| 人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观..... | 021 |
| 求医问药之前先求自己——中医的自愈理念..... | 022 |
| 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤”..... | 023 |

第四节 钻石之旅——《黄帝内经》中的养生精要

- 由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干.....024
- 法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....026
- 不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则.....027
- 饮食、起居作息当与自然相应.....030
- 顺四时以适寒暑，避六淫各有主时.....032

第二章 补足真阳百病消 ——阳气是人体最好的治病良药

第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳

- 阳气像太阳，维持生命要用它.....034
- 阳气何来：秉先天之精，合后天之力.....035
- 肾为身之阳，养阳先养肾.....036
- 走出误区：补肾并不等于壮阳.....037
- 津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵.....038
- 脾胃运转情况，决定阳气是否充足.....040

第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足

- 生病是阳气在和邪气“打架”.....041
- “过劳死”其实是阳气提前用完了.....042
- 心脏病患者最要紧的是固摄阳气.....044
- 不健康的生活方式最易损耗阳气.....045
- 女性不孕，肾精不足是根源.....046

第三节 养阳有道，百病尽消——最神奇的六大护阳、升阳法

- 日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气.....047
- 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆.....048
- 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术.....049
- 常练静功，控制人体阳气消耗.....050
- 不损即补——储备能量，节能养阳.....052

| | |
|-------------------|-----|
| 按摩百会穴可增加人体真气..... | 054 |
|-------------------|-----|

第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆

| | |
|----------------------|-----|
| 寒湿伤阳气，损阳易生病..... | 055 |
| 全球不断变暖，身体却在变寒..... | 057 |
| 如何判断身体内有没有寒湿..... | 059 |
| 与其有寒再祛，不如阻之体外..... | 061 |
| 泻去体内湿寒气，身体温暖才健康..... | 063 |
| 让身体远离寒湿的养生要则..... | 064 |
| 慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键..... | 065 |

第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康

| | |
|----------------------|-----|
| 世界万物孤阳不生，独阴不长..... | 066 |
| 疾病分阴阳，防治各有方..... | 068 |
| 亚健康是轻度阴阳失衡..... | 070 |
| 运动就可以生阳，静坐就可以生阴..... | 071 |

第三章 | 认清自己是什么体质，把养生养到实处

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

| | |
|---------------------|-----|
| 《黄帝内经》最早涉及体质养生..... | 074 |
| 体质受先天、后天因素共同制约..... | 076 |
| 看一看，自己属于哪种体质..... | 078 |
| 判断体质，从辨别阴阳开始..... | 080 |
| 体质影响疾病的产生与发展..... | 081 |
| 不同体质偏爱不同的疾病..... | 082 |

第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”

| | |
|-----------------------|-----|
| 顺四时，调五味，平和体质这样养护..... | 083 |
| 戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质..... | 084 |

| | |
|----------------------|-----|
| 心平气和——平和体质的养心之道..... | 085 |
| 平和体质宜食补，不宜药补..... | 086 |

第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪

| | |
|-----------------------|-----|
| 硬熬伤正气，别因好强毁了健康..... | 088 |
| 过度运动不是养生，而是在伤“气”..... | 090 |
| 气虚体质养生重避风邪..... | 091 |
| 补气务必多食益气健脾的食物..... | 092 |
| 人参善补气，脾肺皆有益..... | 093 |
| 补气血，千万别陷入误区..... | 094 |

第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热

| | |
|------------------------|-----|
| 湿热体质宜重“四养”..... | 096 |
| 脚臭其实是脾湿造的“孽”..... | 098 |
| 湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治..... | 099 |
| 冬虫夏草不适合湿热体质的人..... | 100 |

第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖

| | |
|--------------------------|-----|
| 阳虚体质与阳气不足的差别..... | 101 |
| 阳虚体质，多吃点儿养阳、补阳的食物..... | 104 |
| 十个胖子九个虚，胖子也要补身体..... | 105 |
| 现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的..... | 106 |

第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神

| | |
|----------------------|-----|
| 为什么人总是阴不足，阳常有余..... | 107 |
| 阴虚了，身体会发出这些警告..... | 108 |
| 阴虚体质是妇科疾病发源地..... | 109 |
| 女人滋阴从来月经那天开始..... | 110 |
| 阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试..... | 111 |
| 阴虚体质者养生一定要睡好子午觉..... | 112 |

第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血

| | |
|-----------------------------|-----|
| 腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志..... | 114 |
|-----------------------------|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| 痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”..... | 115 |
| 情志不畅会加重体内痰湿..... | 116 |
| 多食粗少食细——痰湿体质的饮食法则..... | 117 |
| 用刮痧板刮掉你的痰湿体质..... | 118 |

第八节 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络

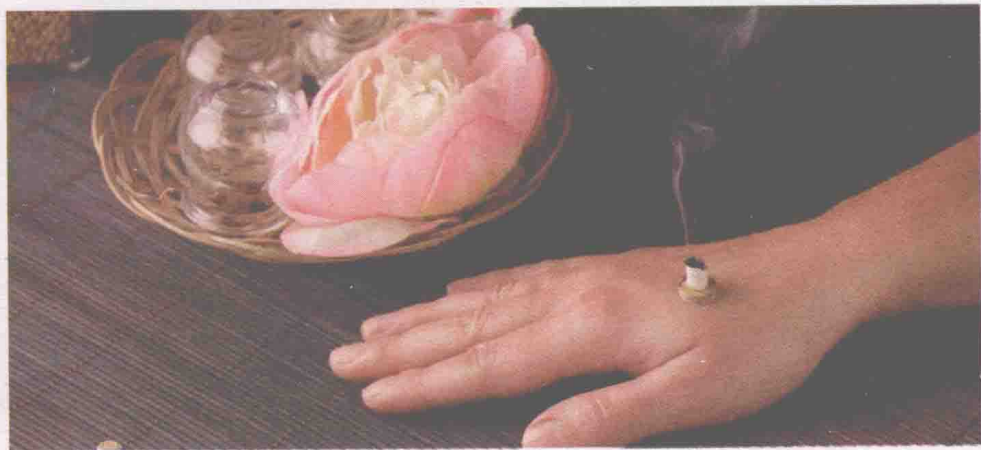
| | |
|--------------------|-----|
| 血瘀体质者的日常调理法则..... | 119 |
| 青筋暴突正是气血瘀滞的结果..... | 121 |
| 打通气血，让“斑”顺水流走..... | 122 |

第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆

| | |
|--------------------------|-----|
| 气郁体质——用 14 项规则来改变自己..... | 124 |
| 畅达情志为气郁体质者的养生准则..... | 125 |
| 气郁体质者要多吃行气解郁的食物..... | 126 |
| 顺利度过更年期气郁综合征..... | 127 |

第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风

| | |
|--------------------|-----|
| 过敏体质，健康的危险信号..... | 128 |
| 特禀体质者慎用寒性食物..... | 130 |
| 鼻子过敏，芳香疗法就能搞定..... | 131 |
| 出外“踏青”要防花粉过敏..... | 132 |
| 特禀体质补充维生素要慎重..... | 133 |
| 哮喘，特禀体质最常见的症状..... | 134 |



第四章

因天之序，顺时养生 ——《黄帝内经》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

- 子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时.....138
- 挠头其实是刺激胆经做决断.....139
- 拍胆经，充分保证营养吸收.....140
- 眼角“小突起”，从胆经上找原因.....141

第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

- 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高.....143
- 疏通肝经，让失眠不再成为困扰.....144
- 女人以肝为本，养好肝远离妇科病.....145

第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经

- 寅时肺经当令，分配全身气血.....146
- 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血.....147
- 老年人早起，不是健康之道.....148
- 按摩肺经，补足肺气眠自安.....149
- 寒气最易伤肺，寅时一定要关空调.....150

第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来

- 一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾.....151
- 黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活.....152
- 好好利用人体血液的清道夫——大肠经.....153
- 起床后先刷牙后喝水.....154
- 避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....155
- 清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病.....156
- 清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼.....157

第五节 赐一点儿食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”

- 胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻.....158
- 早上起来没食欲，小方法就能搞定.....159
- 胃经——祛痘、保健一个都不少.....160
- 吃早餐，细嚼慢咽好处多多.....161

第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物

- 脾经当令，消化食物的关键时刻.....162
- 认识身体健康的保护神——脾经.....163
- 口水太多，可能是脾经出了问题.....164
- 巳时不起床，会降低免疫力.....165

第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽

- 午时吃好午餐，就能多活十年.....166
- 午时阴长阳消，午睡一刻值千金.....168
- 养护心经，生死攸关.....169
- 正午太阳最毒，防晒工作要做好.....170

第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能

- 未时不是“未事”，小肠不是小事.....171
- 心脏健康的“晴雨表”——小肠经.....172
- 久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经.....173
- 在饭桌上寻找小肠通畅的奥秘.....174

第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力

- 膀胱经——学习、工作，效率不高就找它.....175
- 申时是人体最适宜运动的黄金时间.....176
- 我们将如何养护自己的膀胱.....177
- 一天的“喝水行程表”.....179

第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华

- 肾经当令，保住肾精至关重要.....180

- 利用好肾经，激发身体的无限潜能.....181
- 晚饭吃少——晚餐要和穷人一样.....182
- 肾阳虚者，可在下午五六点练点儿护肾功.....183
- 酉时吃枸杞，男人最好的补养.....184

第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身

- 戌时电视少看，丝竹为伴.....185
- 解郁减压好选择，戌时敲打心包经.....186
- 善用晚间保养品守护美丽.....187
- 戌时打坐，以静制动的养生功.....188

第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生

- 三焦经当令，性爱的黄金时刻.....189
- 利用三焦经，打开健康之门.....190
- 睡觉之前，热水泡脚好处多多.....191
- 睡前敷个面膜，补充肌肤营养.....192

第五章 | 一年之中如何养生 ——《黄帝内经》四季健康顺养法则

第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏

- 春天让阳气轰轰烈烈地生发.....194
- 四种方法，帮助春天清火排毒.....195
- 多吃水果可以帮您远离春季病.....196
- 中老年人春季遵循“四不”原则.....197
- 冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱”.....198

第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅

- 夏季，让阳气 and 大自然一同“疯长”.....199
- 清淡是炎夏养生的第一法宝.....200
- 长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈.....201

| | |
|---------------------|-----|
| 姜汤是对付空调病的有力武器..... | 203 |
| 防暑降温粥伴你清凉度夏..... | 204 |
| 夏季灭“火”不可一概而论..... | 205 |
| 预防疾病，端午节洗“草药浴”..... | 206 |

第三节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄

| | |
|----------------------|-----|
| “秋冻”要适当，千万别冻坏身体..... | 207 |
| 天干物燥，秋季补水不能少..... | 208 |
| 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情..... | 209 |
| 秋冬调养“老肺病”的饮食要点..... | 211 |
| 秋季可用当归把冻疮拒之门外..... | 212 |
| 初秋时节应怎样防中风..... | 213 |

第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

| | |
|-----------------------|-----|
| 冬季要和太阳一起起床..... | 214 |
| 冬季进补也应讲原则..... | 215 |
| 用便宜的药，达到贵重药的进补效果..... | 216 |
| 冬季洗澡从脚开始有益健康..... | 217 |
| 冬季防止情绪“伤风”的几个小窍门..... | 218 |
| 冬季喝御寒粥可预防疾病..... | 219 |
| 寒冬潜阳理气，就找大白菜..... | 220 |



第六章 | 五脏和谐，人体长青 ——《黄帝内经》藏象养生智慧

第一节 药到病除的奥秘——用“心力”熬出中药的灵气

- 心为“君主之官”，君安才能体健.....222
- 荷叶不仅祛火，还是养心佳品.....225
- 饮食帮你拒绝冠心病的威胁.....226

第二节 如何巩固我们的后天之本——脾胃

- 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长”.....227
- 养生贵在养护后天之本——脾胃.....229
- 补脾胃的佳品.....231
- 饮食养胃，胃炎就会“知难而退”.....233

第三节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔

- 中医说“命悬于天”，就是命悬于肺.....234
- 做个健康人，就要拒绝气管炎.....236
- 如何养护我们的肺.....238

第四节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩

- 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力.....240
- 要想肾脏安，不能忽视下丹田.....242
- “五黑”食物，养肾的最佳选择.....243
- 饮食养生，远离肾炎.....245

第五节 肝胆相照，百病难扰

- 中医如何解释“肝胆相照”.....248
- 养肝，忌发怒，勿疲劳过度，饮食有考究.....249
- 脂肪肝，都是肥胖惹的祸.....252
- 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说.....253
- 胆病大多是由不良生活习惯引起的.....254
- 胆结石患者：如何“胆石为开”.....255

第七章 | 世间最好的灵丹妙药都在我们自己身上

第一节 何苦四处求医，人体自有大药

| | |
|-----------------------|-----|
| 人体就是一个天然的“大药房”..... | 258 |
| 沿着经络去找大药是最省事的..... | 260 |
| 我们身体的每个穴位都是灵丹妙药..... | 262 |
| 人体大药不仅治病，还能预警..... | 264 |
| 我们如何来调动自己身体的大药..... | 265 |
| 刺激大药，必须掌握“开、闭”时间..... | 266 |

第二节 分布在耳朵上的大药田

| | |
|-----------------------|-----|
| 耳部大药田的详细分布位置..... | 267 |
| 耳部大药的取药工具和取药操作方法..... | 270 |
| 耳部大药常用的刺激手法..... | 271 |
| 耳疗六法，提提捏捏就健康..... | 272 |

第三节 分布在躯干上的大药田

| | |
|------------------------|-----|
| 返老还童、起死回生的大药——神阙穴..... | 274 |
| 固护元气，关元穴是首选..... | 275 |
| 命门强肾，中脘穴健胃..... | 276 |
| 促进体内阴阳循环的会阴穴..... | 277 |
| 人体大气所归的性命之祖——气海穴..... | 278 |

第四节 分布在四肢上的大药田

| | |
|-----------------------|-----|
| 要延年益寿，就好好“伺候”足三里..... | 279 |
| 经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰..... | 281 |
| 合谷穴止痛，内关穴护心..... | 282 |

第五节 外科病症应该找哪些大药

| | |
|----------------------|-----|
| 半身不遂，推拿人体大药效果最好..... | 283 |
|----------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| 遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解..... | 284 |
| 六味大药治颈肩痛，四味大药防治膝关节骨刺..... | 285 |
| 落枕，随手便可治愈的小病..... | 286 |
| 治牙疼，人体大药比消炎药更管用..... | 287 |
| 腰痛，有无原因均可下手..... | 289 |

第六节 治疗、保养消化系统的人体大药

| | |
|-----------------------|-----|
| 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决..... | 290 |
| 补脾气虚，只需脾俞、足三里两味药..... | 291 |
| 摩腹和天枢穴让便秘从此绝根..... | 293 |
| 口臭敲胃经，经期腹泻按脾俞..... | 294 |

第七节 治疗、保养呼吸系统的人体大药

| | |
|------------------------|-----|
| 根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟..... | 295 |
| 这样按摩将感冒赶走..... | 296 |
| 秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴..... | 298 |
| 家庭推拿法治好小儿咳嗽..... | 299 |

第八节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药

| | |
|----------------------------|-----|
| 高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药..... | 301 |
| 冠心病按内关，心肌炎按心俞穴..... | 303 |
| 治疗脑出血需要哪些大药..... | 304 |

第八章 | 有问题找厨房，食物是最好的药 ——安身之本在于食

第一节 不时不食——《黄帝内经》食养的基本原则

| | |
|--------------------------|-----|
| 大自然什么时候给，我们就什么时候吃..... | 306 |
| 食物也有“身份证”——四性、五味和归经..... | 307 |
| 你想吃什么，就是身体需要什么..... | 311 |
| 吃饭也要讲究“先来后到”..... | 313 |