

国医绝学系列丛书

集儒、释、道、易、医各类文献中的养生精髓之大成
传授中医保养生命的方法和健康长寿的生活方式

超值白金版

29.80



一本书彻底把健康说清楚

科学严谨 全面实用 通俗易懂 简单易学

从头到脚 谈养生 大全集

详尽介绍养心、养身、养气、养神、养性大智慧

全面呵护脑、脾、胃、心、肾、胆、肺、肝8大系统

春之霖 小慈 编著

中国华侨出版社

· 国医精粹 健康宝典 ·

从头到脚

谈养生

大全集

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

从头到脚谈养生大全集 / 春之霖, 小慈编著.
—北京: 中国华侨出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5113-0484-1
I. ①从… II. ①春… ②小… III. ①养生 (中医)
—普及读物 IV. ① R212-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 107091 号

从头到脚谈养生大全集

编 著: 春之霖 小 慈
责任编辑: 文 兰
封面设计: 李艾红
文字编辑: 霍丽娟
美术编辑: 滕 霞
经 销: 新华书店
开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 46 字数: 827 千字
印 刷: 北京中印联印务有限公司
版 次: 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-0484-1
定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029
法律顾问: 陈鹰律师事务所
编 辑 部: (010) 64443056 64443979
发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com



前言



“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，所谓生，即生命、生存、生长之义；所谓养，即保养、调养、补养之义。养生就是通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而延年益寿的一种医事活动，其涵义，一是延长生命的时限，二是提高生活的质量。注重养生，则颐养天年，无疾而终；不注重养生，则会半百而衰，疾病缠身。

人体是一个不可分割的整体，我们必须从头到脚全面养护身体，才能获得真正的健康。中医认为，人体的各个部位，如五官、皮肤、五脏六腑、四肢百骸，甚至是人的精神活动，都不是孤立存在的，而是内外相通、表里相应、彼此协调、相互作用的整体。例如，肝胆相表里，肝脏的火要借助胆经的通道才能往外发；内脏的病变会通过气色、头发等外在器官的异常表现出来，即“有诸内，必形诸于外”；情绪的好坏也可以影响人体健康，等等。人体各大系统共处于一个统一体中，在养护某个脏器的同时，与其相关的其他脏器也会受益；而一个部位出了问题，其他部位也无法正常运转，可以说是一荣俱荣，一损俱损。

中医养生的重要理念之一就是整体观，它所传授的是一种从头到脚的全方位保养方法，一种精、气、神、五脏的全面调养法，也是一套身心共治的养生祛病护身大法，其补养方式大致包括以下7个方面。

神养，即精神养生。人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情，七情波动过大，易伤身致病，正所谓“病由心生”。而调摄七情，保持良好的精神状态和舒畅的心情则能治病，使人体各个部位的病症不治而愈。“药补不如食补，食补不如神补”，中医历来就非常重视神养，并总结了很多神养的方法，如情志生克法、按摩、打坐等等。

行养，即生活养生。不但人体本身是一个整体，人体与外部环境也是一个整体，人与自然环境密切相关，季节、气候、地理、昼夜等对人体健康有着重大的影响，如夏季的炎热易耗伤心气等。因此人的衣食住行必须“顺四时而适寒暑”，合理调节饮食、睡眠等生活习惯，保持阴阳平衡，才能使身体各个部位不受疾病侵害。

形养，即运动养生。太极拳、五禽戏、散步等是我国传统的运动方式，采用这些运动可以将肢体运动与呼吸相结合，以此疏通经络、调节五脏六腑、改善呼吸方式、提升人体免疫力，长年坚持，会使我们获益无穷，从头到脚一身轻松，达到健康长寿的目的。

气养，即补养元气。元气是人生存的根本，中医有“气聚则生，气壮则康，气衰则弱，气散则亡”一说，元气是人之生命所系。补养元气可以促进全身气血流通，从而祛病强身、激发生命潜能，方法有导引、食补、经络按摩等。

食养，即食疗养生。不同的食物有不同的功效，如白萝卜润肺，黑豆补肾，只有吃得科学，合理膳食，才能达到营养生命、保障健康的目的。而很多现代人长年坚持不良的饮食习惯，垃圾食品、油炸食品、鸡鸭鱼肉不断，这些都会给人体组织器官带来健康隐患，引发肥胖、冠心病等现代文明病。

药养，即草药养生。草药取自天然的植物精华，药性较为温和，副作用较低，制法多为粗加工调剂，因此，草药不但可用于治病，亦可用来养生。将草药与食物、酒相搭配，还可制成所谓的“药膳”、“药酒”，既有营养价值，又有强身健体、治病疗疾的作用。

术养，即技术养生。中医传统的养生技术如按摩、拔罐、刮痧、推拿、针灸等，是基于经络疗法和反射区疗法。经络可以决生死、治百病，反射区则与人体各个器官有一一对应的关系，通过这两种疗法，可以起到网络周身气血、安抚五脏、激发人体抵抗力的作用。

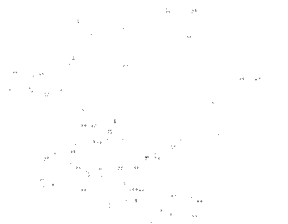
这7种补养通过五脏六腑和经络布达全身，力求获得人体的全面补养，实现培固正气、延

年益寿、防衰抗病之效。

《从头到脚谈养生大全集》博采中医养生智慧，广纳历代名医所著医学典籍中的养生之道，总结儒、释、道、易及诸子百家各类文献中的养生精华，同时兼收并蓄，吸收现代社会出现的养生新方式，是一部详尽介绍中医养心、养身、养气、养神、养性智慧的大全集，旨在帮助读者掌握中医养生祛病的方法，确保从头到脚一身健康。

本书从中医的角度，探究人体的奥秘，细致入微地介绍人体各个部位、各个器官的功能及养护方法，分析易患的疾病、病因和防治措施，具体包括头、面、五脏六腑、皮肤等人体各个组织系统及器官的保养，胃经、胆经等人体12大经络的养护，手、足、耳、面4大人体反射区的健康密码，9大体质者不同的养生方法，4大血型中的养生奥秘，命门、神阙等18个养生保命大穴的养护，五十营、导引等呼吸技巧，森林浴、鱼疗等12大自然疗法，春夏秋冬4季养生宗旨，12时辰的养生法则，24节气养生原则，生活细节中的健康智慧，情志调养的古今妙方，上百道养护全身各个部位的食疗方、药膳，中国最具特色的健身术——太极、八段锦、五禽戏、拉筋法等，现代社会流行的运动方式——瑜伽、游泳、健美操等。

掌握了中医养生之道，并真正运用于生活，可促使人体各个部位和器官相护、相荣、相生，维持整个系统的平衡，实现从头到脚、由内而外的全面健康。





目 录

第一章

养生智慧在自身——一次对生命的全新解读

第一节 养生智慧是我们长命百岁的“寿命锁”	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	2
人究竟活多少岁才是享尽天年	3
长寿者 85% 靠后天保养	3
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	4
不健康的生活方式最易耗损你的生命	5
“零存”健康，“整取”长寿，带病延年	6
“法于阴阳，和于术数”——现代人的养生秘籍	7
六法则，我们永远不会邂逅“亚健康”	7
第二节 系统探究人体自身的奥秘	9
人体是一个充满智慧的灵体	9
人的身体结构决定命运	10
人体的“警卫员”——免疫系统	10
突发事件的“灵敏器”——应激系统	11
人体内的“医生”——再生和愈合系统	11
顺应规律生活，你就可以不生病	12

第二章

从头到脚说健康——教你正确使用身体

第一节 头部、颈部	14
柔柔发丝中的故事	14
是什么决定了你头发的好与坏	15
辨清发质，是护理头发的第一步	15

从头发辨别疾病	16
保养头发六步走	17
藏在生活中的护发方法	18
找出头发骤落的“元凶”	19
治疗早秃的独家秘方	19
生发乌发的刮痧调治法	20
脑为髓之海——中医对脑的认识	20
警惕损伤大脑的“杀手”	21
脑血管疾病并不可怕	21
健脑七法	22
头晕也是病	23
拔罐是治疗头痛的良药	23
头痛了就刮刮痧	23
人为什么要睡觉	24
造成失眠的原因	25
梦是身体有话要说	25
耳压疗法，将失眠抗击到底	26
拔罐疗法让你欣然入梦	27
刮痧疗法，让失眠远离你	28
揭开颈部疼痛的秘密	29
为什么颈部喜欢长皱纹	29
颈椎很脆弱，要好好保护它	29
“咽喉要道”的日常保健	30
学会保持颈部光洁莹润	30
刮痧可以抹平颈部皱纹	31
拔罐治疗咽喉炎疗效显著	31
第二节 面部	32
“眉目传神”VS“人老珠黄”	32
为什么一哭就会掉“金豆豆”	33
眼睛常见的4个问题	33
保护眼睛的小窍门	34
七彩颜色是养护眼睛的好方法	35
常见的眼睛疾病及日常保健	35
扫除夜盲，让眼睛在黑暗里找到光明	37
出现眼眵，谨防慢性结膜炎	37
拔罐治疗近视	37
人之初生谓之首——趣说“鼻”	38
如何保养鼻子	38
上诊于鼻——鼻子可报疾病	39
流鼻血和鼻炎是怎么回事	39
打喷嚏是人体的自我保护	40
攻克酒糟鼻，多注意细菌及毛囊虫感染	40
如何应对鼻出血	41
鼻窦炎的刮痧疗法	41
鼻炎的拔罐疗法	41
看唇知健康——嘴唇是疾病的“信号灯”	42
舌头是感知体温的天然“温度计”	43
舌头可以呈现脏腑的变化	44

口水太多，脾肾有话说	44
睡觉的时候为什么会磨牙	45
口中有异味大多是脏腑出了问题	45
口吃的原因与矫正	46
口腔溃疡不容忽视	46
口臭的中医拔罐疗法	46
牙痛的中医拔罐疗法	47
牙齿着色是病变	48
从耳朵上就能观察出心脏的状况	48
耳朵能够反映肾的盛衰	48
耳屎可不是垃圾	49
耳朵日常保健有妙招	49
如何防治耳鸣	50
应对耳聋，走出无声的世界	50
如何根治中耳炎	51
眉毛与面貌、健康息息相关	51
美眉一定要把对眉毛的伤害降到最小	52
“寿眉”是祸还是福	52
察“颜”观色，看面色知病变	53
人中真的能预示寿命吗	53
搓脸——精神焕发的好方法	53
面部斑点，影响的不是美丽，是健康	54
脸部疼痛时三叉神经在找碴	54
第三节 五脏六腑	54
心为君主之官	54
养生先养心，心好则命长	55
暴饮暴食易引发心脏病	55
舌头是观察心脏的“晴雨表”	56
肝为将军之官	56
如此疗养最养肝	56
要想肝好，千万别动怒	57
对付脂肪肝，三分治七分养	57
肝硬化患者要从细节之处照顾自己	58
脾为“后天之本”	59
夏季是养脾的好时节	59
思虑伤脾——压力过大造成消化系统疾病	59
糖尿病是威胁脾健康的元凶	60
肺是人体大宰相，脏腑情况它全知	60
好肺好健康，日常生活中的护肺良方	61
由幼儿哮喘想到的	62
肺可益气通便，用刮痧维护好人体的“换气扇”	62
克服忧悲情绪，减少对肺的伤害	63
藏精纳气都靠肾，给生命提供源源动力	63
五步辨别肾气的强弱	64
补肾不是男人的专利，女人同样需要	64

源自于生活中的补肾秘方	64
肾虚与性能力低下的差别	66
以食利尿消肿，肾炎患者的出路	66
肾病综合征，降“三高”升“一低”	67
胆，保护人体阳气生发的起点和动力	68
子时胆经当令，要入睡	68
小心坏习惯酿造肝病变	69
胆囊炎的拔罐疗法	69
胆绞痛，要人命——胆结石的食疗方法	70
胃为后天之本，为仓廪之官	70
胃好容颜就好	70
吃好早餐养护胃气	71
饭前先喝汤，养胃的良药方	72
胃口不佳就多吃点香菜	72
加强胃肠功能的小方法	73
日常生活中怎样养胃	73
胃溃疡患者的自我保健和治疗	73
胃炎的拔罐疗法	74
大肠为传道之官，小肠为受盛之官	74
大肠当令要排便	75
小肠主管消化和吸收	75
不可不知的人体之气——屁	75
如何祛除百病之源——便秘	76
利用小肠经治疗颈肩综合征	76
呵护膀胱，驱除体内毒素	76
从生活细节之处养护膀胱	77
摆脱尿多的困扰	77
尿频揭示了哪些疾病	77
第四节 腹部、腰部和背部	78
腹部是脏腑的宫城	78
透过腹部测健康	78
学学“龟”式呼吸养生法	78
神阙穴是身体的命蒂	80
女人一定要保护好肚脐眼	80
按揉腹部可以延年益寿	81
腰为肾之府，力气的主要来源	81
腰部保健五部曲	82
点穴健腰法	83
不良习惯会导致腰部疾病	84
对症下药，5种治疗腰痛的方法	85
腰椎间盘突出食疗方	86
背部酸痛的刮痧疗法	87
第五节 躯干和四肢	88
性感的锁骨	88
日常生活中要保护好我们的双肩	88

缓解肩部酸痛	89
教你如何塑造肩部完美线条	89
养血通络，和肩周炎说“Byebye”	90
为什么一碰腋窝就会捧腹大笑	91
按捏腋窝延缓衰老	91
人为什么是“握拳而来，撒手而去”	91
看手指知健康	91
小小指甲显大病	92
捏捏手指也可预防疾病	93
双手合十也是养生的好方法	93
手的日常养护方法	94
古时的人盘腿坐是养生的好方法	94
简易小动作呵护腿部健康	95
日常生活中的美腿经	95
“春捂”的关键就是腿和脚	96
温暖腿部最好的运动	96
小腿抽筋应对策略	96
跷二郎腿小心会患疾病	97
足疗的注意事项	97
足部疗法的要领和技巧	98
手心搓脚心及下肢操的养生智慧	99
日常生活中的护脚大法	100
治好脚臭，不再做臭男人	101
每天按摩脚心祛除百病的好方法	101
第六节 皮肤、肌肉和骨骼	102
护肤第一步，辨清自己的皮肤类型	102
从皮肤的颜色来辨别疾病	103
护肤，焕肤真能改善皮肤吗	104
“肌”和“肉”的含义	104
肌肉对于人体的重要作用	105
肌肉的日常保养方法	105
骨骼，人体血液的制造厂	106
骨骼、关节容易出现的问题	106
养护骨骼关节的“四大基石”	107
防止骨骼衰退	107
第七节 会阴和肛门	108
正确认识会阴和肛门	108
肛门就是魄门	108
会阴部的养护方法	109
摆脱“十痔九不治”的痛苦	109
提升阳气，治疗脱肛的好方法	110
第八节 女人的特殊部位及保养	111
如何让乳房发育得更完美	111
自我检测乳房的方法	111
日常生活中保护乳房的方法	112
保养卵巢，让女人更年轻、更健康	112

子宫：女人生命的全部 113

阴道：关乎女人一生的幸福 114

第九节 男人的特殊部位及保养 114

男人，保护好你的“弹丸之地” 114

遗精，一个值得关注的问题 115

阴囊常患的皮肤病 115

阴茎是男子最敏感的器官 116

前列腺的日常养护 116

第三章

利用经络养生——养生祛病不求人

第一节 经络是人体的金矿，且与天地通电 118

认识你身上的经络地图 118

经络是合格的疾病报警器 119

我们如何能感觉到经络 119

经络就是用来“决生死，处百病”的 120

经络养生的常用办法 120

经穴疗法的注意事项 121

第二节 通经络——人生下来、活下去的根本保证 122

胆经，排解积虑的先锋官 122

肝经，护卫身体的大将军 123

肺经，人体内的宰相 123

大肠经，肺和大肠的保护神 124

胃经，多气多血的勇士 124

脾经，治疗慢性病的关键 125

心经，攸关生死的经络 126

小肠经，心脏健康的晴雨表 126

膀胱经，让身体固若金汤的根本 127

肾经，关乎你一生幸福的经络 128

心包经，为心脑血管保驾护航 129

三焦经，人体健康的总指挥 129

第三节 想要活下去，你就不可不知养生保命名穴 130

涌泉穴——人体长寿大穴 130

足三里——胃经的要穴 130

气海（下丹田）——人体性命之祖 131

神阙穴——人体最隐秘、最关键的要害穴位 131

命门——人体生命的根本 132

会阴穴——人体任脉上的要穴 132

百会穴——人体督脉上的要穴 133

太冲、鱼际、太溪——春季的保肝重穴 133

阴陵泉、百会、印堂——夏季的养心大穴 134

鱼际、曲池、迎香、合谷——秋季的护肺宝穴	134
阴陵泉、关元、肾腧——冬季的补肾精穴	135
第四节 方寸之间，必有福田——身体常见问题的经络疗养法	136
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	136
若时感胸闷，请敲消冻穴	136
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰	137
腹部按摩，帮你赶走亚健康	137
暴饮暴食不舒服，就找极泉来解决	138
眼部疲劳，按摩帮你忙	138
按揉指尖可以赶走“瞌睡虫”	139
“鼠标手”的经络自我推拿法	139
这样按摩可以缓解你的精神压力	140
累了，拍拍手掌会使你头脑清醒	140
点揉承山和涌泉，就可缓解小腿静脉曲张	141
治牙痛，人体自身的穴位比消炎药更管用	141
三穴齐攻治疗胃下垂	142
如何用穴位疗法治疗脑溢血	142
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法	143
低血压——足底按摩将血压升高	143
高血压——太冲、太溪、曲池是最好的降压药	144
敲胃经和肾经能根治足癣	144
用推拿疗法治疗半身不遂效果最好	145
肾腧、肺腧、中极，治疗遗尿的关键穴位	145
足癣可根治，胃、肾二经来帮忙	146
第五节 增强孩子体质和智力的经络疗法	146
摩腹和捏脊可以改善孩子的体质	146
孩子得了夜啼症，推拿经络就会好	147
按摩经络，保护好孩子的囟门	148
按揉穴位，是治愈小儿鹅口疮的好方法	148
孩子得了疳积，针挑四缝最管用	149
捏三提一，有效治疗孩子的厌食症	149
小儿咳嗽可以试试推拿	150
经络疗法根治小儿流口水，留住“心之液”	151
推拿捏脊治疗小儿秋季腹泻	151
推拿经络可以帮助孩子退烧	152
手穴疗法可治疗孩子的假性近视	152
第六节 老年人经络养生经	153
若要老人安，涌泉常温暖	153
助养天年的“三一二”经络保健锻炼法	154
金鸡独立健身法，对付老年人疾病立竿见影	154
补肾虚、“鸣天鼓”，治疗老年性耳鸣有奇效	155
按压内关穴就可以治疗冠心病	155
按摩心腧穴对心肌炎有很好的疗效	156
穴位按摩，糖尿病遇到了天敌	156
敲肾经+热水泡脚就能解决骨质增生	156
按揉外关、脾腧、阳陵泉穴，缓解痛风痛	157
灸法+功能锻炼，就能治好老年人尿失禁	158

第七节 经络疗法让女人健康又美丽 159

按按列缺就可以让皮肤细腻光滑有弹性 159

双唇永葆红润光泽，神阙和关元比任何唇膏都好 159

太冲、合谷和血海，人体自生的祛斑法宝 160

祛“黑头”的必修课——按揉阴陵泉与足三里 160

跟“黑眼圈”说再见并没有想象中那么难 161

消除眼袋，睡前的按摩功课最重要 161

太溪和涌泉最了解秀发乌黑柔顺的秘密 162

祛除鱼尾纹，从按摩瞳子髁开始 162

关元穴让月经风调雨顺 163

按揉穴位让痛经不再折磨你 163

心膻和神门让你经期有个好情绪 163

内分泌失调，从三焦经寻找出路 164

太冲和膻中是乳腺疾病的克星 165

足三里、百会和关元让你轻松摆脱子宫脱垂 166

气海、关元和血海，治疗慢性盆腔炎最有效 167

功能失调性子宫出血——按压穴位是重中之重 167

外阴瘙痒症——按压穴位让你的阴部舒服清爽 168

带下病用带脉治 168

第八节 男人读懂经络——阳气升腾，生龙活虎 169

按摩可以治愈慢性前列腺炎 169

治疗遗精，可以试试这几招 170

指压肩外膈和手三里可以治愈精神性阳痿 170

穴位疗法从根本上治愈男性早泄 171

性欲减退不用愁，仙骨穴让你情欲高涨 172

第四章

手到病自除——利用全息反射区养生治病

第一节 人体每一处反射区都是修得健康的乐土 174

认识反射区，打开一扇新的健康之门 174

全息学说对反射区疗法的贡献 174

利用反射区治病，目的就是根治痼疾 175

全息反射区疗法的优点 175

激发反射区潜能的疗法 176

第二节 手部反射区健康疗法 177

手到病自除，了解手部反射区全息图 177

掌握手疗法，控制好人体的晴雨表 178

手疗的九条禁忌 179

手疗4法——健康就在弹指间 179

常见病手部反射区自愈处方 179

第三节 足部反射区健康疗法	180
万事始于足下——足部反射区全知道	180
足部反射区的应用原则	182
常见病足部反射区自愈处方	183
第四节 耳部反射区健康疗法	185
耳部反射区全知道	185
耳部反射区疗法所用的器具	187
耳部疗法的适用证与禁忌证	187
耳部疗法的反应	187
耳部反射区疗法的要领和技巧	188
耳部反射区常用的手法	188
耳部反射区疗法的分类	189
耳部反射区的提捏法	190
常见病耳部反射区自愈处方	190
第五节 面部反射区健康疗法	192
面部反射区全知道	192
面部反射区疗法的注意事项	193
面部反射区的作用	193
面部反射区疗法的宜忌	194
面部反射区疗法的常用手法	194
常见病面部反射区自愈处方	195

第五章

骨正筋柔而握固——养好筋骨寿命长

第一节 筋长一寸，寿延十年	198
“老筋长，寿命长”——练筋才能更长寿	198
筋缩，让你不能弯腰下蹲的祸根	198
伤筋动骨，把筋养好才能活动自如	199
卧位拉筋与立位拉筋——专家推荐的两种拉筋法	200
拉筋方法大荟萃，让寿命在简单中延长	200
助你长寿的经典——生命十二式易筋经	201
拉筋治好了腰酸背痛腿抽筋	202
肩周炎、腰椎间盘突出病根在筋上	203
第二节 铮铮铁骨，疑难杂症的克星	204
骨气即正气，一身骨气健康天年	204
补好肾，拥有个硬朗“骨架子”	205
与地心引力“作战”，防止肌肤下垂	206
氨糖、软骨素——增强骨质、保护关节的“哼哈二将”	207
人无“骨气”不活——养骨最核心的方法就是按摩	207
养护颈椎是个社会问题	208
养好骨质，轻轻松松治疗骨质疏松	209

保护骨骼的日常养骨操	209
第三节 养肾，就是养人的命根子	211
肾气控制着人的生长壮老	211
从海狗的超强活力看抗衰老的“武器库”——肾	212
植物的种子最能补肾壮阳	212
日常生活中的护肾小妙方	213
自我检测：人体肾气不足的8种表现	213

第六章

令身心之渠通畅无阻——只有先“通”，人体才能全面受补

第一节 净血通血，血液清洁万病不上身	216
血液清洁，就不会长雀斑、痤疮	216
气血淤堵就形成了可怕的死亡症——癌	217
青筋暴突是身体废物积滞的结果	217
静心导引，让全身气血畅行无阻	218
巧补气、行气，消除气虚、气郁	219
老年人血稠，需要注意4点	219
海狗油——净化血液、对付“三高”的“全能手”	219
红景天，养护脑血管的“本草上品”	220
蔬果净血方——排除体内废物及毒素的法宝	220
第二节 畅通肠道，不给疾病滋生的土壤	221
健康危机，从肠内毒素引发	221
宿便，体内毒素的根源	222
启动体内排毒系统，为健康保驾护航	223
双歧杆菌：利用体内“好细菌”来排毒	224
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫”	224
芦荟，清洁肠道最好的“植物医生”	225
常食蔬果谷物，不让毒素在我们体内作乱	225
科学断食，对肠道毒素进行“大清仓”	226
畅便瑜伽，让肠道更健康	227
膳食、饮水、运动——清肠通便三重奏	228
第三节 正气存内，邪不可干——正气通畅万病灭	229
正气为本，外避邪气	229
正气一足，身无病痛	229
正气是否充足取决于脾胃的运转情况	230
保住体内津液，阻止外邪入侵	231
气少，不可盲目补气	232
气虚体质者，当用补气五法	232
不泻即补——储备能量，节能养气	233
控制性生活，减少精气损耗	234

常练静功，控制人体元气消耗	234
练习气功可随时随地采集浩然元气	235

第七章

因人施养——体质不同，养生各异

第一节 调节阴阳巩固生命之基	238
阴阳失衡，健康就会“出轨”	238
调摄阴阳，要随四季流转变换	238
阴平阳秘，平衡的女人最美丽	239
阴不足，阳常有余——人体不健康的常态	240
养阴护阴的秘诀就是节约身体能量	240
清淡的饮食可滋阴	241
养阴就要避免出汗过多	241
第二节 辨清体质，制定适合自己的养生计划	242
体质是先天禀赋与后天养成的结晶	242
不伤不扰，顺其自然养护平和体质	243
阳虚体质养护阳气最重要	243
阳盛体质火力太壮，关键是滋阴降火	244
“脾气”微弱，气虚体质的要害	244
改善痰湿体质需要健脾去湿	245
湿热体质养生要遵循“肝胆相照”的原则	246
镇静安神，化解阴虚体质“五心烦热症”	247
疏肝活血，救助淤血体质的容颜问题	247
补益肝血，戒烟戒酒方能缓和气郁体质	248
第三节 保持酸碱平衡，才能拥有健康体魄	249
体酸，酿造百病的源头	249
身体酸碱度的简易测试法	249
身体需要进行一场 pH 值革命	250
吃出来的“碱”性健康人	250
微碱食物，维持健康的美丽之源	251
加“碱”的饮食妙法：生机换生机	252
常保微碱，就要将排毒进行到底	252
第四节 血型隐藏着养生的奥秘	253
身体的健康离不开血液	253
O 型血的养生之道	253
A 型血的养生之道	254
B 型血的养生之道	255
AB 型血的养生之道	256

第八章

细节决定健康——关注细节，健康一生

第一节 呵护一生的健康细节	258
叩齿咽津——延缓衰老，滋养皮肤	258
念“六字诀”，为懒人量身定做的强身健体功	258
女人莫用香皂洗乳房	259
起床后先刷牙后喝水	259
推腹，慢性病的克星	260
身体疲惫时千万不要逞能	260
不要随便挖耳屎	261
洗脸不当也会引发健康危机	261
久坐伤身，小心疾病找上门	261
鼻孔很脆弱，随便挖会出毛病	262
不要一双鞋子穿到底	263
牛仔裤——风度来了，健康没了	263
小心高跟鞋留下美丽后遗症	264
第二节 过不上火的生活——不怕火，火不怕	265
上火，正气变成毒气的表现	265
极易耗伤阴精的“相火论”	265
肿、热、痛、烦，都是上火的表现	266
脾气大、血压高是肝火引起的	267
“心火”导致了脑血栓、脑溢血	267
甘温除热，治虚火大法效验非凡	268
吃出来的火气，食物祛火以毒攻毒	268
五谷去火气补正气，治内分泌失调	269
荷叶用处多，清热祛火不能少	270
小小豆芽也是祛火的能手	270
翠衣西瓜败心火，清热解毒治口疮	271
春天清火排毒的小窍门	271
对号入座，家庭装的夏季灭“火”方	272
夏日祛火强身三步走	272
第三节 温度决定生老病死，寒邪是万病之源	273
病由寒生，远离寒湿才健康	273
湿邪主浊气，致病难痊愈	273
寒气重不重，摸摸手脚就知道	274
阻断寒气入侵的5条通路	274
按摩是驱除体内寒气的有效方法	275
家常食物是寒湿的“扫除工具”	276
减少寒气入侵，五项必修	276
体温降低小心抑郁症	277
驱除体内寒气就用热水泡脚	277
坐骨神经痛，那是身体在排寒气	278