

国医健康绝学系列二十

照方抓药，药到病自除 和于术数，治病不求人

王新志 何世桢◎著

为自己开方

名老中医的特效养生妙招

一个人生病，身体和精神上的毛病各占一半儿
只有把自己的情绪调节好，五脏六腑才能全面受补
养神和治病必须同步进行，健康方有神助

王新志 何世桢◎著

为自己开方

名老中医的特效养生妙招

图书在版编目(CIP)数据

为自己开方：名老中医的特效养生妙招/王新志，何世桢著。
—南京：江苏人民出版社，2009.8
(国医健康绝学系列)
ISBN 978-7-214-05979-6

I.为… II.①王… ②何… III.①常见病—中医治疗法—普及读物②养生(中医)—普及读物 IV.
R242-49 R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第147129号

书 名 为自己开方：名老中医的特效养生妙招
著 者 王新志 何世桢
责任编辑 李 谌
特约编辑 刘 频
插 图 胡婷珠
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 193千字
彩 插 2
版 次 2009年10月第1版 2009年11月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05979-6
定 价 29.00元
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

关于作者

王新志

教授，主任医师，博士生导师，河南省名中医，河南省优秀专家，得六代祖传名中医“阎仙”亲传，获“全国中医优秀临床人才”称号。河南省中医药学会脑病专业委员会主任委员。

1995年获得首届“中国百名杰出青年中医”称号，中华中医药学会系列刊物《中医脑病杂志》副主编，《国家基本用药目录》审定专家。曾先后随我国著名老中医王永炎院士、刘渡舟、焦树德、印会合教授临诊学习。研制出了针对中风病风、火、痰、瘀、虚、气、毒诸因素的五种系列中成药。

何世楨

文学学士、行政管理学硕士研究生，撰写健康科普文章三千余篇。《健康时报》《大河健康报》等全国多家健康类报纸、杂志特约记者。

身神通补，健康如有神助

从我当医生的那一天开始，每当看到病人痛苦的模样，我心里就很难受。我常常琢磨，作为一名大夫，怎样才能让病人从我的诊室里走出去后，不仅很快病好了，人也整天高高兴兴的。

遇到病人向我反反复复地询问病情时，我都会很有耐心地听他们讲下去，不厌其烦地讲解着。虽然这样耗去的时间不少，但我发现这样一来，很多患者的情绪都会好很多。

十几年前，一位患有类风湿性关节炎的女性来找我看病。在讲述病情的时候，她一边捂着右胸口，一边对我说：“王大夫，没办法，这块儿堵得慌，我忍不住想哭。”

我一看，那一块不就是肝所在的位置吗？“肝在液为泪”，总是想哭，不就是肝出了问题吗！再者，“肺在志为悲”，所以我想，给她开的药方里面一定要加上一些补肺益肝的药，这样，治关节炎的同时还可以把她的情绪给调好呢。

一个星期后，那位女士来复诊，说：“王大夫，您上回开的药真管用，腿不疼了。关键是我心里面不知怎么回事，感觉特别舒服。自从我得类风湿后，腿疼得我见人就想倾诉一番，结果越说越想哭。很多时候还感觉气短、心里特别堵，但这两天，这些症状全没了。”

听了她的话，我明白是额外加的那些药起作用了。从此，无论什么人来看病，我都会问一问他们最近的情绪怎样，然后再根据情况同时开一些调情绪的药。我发现，这样做的效果非常好，不但患者的病好得快，心情也会愉悦很多。

后来，我无意中听到一位老中医在总结自己毕生的看病经验时，说了这么一句话——“要看人的病，而不是看病的人”。这句话虽然前后仅调换了两个字，却一针见血地点明了治病救人的真谛。

人不等同于机器。机器坏了，把坏的零件换成新的就可以了。人就不能这样，他的身体里还藏着七情六欲呢，一旦失调，这往往就是导致疾病发生和久治不愈的“罪魁祸首”。所以，医者在给病人治病的时候，不仅要治愈他生理上的毛病，同时还要让他收获快乐、信心和继续生活的勇气。这其实正是我在本书中所要阐述的一个概念——“身神同补”。

在研习古代医典的过程中，我发现，古时候的大夫在治病的过程中也非常重视“身神同补”。前人在总结中草药的药性时，他们都会说到药物的“补身”和“养神”这双重特性。比如说大枣，中医典籍里就说它不仅能健脾和胃，还可安神除烦。

早在2000多年前，《黄帝内经》就提出了人的五脏对应着“喜、怒、忧、悲、恐”这五种情绪的观点。所以，“身神同补”这个理念并非我的创新，它是一种复古。

现在，我们身边患抑郁证、焦虑证的人越来越多，人们也越来越发现“身神同补”的重要性了。所以，我在这里提倡“身神同补”一说，可以说是为了造福更多被身心所累的人。

其实，“身神同补”并不是一件很困难或很麻烦的事。在这本书里，我精心挑选了几十种生活常见病的“身神同补”之法，它们都是我几十年经验的总结。我相信，当您看完这本书后，您不仅能找到治愈自己和家人疾病的方法，成为自己的家庭医生，您的心情也会天天阳光。

王新志

2009年9月6日于郑州

鸣谢

《国医健康绝学》系列丛书自出版面世以来，受到了广大读者的热烈欢迎，很多朋友说，用过书中的一些保健方法后，身体出现了许多惊喜的变化，对于健康，有了更大的自信，而且，还有更多的朋友把这套丛书作为一份健康的真情礼物送给了自己的亲人和好友，受益者越来越多……其实，让大家更多地关注健康，而非关注疾病，这正是我们期待已久的。

在《健康时报》与新浪读书频道共同主办的“2007中国十大健康好书”与“2008中国十大健康图书”评选活动中，《国医健康绝学》系列丛书连续两年获得殊荣。其中《求医不如求己》和《人体经络使用手册》荣获“2007年度中国十大健康好书”荣誉称号，《不生病的智慧》荣获“2007年度中国优秀健康图书”荣誉称号，《求医不如求己3》荣获“2008年度中国十大健康图书”荣誉称号，《不生病的智慧4——易经内病外治法》荣获“2008年度中国优秀健康图书”荣誉称号。

《国医健康绝学》系列丛书陆续推出以来，我们接到了大量的信件和电话，一些读者对丛书的编辑提出了富有创造性的建议，一些读者对书中的某些问题提出了商榷，还有一些读者指出了书中存在的不足之处，对此，我们都一并真诚接受，并经相关专家查证之后进行了合理采纳和吸收，对书中存在的不足之处及时做出了修订和改进，其目的就是让读者更加满意。但在丛书的编辑过程中，由于时间仓促、编辑者能力所限，书中还可能存在问题 and 不足，在此，欢迎读者朋友继续提出宝贵意见和建议。

真心感谢广大读者长期以来的支持和厚爱，您的需求和期待是我们倾心为之奋斗的目标，您的监督和鞭策是我们成长提高的阶梯，您的支持和关注是支撑我们走下去的不竭动力。在您的注视之下，我们会走得更加稳健。我们将继续努力，争取为您奉献更多的精品健康图书。

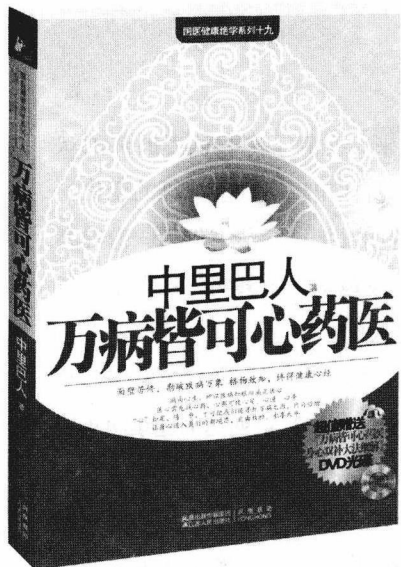
《求医不如求己》作者中里巴人最新力作

当代健康版心经

《万病皆可心药医》

借病修身，快乐无限

特别赠送《万病皆可心药医
身心双补大法细解》DVD光碟



定价：29.80元

图书简介：

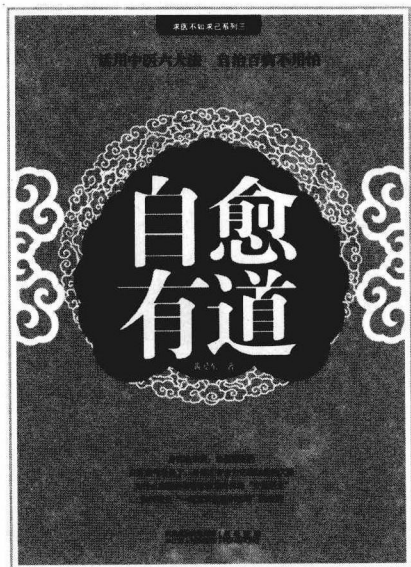
- 一、分析人得病的真正根源，指出治万病的最新特效药——心药。
- 二、对《求医不如求己》(1、2、3)中的经络方法进行系统总结，并结合近年思考心得，萃取出冶炼心药的经络之路。
- 三、指出冶炼心药的关键材料是新鲜气血，并教您轻松意守丹田、引导新鲜气血的六大方法，如腹部引血法、打坐炼丹法等。
- 四、强化人体本能这个“广谱抗菌剂”的一招三式。
- 五、对中医六法和传统四诊进行精辟阐释和全新改造，使之变得人人可学，居家可用，如不用拜师就能学会的号脉法等。
- 六、从《黄帝内经》中提取出可帮您身心共治、拥有快乐老年的“健康论语”。

光盘简介：

《万病皆可心药医身心双补大法细解》：由中里巴人先生亲自讲解示范，讲述他多年苦修的养生心得，分享经络通神之真谛，探讨心药治病之神奇。除了中里巴人的传奇故事，光盘中最吸引人的当数如何把中医传统治法和经络养生结合起来，如何快速、有效地意守丹田等创新方法。

重大公告

《求医不如求己》作者**中里巴人**真情推荐



健康才是传家宝
救命之道与养生绝活的珠联璧合

《自愈有道》

海德 著

活用中医六大法 自治百病不用怕
人人掌握自愈之道，健康才能心想事成

定价：29.00元

本书为您献上：

- 一、如何活用中医六大疗法来祛病养生的快捷之道。
- 二、集诊断、调治于一体的极简自测法：“腹诊法”“五脏六腑自检法”。
- 三、每个家庭必备的健康传家宝：“黄豆灸法”“全身经络导引法”“两转一甩护心法”“懒人自我调养的一招三式”等。
- 四、手术后的身心调养法及常见病的家庭治疗术：“引血下行三部曲”、“解闷除烦顺气法”“祛寒三部曲”等。
- 五、抓住病根、不被表面症状牵着鼻子走的“两招三式”及对治万病的“中医百宝箱”。
- 六、如何从国学经典中找到养生大智慧的技巧。

国医健康绝学系列一

改变中国人健康生态之第一方案

连续两年获得“中国十大健康图书”称号

这是一本中国当代养生专家中里巴人所写的养生秘笈。在书中，中里巴人对经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门。

作者：中里巴人

定价：29.00 元

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康图书”，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58 种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14 条经络养生方法；3 种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的 8 种最简单技巧。

作者：萧言生

定价：29.00 元

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

这是一本介绍用经络来给孩子调理身体的书，里面为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的 27 个关键穴位；8 套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45 种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

作者：萧言生

定价：28.00 元

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

根治各种慢性病的特效穴位大全

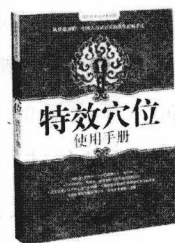
专病专治，穴穴显灵

本书精选了人体 12 条正经和奇经八脉上的 58 个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。它为您献上：5 种绿色护生方案，其中精采的 15 个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5 种五脏宁穴位平衡法；27 个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12 种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然。

作者：萧言生

定价：29.00 元

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

从根子上祛除中国人身体内的各种病症 “中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

作者：马悦凌 定价：29.00元

国医健康绝学系列六

奠定中国人健康基石的最佳方案 “中国优秀健康图书”

在《求医不如求己》的基础上，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结出了适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

作者：中里巴人 定价：29.00元

国医健康绝学系列七

当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家 打好中国孩子的身体底子

这是一本教父母用食物和经络增强孩子体质和智力的书。书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

作者：马悦凌 定价：28.00元

国医健康绝学系列八

强体祛病，修复后天之本 中医学博士栾加芹教您如何活用《易经》

这是一本介绍如何利用《易经》从源头上化解病因的书。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节；22套特效祛病健身调补方案；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

作者：易医 定价：29.00元

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《求医不如求己2》



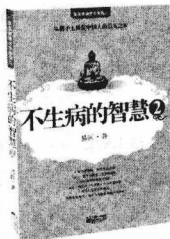
特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《易经》中八卦理论与食疗、经穴保养的完美结合 中医学博士栾加芹独家破译出的家用《易经》养生密码

本书教大家利用《易经》八卦判断体质属性来寻找最适合的食物、经穴保养大法。为您献上：人体8个部位的全面高效养护方案；8类不同体质之人的养生祛病真法；23个健康新观念；1份简洁明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩食物卦象一览表

中里巴人革命性经络理法首次完整呈现 “中国十大健康图书”“年度十佳图书”

本书着重从壮大先天之本的角度，告诉您：9个重建身体自信之心的朝阳方案；壮大先天之本的14种快捷方法；人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术；至高无上的14条人体经络大药房。

作者：中里巴人 定价：32.00元

《求医不如求己3》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

内病完全可以通过外敷法治好 “中国十大健康图书”

这是一本介绍用外敷穴位法来养生治病的书。本书为您献上146种来源于《易经》、《黄帝内经》、《外治医说》的独特内病外治法；8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位，就能让您由内到外都健康。

作者：栾加芹 定价：29.00元

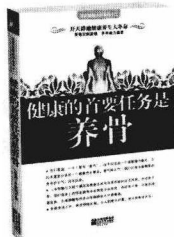


特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

盘古开天辟地，健康从养骨开始 史上第一本人体骨骼使用说明书

本书首次提出“养骨”是身体健康、防病祛病的关键这一创新理论。它将告诉您：人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本；只要有耐心，每天坚持几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康。

作者：(台湾)许美陆 定价：29.00元



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图

国医健康绝学系列十三

近200种家庭常见疾病的自助调治方案

保佑全家老小平平安安的健康红宝书

本书为您献上：6大中国人代代相传的通经活络技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法；39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的根本性复方调理法；14种来自道家、武林的养生真功法；1份《穴位查询表》；87种简捷实用的健康自查方法。特别赠送中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》光碟，将最具代表性的经络思想和养生功法一一详细说明。

作者：中里巴人 定价：60.00元

国医健康绝学系列钻石版

超值典藏 送礼佳品

“中国十大健康图书”

本书是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。随书超值赠送中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。

作者：中里巴人 定价：99.00元

国医健康绝学系列

超值年轻态健康大礼

奠定健康基石的长城，馈赠亲友的最佳健康大礼

随书赠送：3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕；1张国家标准全彩大开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕；1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕；1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕；1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。

作者：中里巴人 定价：198.00元

国医健康绝学系列十四

善用五行、祛病护养，女人可以永远健康美丽

预防女性提前衰老的年轻态健康书

本书是一本以五行生克之道和道家功法来保养女人的书。为您献上：女性乳腺系统，子宫、卵巢、盆腔系统的全面护养方案；5种心系统保养法，12种肝系统护养法，9种脾系统保养法，10种肺系统保养法，12种肾系统护养法；17种最适合女性的五行护养功法；1份简洁、明了的《五行属性查询表》；1份《女性常见疾病一站式疗法简表》。

作者：张鹤瑶 定价：29.00元

《求医不如求己家庭医学全书》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟、全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己大全集》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟、全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己养生救命大宝典》



《不生病的纪律——女人身心性护养宝典》



特别赠送全彩女性经络穴部位挂图、全彩五行药食一览表。

国医健康绝学系列十五

天机一旦泄露，世人皆曰有福

佛道武药中的养生救命不传之秘

这是一本透露佛门、道家、武林中的养生天机的书，书里为您献上：佛佗六大养生法；道家14种养心养命法；武林九招养生秘笈；36种《本草纲目》及许多名老中医不会告诉你的中草药配方；5套应季养生方案；9种身心性守护良方。

作者：李军红 定价：29.00元

《不生病的智慧5——佛道武药中的养生救命真法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十六

传承救人之道，诚修心中之佛

“圣手医师”杨奕的不生病真法

这是一本中国自然疗法大师教大家利用全息反射区来根治身体顽疾的书。本书为您献上：人体健康快速自测法；四大极简的根治性疗法；“念数字治病法”——象数疗法；利用云南白药等中成药来养生救命的多种小窍门。

作者：杨奕 定价：29.00元

《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》



特别赠送全彩足部反射区挂图

国医健康绝学系列十七

打通身体的四荒八极，迎来自然的万千恩赐

丹道医学中最不愿传的长命之术

这是当代名医武国忠先生写的一本关于丹道家养命之术的书。本书为您献上：来自丹道医家的最新养生理念——“通”就是最大的“补”；铁裆功、先天大卧功等道家养命之术；源自《黄帝内经》的五行体质分类法；15种祛除湿病之邪的仙学通补术；9种“气死名医”的单方一味通补药方；9种隐藏在坐卧立行中的通补小方法。

作者：武国忠 定价：29.00元

《人体通补手册——丹道医学中的养命之术》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十八

修复您的天真本性，让您一世风调雨顺

《黄帝内经》的大俗解读

这是一本“借”《黄帝内经》养生智慧来教您修复自我本性的书。本书为您献上：“数字调和阴阳法”“和于术数法”等四种能改变您运程的全新方法；比吃任何灵药都灵的三种补肾方法；人体不同时期的养命长寿术；五种千金难买的清心良方；向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和15大玄机。

作者：徐文兵 梁冬 定价：29.00元

《黄帝内经家用说明书——上古天真论》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

用正确的站、坐、走、念姿势治疗百病

送给中老年最好的家用导引指南

这是一本通过调整站、坐、走、念等动作，采用最自然、最省力的呼吸方法来调养五脏、防治疾病的实用图书。它把中医治病的一大方法导引、按跷融入到日常生活中，不借助任何器械、工具，没有毒副作用，关照五脏功能失调引起的诸种不适，让您把健康掌握在自己手中。用意念代替动作，不费体力，把百病“想”走，贴心呵护需要静养的中老年朋友。

作者：金宏柱

定价：29.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

大医济世系列

求医不如求己系列

《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：武国忠

定价：29.00元

《如皋长寿方案》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：大隐

定价：29.00元

《人体自有大药》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：武国忠

定价：29.00元

每天美丽一点点系列

最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法

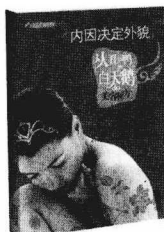
《31岁小美女的养颜经》



草根美容第一书
美丽装扮类第一名

作者：一猫一菩提
定价：28.00元

《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》



特别赠送全彩国家标准女性正面经穴部位挂图
观念养颜、素质养颜
气血养颜、细节养颜

作者：南丘阳
定价：28.00元

《天下最美是素颜》



还原中国女性素净容颜

作者：一猫一菩提
定价：28.00元

《从头到脚要美丽》



美丽，从注重身体的每一个细节开始

作者：南丘阳
定价：28.00元

序言 身神通补，健康如有神助 / 001

第一章 身神同补，万病难敌

治病的最终目的是让心定 / 001

没有心病，心肝脾肺肾才补得进去 / 004

有多少病，就有多少种坏情绪 / 007

一个人生病，身体和精神上的毛病各占一半儿 / 011

情绪不好，再怎么锻炼身体也没用 / 013

不良情绪是毒药，绝不能让它伴您过夜 / 016

为什么有的人满脸皱纹却给人一种很健康的感觉 / 018

第二章 照方抓药，药到病除

给爸妈买个足浴桶药浴 / 021

父母有习惯性便秘要这样去治 / 024

人老后牙齿松了怎么办 / 028

骨质疏松，用土元和骨碎补就能修复如初 / 031