

经典国医养生系列

最适合中国人的养生方案，解密中国人的九种体质，全而在表现及易患疾病，让你辨明自身的体质，学会因人施养

# 九种 体质 养生

中国最畅销的健康书 超值白金版全新修订  
版本最优，内容最全，百姓养生首选之书

本书将教读者从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养的保健祛病方案，把握中医精髓，学会辨证施治，让养生

慈艳丽 编著

了九种体质的不同特征、适合自己的养生治病方法。外

体质找对自己专属

中  
醫  
養  
生

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 九种体质 养生全书

慈艳丽 编 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质养生全书/慈艳丽编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 9  
(经典国医养生系列)  
ISBN 978-7-5388-7549-2

I. ①九… II. ①慈… III. ①养生(中医) IV.  
①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第104431号

## 九种体质养生全书

JIUZHONG TIZHI YANGSHENG QUANSHU

---

主 编 慈艳丽  
责任编辑 徐 洋  
封面设计 景雪峰  
出 版 黑龙江科学技术出版社  
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001  
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143  
网址: [www.lkcsb.cn](http://www.lkcsb.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)  
发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市美达印刷有限公司  
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16  
印 张 40  
字 数 500千字  
版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-7549-2/R · 2134  
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

## 目 录

## 第一篇 | 探古寻今，解密中国人的九种体质

### 第一章 寻源《黄帝内经》，挖掘体质养生智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	022
一娘生九子，九子各不同——解密九型中国人.....	024
形神结合就是生命，体质包括形和神.....	025
体质养生必须注重生活调摄.....	026

### 第二章 体质是由先天禀赋加后天修养而成的

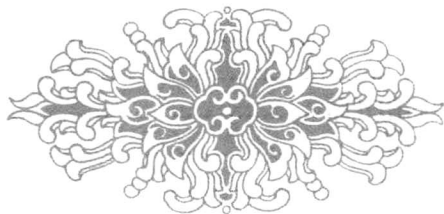
体质受先天、后天因素共同制约.....	028
体质影响疾病的产生与发展.....	030
地域环境造成体质差异.....	031
体质随年龄的变化而变化.....	032
男性疾病无一不和体质有关.....	033
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质.....	034

### 第三章 调养体质：把握时机，掌控调补时间

小儿时期体质调养：常带三分饥和寒.....	035
青春期体质调养：营养均衡，控制体重.....	036
女人产后体质调养：生命的新起点.....	038
更年期体质调养：男人女人的另一个春天.....	039

### 第四章 平衡阴阳，体质养生的宗旨

法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....	042
判断体质，从辨别阴阳开始.....	043
养护体质的“中庸之道”——中医的平衡观.....	043
运动就可以生阳，静坐就可以生阴.....	044
睡子午觉，不偏食，阴平阳秘才健康.....	045



## ❁ 第二篇 | 畏寒怕冷的阳虚体质——不伤不损养阳气

### ❁ 第一章 阳虚体质：养生就是养阳气

阳虚体质养生法则：不伤不损阳气.....	048
阳气不足，所以阳虚体质者怕冷喜热.....	049
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的.....	051
寒湿伤阳气，损阳易生病.....	052
脾胃运转情况，决定阳气是否充足.....	054
戕伤阳气的首恶——无穷的欲望.....	055
三阳开泰，阳气始生.....	056
避免孩子阳虚，从注重怀孕开始.....	058
老年人身体健康，离不开“虚阳气存”.....	059

### ❁ 第二章 阳虚是寒邪作祟，调理阳虚重在医“寒”

病从寒起，寒邪是万病之源.....	061
寒气重不重，摸摸手脚就知道.....	062
如何判断身体内有没有寒湿.....	062
阻断寒气入侵的五条通路.....	064
寒从脚底起——泡脚治百病.....	065
让身体远离寒湿的养生要则.....	066
按摩是驱除体内寒气的有效方法.....	067
远离邪气侵犯，家居也要讲究合度.....	069
固本御湿邪的桂枝汤.....	070
坐骨神经痛，那是身体在排寒气.....	071

### ❁ 第三章 阳虚体质：多食温暖食物，调和阴阳身自暖

阳虚体质的膳食要点：温补脾肾.....	072
阳虚体质四季饮食调养规则.....	073
阳虚体质的补益良方.....	074
一粒种子，一息真阳——补肾壮阳以小见大.....	076
骨气即阳气，栗子鹌鹑汤养骨气，享天年.....	077
提高温度除寒湿.....	078
食疗，阳虚体质告别便秘困扰.....	079
山药薏米芡实粥，改善阳虚为固阳开路.....	080
肾阳亏虚，韭菜子是最好的起阳草.....	081
枸杞——壮阳补肾小红果.....	082

仙灵脾酒——益肾壮阳通经络.....	083
人参核桃饮——固肾益气.....	084
日食荔枝三五颗，补脾益肝散寒.....	085
甲鱼，滋阴补阳上上品.....	086
阳虚体质多食牛羊肉.....	087
学一些强肾壮阳绝活.....	088
十个胖子九个虚，胖子也要补身体.....	090

## ◆ 第四章 男人，不要变成阳虚体质的代名词

日出而作，日落而息——养阳要跟着太阳走.....	091
熬夜，伤害男人阳气的罪魁祸首.....	092
灸督脉，治疗阳虚不吃药.....	093
治疗手脚冰凉、夜尿多的壮阳穴——腰阳关.....	093
八卦连环掌，唤醒体内沉睡的阳气.....	094
八段锦，为阳气不足者开通“阳光大道”.....	096
春分一夜阳气升，泻去寒湿温阳来.....	100
连皇帝都想喝的固肾保精汤.....	101
保足阳气，长夏防湿“三注意”.....	102
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键.....	103
阳虚男，早泄为何偏爱你.....	104
身子虚了，哪还有激情澎湃——无性欲从体质调理入手.....	106
阳虚体质耗掉了元气，遗精接踵而至.....	106

## ◆ 第五章 阳虚体质易感病症

关节炎.....	108
腹泻.....	113
阳痿.....	115

# 第三篇 缺水急躁的阴虚体质——滋阴润津降虚火

## ◆ 第一章 阴虚，身体的“津液”不足了

阴失调了吗，问医生不如问自己.....	118
从“阳常有余，阴常不足”说开去.....	120
阴虚体质人常有爱发火的急躁性格.....	121
阴虚体质养生法则：镇静安神.....	122
控制性生活，减少对元精的损耗.....	123

蓄积能量就要避免出汗过多 .....	124
调节阴虚，让女性顺利度过更年期 .....	125
<b>第二章 阴虚体质：多吃凉性食物，滋阴清热安心神</b>	
阴虚体质的膳食要点：多吃水果，少食辛辣 .....	127
养阴须从食物的四气五味说起 .....	128
小米、菠菜滋阴又补血 .....	129
早饭如春雨，流食最补阴 .....	130
阿胶眷顾阴虚之人，不妨试试 .....	131
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了 .....	132
四款滋阴养颜粥 .....	133
百合，滋阴润肺，阴虚者的佳音 .....	134
秋令时节，新采嫩藕胜太医 .....	135
鸭肉是阴虚人的上乘之品 .....	136
银耳胜燕窝，对付火气还得靠它 .....	137
饭前先喝汤，滋阴胜过良药方 .....	137
喝茶虽好，想滋阴要讲究着喝 .....	139
<b>第三章 津液少，阴不足——爱“上火”的根源</b>	
相火妄动就会耗伤阴精 .....	140
上火分虚实，对治有绝招 .....	141
荷叶用处多，清热祛火不能少 .....	142
小小豆芽也是祛火的能手 .....	143
男女老少，清火要对症食疗 .....	144
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸 .....	145
消除胃火，遏制口臭 .....	146
郁闷、烦躁、去心火，苦瓜是味良药 .....	147
脾气大、血压高是肝火引起的 .....	147
别让“欲望—实力”的被减数过大 .....	148
想出来的火，去火气别忘了调情志 .....	149
<b>第四章 把干渴的身体喝滋润——阴虚体质喝的学问</b>	
水疗，治愈百病最低廉的药 .....	151
茶抗病功效佳——喝哪种茶好？没有绝对戒律 .....	152
天然果汁巧搭配，提高免疫力 .....	153
鲜奶，酸奶——无法替代的健康饮品 .....	154
佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 .....	155
豆浆，增强你的免疫力 .....	156
薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨 .....	157

五加皮酒——温补肝肾祛寒湿.....	157
枸杞酒——护肝又明目.....	158
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老.....	158
菊花酒——滋肝补肾祛头风.....	159
滋阴养颜的自制酒水.....	159

## 第五章 津液不足,女人要滋阴

“阴柔”如水的女人更惹人怜惜.....	161
一颗杏仁给你的滋阴抗衰驻颜方.....	162
杏仁的厨房美容方法.....	163
多食樱桃还你水润鲜活的肌肤.....	164
鲫鱼让你的肌肤富有弹性.....	166
乌梅里容颜不衰的秘密.....	167
牡蛎肉，祛皱美肤.....	168
羊肉：女人永远的美容肉.....	169
大麦，香气浓郁的养颜品.....	170
鸡肉让减肥的你不再“谈肉色变”.....	171
滋阴，你的肌肤完全可以拒绝春燥.....	172
控油+补水，做夏日平衡美人.....	172
由“睡美人”谈女人滋阴.....	174
女人熬夜，要学会内调外补.....	174
从餐桌上去寻找美白护肤品.....	176

## 第六章 阴虚体质易感病症

失眠.....	177
便秘.....	186
性冷淡.....	192

# 第四篇 | 痰湿体质——祛痰除湿消脂

## 第一章 祛除湿痰，畅达气血——“逆转”痰湿体质

痰与湿是如何形成的.....	196
好吃懒做，多为痰湿体质.....	197
祛痰祛湿是痰湿体质者的首要任务.....	199
情志不畅会加重体内痰湿.....	200
痰湿体质的刮痧调治法.....	200



中医对治痰湿体质者的脱发现象.....	201
痰湿体质者要多游泳.....	202
痰热内扰，就要化痰清热.....	203
<b>◆ 第二章 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血</b>	
多食粗，少食细——痰湿体质的饮食法则.....	204
荤食生痰湿，五谷方为养.....	205
痰湿者，宁可食无肉，不可食无豆.....	207
晚餐要少吃，痰湿体质者的长寿之道.....	208
有痰咳不出，就找瓜蒂散.....	210
痰湿体质者要多吃枇杷.....	211
面色淡黄暗沉、少光泽，喝冬瓜桂花汤.....	212
黄瓜、竹笋，都是清热利水的好手.....	213
芡实山药薏仁粥，可消除痰湿人的困乏之症.....	214
润肺消痰避浊秽，首选茼蒿.....	215
茯苓性平和，有利痰湿定心神.....	216
桂圆入心脾，治内邪有奇效.....	217
理气化痰、舒肝健脾说佛手.....	218
养肝益肾、乌须美发说首乌.....	219
宣肺利气食谱.....	220
<b>◆ 第三章 健脾胃，祛痰湿——痰湿到平和的演变</b>	
脾被伤，痰湿重，百病自然生.....	223
胃是人体加油站，全力打好保“胃”战.....	224
脾胃功能健旺，则面生华彩.....	225
秋日乱进补，小心伤脾胃.....	225
脾胃虚弱，离不开猪肚汤.....	226
每天食粥一大碗，壮脾祛湿调痰湿.....	226
脾胃不好，可以喝一喝补中益气汤.....	228
补阴养胃，胃炎就会“知难而退”.....	229
对付胃痛，食物疗法最见效.....	229
<b>◆ 第四章 腰带越长，寿命越短——祛脂减肥益健康</b>	
大肚腩是痰湿体质的标志.....	231
先上饮食课，再解决减肥问题.....	232
不逞口腹之欲，吃出标准体重.....	233
九成肥胖源于晚餐吃得太好.....	234
减少热量的几个饮食细节.....	235
降低脂肪吸收的几大法门.....	236

清消饮，益气健脾，从容减肥不反弹 .....	238
针灸减肥，广受欢迎的绿色减肥法 .....	238
正确饮水，既可排毒又可瘦身 .....	239

## 第五章 痰湿体质——培育“三高”的温床

糖尿病 .....	241
高血压 .....	244
高血脂 .....	248

## 第五篇 长痘易怒的湿热体质——祛湿清“浊”利身

### 第一章 湿热氤氲，又湿又热，排泄不畅的湿热体质

湿热氤氲，湿热体质者湿、热并见 .....	250
湿热体质分脾胃湿热和肝胆湿热 .....	251
湿热体质养生法则：疏肝利胆，清热祛湿 .....	252
湿热体质如何清热祛湿 .....	253
湿热体质要注意疏肝利胆 .....	255

### 第二章 湿热体质：少甜少酒，燥湿散热助排毒

湿热体质的整体饮食结构 .....	258
湿热体质要少吃甜食 .....	259
春天怎么吃才能祛湿排毒 .....	261
夏天一碗绿豆汤，巧避暑邪赛仙方 .....	261
红豆是湿热体质者的绝好保健品 .....	262
薏米是湿热体质者的食疗及美肤佳品 .....	263
湿热体质的养生食谱 .....	265
冬虫夏草不适合湿热体质的人 .....	266
天热湿重引便秘，莴笋为你解忧 .....	267

### 第三章 疏肝利胆，祛湿热——湿热体质养肝要先行

养肝先要了解肝脏 .....	269
湿热体质养肝护肝总法则 .....	270
和肝汤，养肝补脾的良药 .....	272
大蒜是保护肝脏的上佳选择 .....	273
每天喝点花草茶，清肝又明目 .....	273
怒伤肝，有了火气一定要发泄出来 .....	275

熬夜伤肝，别让肝气偷偷流光.....	276
饭后静坐养肝，户外运动护眼.....	277
按摩大穴帮助女性消除脂肪肝.....	279
脂肪肝——都是肥胖惹的祸.....	280
肝硬化：如何才能软下来.....	281
胆结石患者：如何“胆石为开”.....	282
章门——治疗黄疸肝炎的“退黄穴”.....	283
行间——消除肝脏郁结的去火穴.....	284

## ● 第四章 湿热季节助长湿热体质：夏季要避湿热

夏季湿热产生的原因以及表现.....	285
夏至护阳避暑邪.....	286
湿热体质夏季祛暑湿的好方法.....	287
小满养生防“湿”当先.....	289
小暑静心更要小心.....	290
大暑首先防中暑.....	290
养脾三法，让“苦夏”成为轻松之旅.....	291
夏季暑湿难耐，养护心脏最重要.....	292
凉茶新喝法，盛夏享口福.....	293

## ● 第五章 脸部困扰：从湿热到“痘痘”的转变

湿热体质容易出现“痘痘”问题.....	295
湿热体质者预防“痘痘”的妙方.....	296
金银野菊玫瑰浴，湿疹痘痘无踪影.....	296
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治.....	297
按摩天枢和内庭，将脸上的痘痘一扫而光.....	298
辨证施治，不同痤疮的诊治秘方.....	299
柠檬加蜂蜜，细致毛孔去除痘印.....	300

## ● 第六章 体质偏颇，疾病的温床：湿热体质易感病症

湿热体质易患湿疹.....	302
脚臭其实是脾湿造的“孽”.....	303
用按摩治疗慢性前列腺炎.....	304
前列腺增生复方自愈调理法.....	305
蒲公英熟地汤：防治阴道炎有奇效.....	306
外阴瘙痒愁煞人，补肾祛湿除病根.....	307
拨开胆囊炎的重重迷雾.....	308
湿痹一去人不虚——腰痛的复方自愈调理法.....	309

## 第六篇

## 失眠忧郁的气郁体质——疏肝理气养神

### 第一章 郁闷，不高兴，生闷气：气郁体质“善太息”

气郁体质养生法则：七情平和，适补肝血.....	312
气郁与阳痿，怎样一个恶性循环.....	313
顺利度过更年期气郁综合征.....	314
肝气郁结，按揉太冲标本皆可治.....	315
按压太阳穴，让你远离抑郁的困扰.....	316

### 第二章 气郁体质：多吃补气食物，少饮酒

胆郁痰扰，心神不宁找竹茹.....	317
金橘药食双优，理气又解郁.....	318
麝香辟秽通络，活血散结就找它.....	320
气郁体质要多吃萝卜.....	321
安神解郁，试试合欢花.....	322
最能让你感觉快乐的10种食物.....	322
5种食物帮你解除疲劳.....	324
想健康，就要对垃圾食品说不.....	325
清淡晚餐，不再与失眠为伍.....	326
缓解压力，合理调理饮食.....	327
8种让你摆脱压力的食品.....	328
日常小食谱，让你无“压”一身轻.....	329

### 第三章 调顺气血，告别气郁——回归心灵的田园

气郁体质者需畅达情志.....	330
开心是福，别让气郁体质毁了我们的幸福.....	331
改善气郁体质，驱逐让我们身体不安的情志病.....	332
茉莉银耳汤，扑鼻清香理郁养神.....	333
百合花茶，让你远离焦虑.....	334
常喝人参花茶酒，神经不衰弱.....	336
敷贴疗法，好心情是这样“贴”出来的.....	337
脐疗法，让你不再怕莫名烦恼缠绕.....	337
拉耳朵疗法，对治神经衰弱效果独到.....	339

### 第四章 气机郁滞不畅，大脑供血不足

测一测：你的大脑是否“营养不良”.....	340
中医健脑，保卫我们的元神之府.....	342

科学用脑，对自己的健康负责.....	343
别让你的大脑提前进了养老院.....	343
多吃鱼头，健脑又增寿.....	344
张嘴闭嘴就可强身健脑.....	345
民间常用的健脑益智方.....	346

## ● 第五章 体质偏颇，疾病的温床：气郁体质易感病症

抑郁症.....	347
偏头痛.....	351
月经不调.....	354

# ● 第七篇 | 反复感冒的气虚体质——健脾避风，养正气

## ● 第一章 养生调体，气虚体质重在补气

气足，才能百病不生.....	362
气虚体质的养生法则：补气避寒.....	363
过度运动是在伤“气”.....	364
补脏腑之气，可常念“六字诀”.....	365
脾腧、足三里两穴，可用来补脾气虚.....	367
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好.....	368
寅时醒来大口咽津补气血.....	369
月经量过多是气虚.....	370
产后气虚的调理方案.....	371
补气血要规避误区.....	372

## ● 第二章 气虚体质：忌冷抑热，从内到外滋养

气虚体质的食疗原则——补气养气.....	374
判断人体气血是否充足的小窍门.....	375
气血两虚时该怎么补.....	378
食物越细碎越补气血.....	378
鸡肉可避风邪，气虚体质者应多吃.....	379
睡眠加红枣，补气消病的好方法.....	380
气虚体质饮食要清淡营养.....	381
行气补气找粥膳.....	382
补中益气，就找这3款药粥.....	383
强身健体还要多喝一些肉粥.....	384

“夜猫”岂能不吃“草” .....	386
老年人脾胃气弱的饮食调理 .....	386
<b>✿ 第三章 养护气虚先固正气，正气充足百病消</b>	
正气一足，有病祛病，无病强身 .....	388
正气乃是“秉先天之精，合后天之力” .....	389
养生之本——“内养正气，外慎邪气” .....	390
阻止外邪入侵要养好正气津液 .....	391
一呼一吸谓之气——五种有效的呼吸补气法 .....	392
硬熬身体伤正气，别因工作毁了健康 .....	395
培固正气的三大法宝——养精补气提神 .....	396
<b>✿ 第四章 脾生气，肺主气——气虚体质要壮脾肺</b>	
有些腹胀要靠补气来解 .....	398
秋天养肺应“少辛增酸” .....	399
养好肺气也要看肺经 .....	400
思伤脾，应懂得调节情志 .....	403
养护脾肺，其实很简单 .....	404
太渊——补肺的最佳选择 .....	404
高度警觉，别让肺结核死灰复燃 .....	406
做个健康人，就要拒绝气管炎 .....	407
消气解肿，肺气肿的食疗之道 .....	408
<b>✿ 第五章 制敌先知敌，调和气虚先避邪气</b>	
外感发病多因风邪无定形 .....	410
医药内求：调动人体自愈力打败病邪 .....	411
梳头在春晨，神清气爽有活力 .....	412
润肺安神的百合，秋季应常食 .....	413
萝卜温中健脾，不用医生开药方 .....	414
控制人体元气消耗可常练静功 .....	415
储能养气，不损即是补 .....	416
巧按摩将风邪赶走 .....	418
<b>✿ 第六章 体质偏颇，疾病的温床：气虚体质易感病症</b>	
气虚会导致多种疾病 .....	419
气虚体质者，小心风邪侵身 .....	420
气虚脾胃则虚，胃下垂需补气 .....	421
气虚的人更要防感冒 .....	424
气虚乏力就会感到疲劳 .....	425
气提早耗尽，人就会“过劳死” .....	428

## ❖ 第八篇 | 血脉不畅的血瘀体质——疏肝活血散郁

### ❖ 第一章 通则不痛——血瘀体质重在活血散瘀

为什么会产生血瘀体质.....	430
血瘀体质的日常调理.....	430
疏经通络，用刮痧法活血化淤.....	432
青筋暴突显示气血瘀滞.....	433
按摩全身活血通脉，改善血瘀体质.....	434
脑力型血瘀者，多吃行气散结的食品.....	435
排除体内毒素的净血秘方.....	436
凤仙花：活血通经、祛风止痛.....	437
刺激食欲，让厌食从你身边走开.....	438

### ❖ 第二章 血瘀体质：忌食寒凉，养阴化淤保健康

当归田七乌鸡汤——血瘀体质者的良药.....	439
化淤有秘方，活血山楂汤.....	440
通利血脉，葡萄酒还你好气色.....	440
补血祛淤的“黑豆盛宴”.....	442
绿茶清热活血，血瘀体质者宜常食.....	444
玫瑰散郁，让淤痛随香而去.....	445
芒果的行气润燥之效.....	446
春暖花开，解毒化淤常食油菜.....	447
肉桂：温中补阳、活血祛淤.....	449

### ❖ 第三章 瘀血加快衰老——抗衰从疏通气血开始

气血瘀滞是人体衰老的主要原因.....	450
气血畅通就可延缓衰老.....	451
笑——畅通血液，防病抗衰的良药.....	452
善补气血从根本上化解血瘀.....	453
适合每个人的补血套餐.....	454
抗衰老、补血的家常食物大盘点.....	455
祛淤化血，轻轻松松祛斑.....	456
调理气血，防衰老需排毒.....	458
平衡气血生态的“五禽戏”.....	459
本草中的抗衰妙方.....	460

**◆ 第四章 毒素丛生，血瘀气滞——排除毒素气自畅**

导致血瘀的罪魁祸首——毒素 .....	462
排毒大战，从清除体内“三浊”开始 .....	463
全身排毒保健的三大方式 .....	464
老年人血稠，四点须注意 .....	464
宿便，体内毒素的根源 .....	465
双歧杆菌：利用体内有益菌来排毒 .....	467
黄瓜是当之无愧的体内“清道夫” .....	468
猪血——人体废料的“吸尘器” .....	468
茄子——清热解毒又防痲 .....	469
绿豆芽——排毒瘦身如意菜 .....	470
科学断食，对肠道毒素进行“大清空” .....	470
居家简易运动，轻松排出毒素 .....	472

**◆ 第五章 癌症——身体里的血瘀气滞**

癌症的本质——“淤” .....	473
保证经络的畅通对防癌很重要 .....	474
癌痛来袭，要用食物这个“止痛药” .....	475
保持气流畅通——防癌的重中之重 .....	476
大扫除，别让“垃圾”堵塞了你的身体 .....	477
点名防癌食物，让癌症“避而远之” .....	478
抗癌食谱 .....	480
肺癌的家庭调理方案 .....	482
乳腺癌的家庭调理方案 .....	485
食管癌的家庭调理方案 .....	488
大肠癌的家庭调理方案 .....	490
胃癌的家庭调理方案 .....	492
肝癌的家庭调理方案 .....	495
宫颈癌的家庭调理方案 .....	498
白血病的家庭调理方案 .....	500

**◆ 第六章 妇科疾病多是瘀血惹的祸**

治疗不孕，从调养着手 .....	503
活血化瘀，治疗子宫内膜异位症 .....	505
温暖冰期女人的食疗方法 .....	506
女人以肝为本，养好肝远离妇科病 .....	508
远离盆腔里的困扰，女人需理气散淤 .....	509
治疗血瘀型痛经应双管齐下 .....	510



气血通畅，月经才顺畅.....	512
祛淤消症汤，防崩治经漏.....	514
内分泌失调系“气血瘀滞”.....	515
按揉心膻和神门让你每月情绪安好.....	516
经期头痛按摩三穴补充气血.....	517
按摩这几个穴位治疗闭经.....	518
四步解决卵巢囊肿.....	518
三仁汤，湿热下注白带异常有疗效.....	519

## 第九篇 易过敏的特禀体质——益气固表远离过敏

### 第一章 益气固表，养血消风——改善过敏体质

过敏体质，健康的危险信号.....	522
皮肤过敏，特禀体质的最大苦恼.....	523
鼻子过敏，芳香疗法就能搞定.....	524
特禀体质，出外“踏青”要防花粉过敏.....	525
特禀体质者，离“寒”远一点.....	526
驱除“外邪”是战胜过敏的外部“助推器”.....	526
环境因素加剧过敏的发生.....	528
预测和预防新生儿的过敏症.....	529

### 第二章 特禀体质：合理“挑”食，培本固表防过敏

过敏体质的内在因素——先天禀赋不足.....	531
教你一点一点“吃掉”过敏.....	531
防止过敏的食物及食疗方法.....	533
蔷薇、合欢，花朵也能抗过敏.....	535
特禀体质补充维生素要慎重.....	536
让人更健康的“天然饮食法”.....	537

### 第三章 免疫力是盔甲，改善特禀体质的秘密武器

身体不适，让免疫力对抗病菌侵袭.....	539
日益衰弱的免疫力给邪气可乘之机.....	540
吃对维生素，让你的免疫力节节升高.....	541
选择适宜的烹饪方式来留住维生素.....	542
足底按摩——最有效的免疫力提升法.....	542
饮食跟着季节走，身体才能固若金汤.....	544
防止辐射，莫让低下的免疫力伤了身.....	545