

<<点亮健康人生>>

图书基本信息

书名：<<点亮健康人生>>

13位ISBN编号：9787506753463

10位ISBN编号：7506753464

出版时间：2012-01-01

出版时间：中国医药科技出版社

作者：中国医药科技出版社 编

页数：936

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<点亮健康人生>>

### 内容概要

这套《点亮健康人生（礼盒装）》由中国医药科技出版社出版，收入了《中国人九种体质之吃对你的蔬菜》、《养生胜过医生——我荤我素皆长寿》、《子宫好女人才好：百年女科养女人》、《对症足疗图解》、《养生保健用药酒》、《中医人沙龙·第3辑，民间中医绝学专号》。

## 书籍目录

中国人九种体质之吃对你的蔬菜体质与蔬菜篇 九种体质各有各的菜第一章 人为什么一定要吃蔬菜第二章 不同体质要吃不同的菜第三章 用九种体质指导你的餐桌体质测定篇 来看看你是什么体质第一章 在进行体质判定前需要了解的规则第二章 完成体质判定自测表第三章 绘出你的体质雷达图阳虚体质篇 需要“太阳菜”温暖的怕冷人第一章 判断阳虚体质的六个坐标第二章 阳虚体质人易得这些病第三章 导致阳虚的八大因素第四章 阳虚体质人温暖蔬菜排行榜阴虚体质篇 需要滋阴降火菜的爆脾气们第一章 判断阴虚体质的三个坐标第二章 阴虚体质人易得这些病第三章 导致阴虚的六大因素第四章 阴虚体质人滋润蔬菜排行榜气虚体质篇 很需要给力菜充气的病弱族第一章 判断气虚体质的六个坐标第二章 气虚体质人易得这些病第三章 导致气虚的五大因素第四章 气虚体质人“充气”蔬菜排行榜痰湿体质篇 需要清爽的蔬菜帮助减重第一章 判断痰湿体质的七个坐标第二章 痰湿体质人易得这些病第三章 导致痰湿的四大因素第四章 痰湿体质人轻身蔬菜排行榜湿热体质篇 需要除湿蔬菜来协助灭“痘”第一章 判断湿热体质的八个坐标第二章 湿热体质人易得这些病第三章 导致湿热的七大因素第四章 湿热体质人清爽蔬菜排行榜气郁体质篇 需要开心菜的忧伤人儿第一章 判断气郁体质的七个坐标第二章 气郁体质人易得这些病第三章 导致气郁的五大因素第四章 气郁体质人有爱蔬菜排行榜血瘀体质篇 需要蔬菜帮忙疏通堵塞的“河道”第一章 判断血瘀体质的六个坐标第二章 血瘀体质人易得这些病第三章 导致血瘀的三大因素第四章 血瘀体质人通畅蔬菜排行榜特禀体质篇 蔬菜比肉类更安全的过敏人第一章 过敏是特禀体质最明显的坐标第二章 特禀体质人易得这些病第三章 特禀体质人可以吃这些蔬菜第四章 过敏原自我筛查法第五章 专家推荐调整特禀体质药膳平和体质篇 每个人都需要吃蔬菜守卫健康第一章 找回平和体质的五个坐标第二章 守卫平和体质的“五色健康菜”养生胜过医生——我荤我素皆长寿第一章 细胞决定健康第二章 影响健康和寿命的各种因素第三章 人体本身就是部奇妙的“机器”附录名词汉语拼音索引鸣谢子宫好女人才好：百年女科养女人引子 女人，你不知自己有多美好上篇 女人：生命的家园第一章 你是生命的小宇宙1. 子宫浓缩了女人的健康指数2. 女性生命的美丽周期3. 十个女人九个逍遥4. 28天的回转旅程5. 女人身体里面的“铁三角”6. 脾胃好的女人最美丽第二章 月经，生命之河1. 经水的两个源头2. 让月经如约到来3. 经期感冒、鼻血4. 少女的真假月经5. 痛经的女大学生6. 痛经是求救信号7. 找回消失的月经附：护经箴言第三章 自带，生命清溪1. 改善子宫环境，带下无炎症2. 真假炎症分别治3. 给“消炎热”消消炎4. 烘干盆腔的冷水第四章 当子宫被过度开发1. 子宫的挣扎与失守2. 肝的情绪，肾的免疫3. 无痛人流，失去了自我保护4. 药物流产欺骗了子宫5. 三个月以后，安然告别宝宝6. 像爱脸面一样爱惜子宫内膜7. 早日看出子宫内膜癌迹象第五章 再知女人身1. 开心是女人的灵丹妙药2. 汗毛重，留心卵巢发育3. 长斑点，最宜活血养颜4. 结婚以后，要养养肝5. 嫉妒情绪会对抗精子6. 中年女人，别让自己累白了头发第六章 重新认识[liuzi]1. 种好孩子，不生瘤子2. 肌瘤，就是树干上的树瘤3. 女人，别轻易丢弃你的子宫4. 肝经是女人的“幸福指数”下篇 生育，子宫里的生态危机第七章 冬天一样沉寂的子宫1. 当子宫变成了胎儿的“冷宫”2. 写给那些不受孕的女孩3. 宝宝最需要妈妈的“体温”4. 丢失的阳气要“曲线救国”5. 从肺把好阳气的阀门第八章 “前世”今生母子情1. 母养子，子更养母2. 养孕妇脾胃就是造胎儿的先天3. 写给孕妇的“辨证饮食”4. 每天吃喝都是“药”第九章 欢喜孕吐胎儿好1. 孕吐，是胎儿在快乐成长2. 我的胎儿还在吗？3. 抢救没呕吐的孕妇，让她吐4. 过度孕吐有虚热，止吐要看金指标第十章 别让分娩留下伤害1. 剖腹产，“切断”了乳汁的运输线2. 热喝神奇生化汤3. 孕产坐月子，病痛有转机附录 相关背景平生不识傅青主纵做女人也枉然王氏女科家族变迁80后的祖传中医阳光行动 学院女生健康问卷对症足疗图解第一章 足疗调理基础篇一、反射区的调理效果二、基本手法第二章 常见病症篇一、小儿遗尿二、小儿厌食三、小儿腹泻四、小儿近视五、小儿盗汗六、小儿咳嗽七、小儿脱肛八、头痛九、疲劳十、便秘十一、消化不良十二、腹泻（胃肠功能紊乱）十三、口腔溃疡十四、感冒十五、扁桃体肿大十六、脖子和肩膀酸痛十七、眼睛疲劳十八、头晕十九、食欲不振二十、压力大二十一、腰部酸痛二十二、背部酸痛二十三、犯困无精打采二十四、打呼噜二十五、手脚发凉二十六、关节疼痛二十七、中暑二十八、牙龈肿痛二十九、糖尿病三十、鼻炎三十一、记忆力下降三十二、失眠三十三、痛经三十四、宫颈炎三十五、更年期综合征三十六、乳腺小叶增生三十七、前列腺炎、前列腺肥大三十八、阳痿、早泄第三章 美容篇一、减肥二、苗条腿形三、瘦脸四、减掉腹部赘肉五、改善粗糙皮肤六、祛除雀斑七、消除

青春痘八、美丽胸部九、消除黑眼圈第四章 保健养生篇一、春季保健二、夏季保健二、秋季保健四、冬季保健五、男性保健六、女性保健七、少儿保健八、头部保健九、眼部保健十、耳部保健十一、鼻部保健十二、咽喉部保健十三、齿部保健十四、颈部保健十五、胸部保健十六、腹部保健十七、腰背部保健十八、上肢部保健十九、下肢部保健养生保健用药酒第一章 药酒总论第二章 补益用药酒第三章 健脑益智用药酒第四章 祛病强身用药酒第五章 不孕不育用药酒第六章 性功能障碍用药酒第七章 延年益寿用药酒附 养生保健用药酒常用中药图辨中医人沙龙·第3辑, 民间中医绝学专号A专题 脸上的真相 广东兴宁“陈氏面诊学”采访纪实镜之魂——望而知之谓之神：尺之灵——闻而知之谓之圣[题叙]望诊再现[采访手记]到兴宁去[前言]何谓望诊[人物档案]陈胜征[雷人观点]看脸可识毒[进入]陈氏乡村诊所[体验]望而知病现场[采访现场·对话陈胜征]“望”知浊毒1. 月经病, 是肠胃出了问题2. 兽医启蒙了我的中药知识3. 棺材铺旁开诊所4. 肠道有浊毒, 指甲没“气”儿5. 治疗酒精肝, 米酒是好药6. 当疫苗压抑了胎毒、麻毒和痘毒7. 吃得米面不阳痿8. 犬齿差, 吃肉容易生痰9. 草药的力量——化腐朽为神奇10. 不是中医是什么?——人体生命方程式[自述]“中医面诊学说”思想1. 额头、鼻子与口唇, 人生的三次战略转移2. 鼻子青黄赤紫, 是厄疾缠住了脾肠3. 舌头哆哆嗦嗦, 体内五脏在受难4. 鼻子发凉, 是脾肺打了败仗5. 伏湿导致的蕴火与浊毒, 是杀死当代人的两大元凶[案例分析]面诊与人体生命方程1. “中医面诊”案例分析2. “人体生命方程”案例分析[观点辑要]陈氏面诊理论B专题 话说“神”与身体 北京厚朴堂——田原访谈徐文兵现场[题叙]身心之间, 神魂居所[人物档案]徐文兵[采访现场·对话徐文兵]从神论治, 回归原始1. 我们这辈人赶上了学中医的好时代2 现在大城市的人得的全是富贵病3. 诊断抑郁症, 打眼一望就知道4. 疾病也有眼睛5. 中医最宝贵的是唤醒人体自愈的本能6. 百病皆由心生, 百病皆须心解7. 捋顺身体与心灵的联络线, 病就好了8. 我只跟惜命的人谈养生9 我要调整他的气血, 这就是在招魂10. 鬼者归也, 回归到你原始的状态11. 困了就睡觉, 饿了就吃饭, 这就叫招魂12. 冷了就要穿衣服, 有寒气肯定长脂肪13. 汉字里藏着的养生秘密14. 徐文兵: 真实、真诚就是力量[妙语览要]字里藏医C专题 用“太极”品味生活 北京平心堂——田原对话连佑宗[人物档案]连佑宗[身心之课]听连佑宗品太极1. 太极生两仪2. “霖”, 底下四个点3. 在空气里游泳4. 炼丹就是练意气5. 生活就是一太极6. “人”字一撇捺, 代表一男一女7. 身体也是一太极8. 最简单的养生方法: 中正9. 意念集中, 骨肉之臣就安定了10. 人体就是一个气囊11. 真正的大家都是悟了道的人12. 走路的姿态, 能成为看病的依据13. 穴位就是我们身体地图上的坐标14. 生病是由于我们的意气君主控制不了身体15. 疼痛是有记忆的16. 肿瘤就是交通堵塞了17. 要及时清理“临时文件夹”18. 跟老师学武也是缘分19. 练功是为遥远的老年做准备20. 人的本质就是“动”物21. 动在阴阳之间, 那就恰到好处22. 保持对生活的向往D专题 灸一把天火保健康 寻访灸法名家——“中医督灸第一人”崇桂琴[题叙]古老的灸法, 朴初的生气[人物档案]崇桂琴[采访现场·对话崇桂琴]督灸第一人1. 初识千古灸法2. 将铺灸升级, 发明督灸3. 有一种体质更容易得AS4. 警惕肠炎病史5. 西医没有特效药6. 督灸治疗AS有效率7. 自己灸好的阳虚[讲座辑要]太阳的力量1. 督脉——人体1号线2. 学会晒太阳3. 秘密藏在太阳里4. 疾病随太阳“走”四季5. 向天“借”阳气6. 从孩子开始7. 引来“天火”的圣物8. 反复感冒意味什么9. 皇帝烤火治荨麻疹10. “年少轻装”的代价11. 向猫儿学习12. 小症状引来大疾病13. 强脊炎与肾气不足有关14. 压力大引发强脊炎15. 脾虚的孩子易患强脊炎16. 骨骼如竹, 根系肾阳17. 感冒和肠炎引发强脊炎18. 养好脏腑, 保护关节E专题 阳气就是正气, 温阳才能健康 一位农民中医对大自然的理解[题叙]一个农民对自然的独特体验[采访现场·对话姚建民]从地温到体温, 阳气一线通之一/自然体验与农民中医的探索1. 一个种地的人, 聪明吗2. 学点儿东西不容易, 您得锲而不舍3. 《易经》的最高境界是顺从自然4. 营养超标不可怕, 阳气虚弱才是现代人的病根5. 百病都由感冒起之二/发现体温的秘密1. 发现正常人体温的规律2. 体温低, 阳气就弱3. 体温过高, 阳气就被耗散掉了4. 局部体温, 有高有低, 各有意思之三/谁伤了我们的阳气1. 生活无处不伤阳2. 不要让饮食中的寒气伤了脾胃3. 酒也伤阳气, 喝酒就要喝好酒4. 生病就要吃药, 但千万别吃错了药5. 现代人的火, 都是虚阳外越的虚假繁荣6. 百病皆因阳气伤7. 从白菜疙瘩中悟出阴阳交会的道理8. 扶阳用附子, 临床有诀窍9. 附子中毒, 蜂蜜就是解药

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>