

<<黃帝內經>>

图书基本信息

书名：<<黃帝內經>>

13位ISBN编号：9789576856471

10位ISBN编号：9576856477

出版时间：豐閣

作者：焦亮 著

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>

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

## 前言

序品黃帝內經養生大藥，享中醫智慧健康人生 自古以來，健康長壽一直是人們共同的美好願望，也是人類追求崇高理想的永恆主題。

伴隨著社會的發展，生存條件不斷提高，生活水準也逐漸改善，健康問題就更加成為了人們關注的焦點。

然而，對於如何來維護自身的健康，大家卻有著各自不同的認識。

受西醫思想的影響，現在絕大部分人都喜歡把自己的健康交給醫生，即在平時肆意損耗（至少沒有刻意保護）自己的身體，使其承受著來自方方面面的打擊，等到身體出現狀況（生病）之後，才匆匆忙忙跑到醫院，把自己的辛苦所得交給醫生，請他們幫自己「修復」身體。

這樣一來，破財、耗時、受苦尚且不說，醫生們也未必就真的能夠把你「修復」得完好如初。

我們知道，如果把釘子釘在木頭裡，即使拔了出來，也會留下難以磨滅的痕跡。

治病也是這樣，雖然醫生採取一些外部的方法，暫時幫你消除了病痛，但是對身體的損害卻是無法磨滅的。

伴隨著西醫弊端的大量湧現，有些人開始回歸到我們的傳統保健——中醫養生。

與西醫截然不同，中醫保健的核心思想是「治未病」。

也就是讓我們在健康的時候，通過一些保健的手法來維持住自己的健康，不給疾病以可乘之機。

而即使遇到一些無法避免的情況，身體偏離了正常的軌道，也可以通過這些方法來進行合理調整，使其回歸到平和的狀態——健康狀態。

可以說，中醫保健理念在於「求己為主，求醫為輔」，也就是強調每個人的健康應該掌握在自己手中。

那麼，中醫養生的方法從哪裡來呢？

就目前來說，雖然途徑有很多種，但主要還是從養生書上來。

伴隨著中醫養生的復興，各種各樣的養生書可謂百花齊放、百家爭鳴，但俗話說得好——「萬變不離其宗」，而這個「宗」我們都知道，就是《黃帝內經》。

隨便翻開一本中醫養生書，我們會發現，到處都能看到「黃帝內經」、「內經」、「靈樞」、「素問」等字眼，由此可見《黃帝內經》在中醫養生學中的影響力。

《黃帝內經》是中國醫學寶庫中現存成書最早的一部醫學典籍，由《素問》和《靈樞》兩部分組成，幾千年來一直是炎黃子孫尋求健康養生祛病之道的寶藏。

它運用樸素的唯物論和辯證法思想，對人體的解剖、生理、病理以及疾病的診斷、治療與預防，做了比較全面的闡述，確立了中醫學獨特的理論體系，成為中國醫藥學發展的理論基礎。

在形式上，它採用了對話的方式，用黃帝與岐伯、伯高、雷公等大臣的對話（以與岐伯的對話為主）來闡述保健思想。

後來，人們就用岐伯和黃帝這兩個名字的開頭「岐黃」表示《黃帝內經》，所以《黃帝內經》又叫「岐黃之書」。

同時，因為它是中醫的開創性著作，所以又把中醫稱為「岐黃之術」，把我們的醫道稱為「岐黃之道」。

這再一次證明了《黃帝內經》對中醫養生學的深遠影響。

從古至今，有不計其數的醫學家、養生家來學習研究《黃帝內經》，而且每個人都會從中得到不同的靈感、受到不同的啟發，很多名醫大家，如華佗、孫思邈、張仲景、劉完素、朱丹溪、李時珍等，都是在《黃帝內經》的幫助下，創立了各自的醫學健康體系。

因此，我們要想真正運用中醫養生，使其成為我們健康長壽的保障，就必須追本溯源從《黃帝內經》中來。

然而，《黃帝內經》作為幾千年前的一部醫學作品，文字古奧、很難理解不說，我們現代的生活背景也早已發生了翻天覆地的變化。

如何把《黃帝內經》應用到現代社會，給更多的人帶來福音呢？

這確實是一個難題。

## <<黃帝內經>>

為了解決這個難題，我們編寫了這本《黃帝內經-人體大藥房》。

時下，中醫養生界非常流行以經解經、隨文演繹的方式對《黃帝內經》進行解讀，但這種方式只能讓讀者在養生保健的知識上對《黃帝內經》有一定瞭解，卻沒有具體實用的方法，這確實是一個很大的遺憾。

在這種情況下，我們推出了《黃帝內經-人體大藥房》。

本書雖然沒有按照前人的習慣對《黃帝內經》進行注解，但書中的每一個方法都是本源於《黃帝內經》之義。

它能夠讓讀者感受到，《黃帝內經》確實是與自己的健康息息相關的，是能夠實際應用的。

除此之外，這本書還有一個非常大的特點，就是它的蘊含極為豐富，幾乎囊括了所有從《黃帝內經》衍生出來的養生方法及理念，這同時也意味著，它包含了時下全部的中醫保健知識點，因為「萬變不離其宗」，一切中醫養生都是從《黃帝內經》中來的。

一書在手，健康無憂，《黃帝內經-人體大藥房》就是你健康的守護者。

古人云：「天地之大德曰生」，所有的生命事物都是因緣際會，既然上蒼給了我們如此寶貴的生命，我們就一定要好好地珍惜它，因為畢竟生命對於任何人來說都只有一次。

我們衷心地希望，《黃帝內經-人體大藥房》能夠給為您送去健康，希望您能夠在《黃帝內經-人體大藥房》的幫助下度過自己的幸福人生。

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

## 內容概要

**經典：**《黃帝內經》是中醫文化史上最經典的著作，是後代中醫養生思想和理論的源頭。本書深入挖掘《黃帝內經》中的養生智慧，並從中擷取最精華的養生思想和養生秘方，以全新的視角、科學的方式、深刻透徹地解讀經典。

**全面：**一部全面解讀《黃帝內經》養生智慧，匯集中華養生理論精髓和三千年養生妙方的大全集。

從《黃帝內經》的體質養生、飲食養生、情志養生等理論到更具操作性的歷代中醫祛病養生法等，從儒家恬淡虛無的精神調養法到道家氣功養生法等，無所不包，幫助讀者古法今用，祛病養生，活到夭年。

**實用：**摒棄以經解經、隨文演繹的方式，而是從包羅萬象、博大精深的《黃帝內經》中擷取最實用、最精華的養生思想和養生秘方，進行深入解讀。

同時，結和當今中國人的生活特點，介紹了大量具有可操作性的中醫養生實用方法，以幫助讀者切實掌握並在日常生活中靈活運用。

**通俗：**用百姓能懂的語言，深入淺出地講解《黃帝內經》中的經典養生之義和秘法，以及日常生活中能用到的中醫養生原則和方法，讓沒有任何中醫基礎的普通讀者，都能一看就懂，一懂就會用。

- **五臟養生智慧** 人體內的五臟六腑各有不同的功能，針對不同的臟器也有不同飲食，讓你吃得健康又快樂！
- 求醫不如求己** 人體是個大藥房，世間最好的靈丹妙藥都在自己身上，正確的經絡按壓不必吃藥就能自癒！
- 認清自己體質** 每個人的體質都不同，如何分辨自己是何種體質，不同的體質各有不同的養生妙方！

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

## 書籍目錄

|   |    |                      |    |                   |    |                     |    |                    |    |                      |    |                   |    |                       |    |                    |    |                   |    |                    |    |                     |    |                 |    |                   |    |                    |    |                      |    |                  |    |                        |    |                      |    |                     |    |                 |    |                   |    |                             |    |                        |    |               |    |                        |    |                  |    |                  |    |                 |    |                   |    |                  |    |                     |    |                      |    |                     |    |                 |    |                      |    |                   |    |                             |    |                       |    |                      |    |               |    |                     |    |                    |    |                    |    |                              |    |                       |    |                   |    |                |    |                      |    |                     |    |                    |    |                   |    |                   |    |                       |    |                    |    |   |     |                     |     |                      |     |                    |     |                    |     |                     |     |                       |     |                     |     |                   |     |                    |     |                   |     |                  |     |                 |     |                    |     |                     |     |                           |     |                  |     |                    |     |                   |     |                          |     |                       |     |                     |     |                       |     |                      |     |                          |     |                    |     |                      |     |                      |     |                  |     |                         |     |                    |     |                   |     |                     |     |                     |     |                      |     |                       |     |             |
|---|----|----------------------|----|-------------------|----|---------------------|----|--------------------|----|----------------------|----|-------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|-------------------|----|--------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|--------------------|----|----------------------|----|------------------|----|------------------------|----|----------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|-----------------------------|----|------------------------|----|---------------|----|------------------------|----|------------------|----|------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|------------------|----|---------------------|----|----------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|----------------------|----|-------------------|----|-----------------------------|----|-----------------------|----|----------------------|----|---------------|----|---------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|------------------------------|----|-----------------------|----|-------------------|----|----------------|----|----------------------|----|---------------------|----|--------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|---|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|---------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|--------------------|-----|---------------------|-----|---------------------------|-----|------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|--------------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|-----|-----------------------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|------------------|-----|-------------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|-----------------------|-----|-------------|
| 第一篇 五臟和諧，人體長青     《黃帝內經》藏象養生智慧第一章 藥到病除的奧秘     用「心力」熬出中藥的靈氣..... | 18 | 心為「君主之官」，君安才能體健..... | 18 | 暴飲暴食最容易引發心臟病..... | 21 | 用透明的食物來補養我們的心臟..... | 23 | 荷葉不僅祛火，還是養心佳品..... | 23 | 鬱悶、煩躁，去心火苦瓜是味良藥..... | 25 | 飲食幫你拒絕冠心病的威脅..... | 26 | 司機最怕的職業病     心絞痛..... | 28 | 第二章 肝膽相照，百病難擾..... | 30 | 中醫如何解釋「肝膽相照」..... | 30 | 肝為將軍之官，總領健康全局..... | 31 | 養肝最忌發怒，要保持情緒穩定..... | 34 | 哪些食物最受肝臟歡迎..... | 35 | 過度疲勞會給肝臟帶來損傷..... | 36 | 一杯三七花，保肝救命就屬它..... | 37 | 脂肪肝     都是肥胖惹的禍..... | 39 | 肝硬化：如何才能軟下來..... | 41 | 《黃帝內經》中的「膽識論」和養膽說..... | 43 | 膽病大多是由不良生活習慣引起的..... | 44 | 膽結石患者：如何「膽石為開」..... | 45 | 撥開膽囊炎的重重迷霧..... | 47 | 膽道蛔蟲病，讓人鑽心地痛..... | 49 | 第三章 如何孝敬我們的後天之本     脾胃..... | 51 | 為什麼脾胃共擔人體內的「糧食局長」..... | 51 | 胃是人的第二張臉..... | 54 | 養生貴在養護後天之本     脾胃..... | 55 | 仰臥搖擺可加強胃腸功能..... | 56 | 益氣補脾，山藥當仁不讓..... | 57 | 胃不好，用小米補一補..... | 59 | 多吃香菜可以讓你胃口大開..... | 60 | 脾胃虛弱，離不開豬肚湯..... | 60 | 十寶粥     補脾胃的佳品..... | 61 | 脾胃不好，可以喝一喝補中益氣湯..... | 63 | 年老脾胃虛弱，管好嘴巴最重要..... | 64 | 腸胃疾病如何進行自測..... | 66 | 補陰養胃，胃炎就會「知難而退」..... | 68 | 對付胃痛，食物療法最見效..... | 70 | 第四章 一呼一吸關生死，讓肺在正氣中自由翱翔..... | 72 | 中醫說「命懸於天」，就是命懸於肺..... | 72 | 三大功能，讓肺成為「相傳之官」..... | 73 | 如何養護我們的肺..... | 74 | 高度警覺，別讓肺結核死灰復燃..... | 75 | 做個健康人，就要拒絕氣管炎..... | 77 | 消氣解腫，肺氣腫的食療王道..... | 80 | 第五章 腎氣旺，人就旺     為自己的腎喝彩..... | 83 | 藏精納氣都靠腎，給生命提供原動力..... | 83 | 腎與膀胱相表裡是什麼意思..... | 85 | 腎衰的五種表現形式..... | 86 | 房事過度損精血，節慾保精可養腎..... | 88 | 「五黑」食物，養腎的最佳選擇..... | 89 | 要想腎臟安，不能忽視下丹田..... | 91 | 女怕傷腎，女人也需治腎虛..... | 92 | 利尿消腫，腎炎患者的出路..... | 95 | 腎病症候群，降「三高」升「一低」..... | 97 | 治療腎結石，就找消堅排石湯..... | 99 | 第二篇 世間最好的靈丹妙藥     巧用人體大藥保健康第一章 何苦四處求醫，人體自有大藥..... | 102 | 人體就是一個天然的「大藥房」..... | 102 | 我們身體的每個穴位都是靈丹妙藥..... | 104 | 沿著經絡去找大藥是最省事的..... | 106 | 人體大藥不僅治病，還能預警..... | 110 | 我們如何來調動自己身體的大藥..... | 112 | 刺激大藥，必須掌握「開、閉」時間..... | 114 | 第二章 分佈在耳朵上的大藥田..... | 116 | 耳部大藥田的詳細分佈位置..... | 116 | 耳部大藥的取藥工具有哪些？..... | 121 | 耳部大藥庫的取藥操作方法..... | 122 | 耳部大藥常用的刺激手法..... | 124 | 耳部大藥提取注意事項..... | 125 | 耳療六法，提提捏捏就是健康..... | 128 | 第三章 分佈在軀幹上的大藥田..... | 131 | 返老還童、起死回生的大藥     神闕穴..... | 131 | 固護元氣，關元穴是首選..... | 133 | 溫暖命門，讓你「虎背熊腰」..... | 134 | 促進體內陰陽循環的會陰穴..... | 135 | 人體大氣所歸的性命之祖     氣海穴..... | 136 | 胃的「靈魂膻穴」     中脘穴..... | 137 | 第四章 分佈在四肢上的大藥田..... | 139 | 要延年益壽，就好好「伺候」足三里..... | 139 | 經常按摩湧泉穴，能防止未老先衰..... | 140 | 抗擊疼痛的自然療法     刺激合谷穴..... | 142 | 內關穴，時刻為心臟保駕護航..... | 143 | 第五章 外科病症應該找哪些大藥..... | 145 | 半身不遂，推拿人體大藥效果最好..... | 145 | 肩周炎，信手捏捏一身輕..... | 146 | 遭遇小腿抽筋，點壓腿肚承山穴即刻緩解..... | 149 | 治癒頸肩痛，六味大藥就足夠..... | 150 | 落枕，隨手便可治癒的小病..... | 151 | 足癬可根治，胃、腎二經來幫忙..... | 152 | 四味大藥，專門防治膝關節骨刺..... | 155 | 治牙疼，人體大藥比消炎藥更管用..... | 156 | 頸椎病，按揉風府、手三里兩味大藥..... | 158 | 腰痛，有無原因均可下手 |
|---|----|----------------------|----|-------------------|----|---------------------|----|--------------------|----|----------------------|----|-------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|-------------------|----|--------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|--------------------|----|----------------------|----|------------------|----|------------------------|----|----------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|-----------------------------|----|------------------------|----|---------------|----|------------------------|----|------------------|----|------------------|----|-----------------|----|-------------------|----|------------------|----|---------------------|----|----------------------|----|---------------------|----|-----------------|----|----------------------|----|-------------------|----|-----------------------------|----|-----------------------|----|----------------------|----|---------------|----|---------------------|----|--------------------|----|--------------------|----|------------------------------|----|-----------------------|----|-------------------|----|----------------|----|----------------------|----|---------------------|----|--------------------|----|-------------------|----|-------------------|----|-----------------------|----|--------------------|----|---|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|--------------------|-----|--------------------|-----|---------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|--------------------|-----|---------------------|-----|---------------------------|-----|------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|--------------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|-----|-----------------------|-----|----------------------|-----|--------------------------|-----|--------------------|-----|----------------------|-----|----------------------|-----|------------------|-----|-------------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|---------------------|-----|----------------------|-----|-----------------------|-----|-------------|

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

|          |                               |     |  |
|----------|-------------------------------|-----|--|
| .....160 | 腰肌勞損，每天半小時即可解決.....           | 161 | 腳痛，就找腎腧、環跳、絕骨三穴.....                                       |
| .....163 | 第六章 治療、保養消化系統的人體大藥.....       | 164 | 暴飲暴食胃難受，找到極泉便解決.....                                       |
| .....164 | 補脾氣虛，只需脾腧、足三里兩味藥.....         | 165 | 摩腹和天樞穴讓便秘從此絕根.....   |
| .....167 | 口臭     敲胃經讓你口氣清新.....         | 168 | 妊娠嘔吐，三味大藥就解決.....  |
| .....169 | 經期腹瀉，灸脾腧祛虛寒就會好.....           | 171 | 第七章 治療、保養心腦血管系統的人體大藥.....                                  |
| .....172 | 高血壓     肝經和腎經兩座大藥房裡全是降壓藥..... | 172 | 低血壓     足底按摩將血壓升上來.....                                    |
| .....174 | 冠心病並非只靠藥，按壓內關也有效.....         | 176 | 讓肝不血虛，血海和足三里是首選大藥.....                                     |
| .....177 | 治療腦出血需要哪些大藥.....              | 178 | 掌握穴位療法，痛風將不再是疑難雜症.....                                     |
| .....179 | 預防血管硬化，敲肝經是最好的方法.....         | 181 | 治療心肌炎，單味心腧穴大藥就有療.....                                      |
| .....184 | 第八章 治療、保養呼吸系統的人體大藥.....       | 185 | 根除肺陰虛，每天按掐合谷三分鐘.....                                       |
| .....185 | 這樣按摩將感冒趕跑.....                | 186 | 各類咳嗽，都到肺經藥房抓大藥.....  |
| .....187 | 秋季護肺，找魚際、曲池和迎春三寶穴.....        | 189 | 家庭推拿法治好小兒咳嗽.....   |
| .....191 | 第九章 治療、保養腎系統的人體大藥.....        | 195 | 男人的最大尊嚴，必須靠大藥來維護.....                                      |
| .....195 | 按摩四法，打造男人陽剛之美.....            | 197 | 灸法 + 功能鍛煉，根治老年人尿失禁.....                                    |
| .....199 | 防治腎陽虛，人體有三大名穴.....            | 201 | 解救腎陰虛，要靠湧泉、太溪和關元.....                                      |
| .....202 | 遺精不算病，小手段一用就靈.....            | 204 | 四步按摩療法，根治攝護腺炎.....   |
| .....206 | 情慾高漲，仙骨穴就是最好的大藥.....          | 207 | 第三篇 認清自己是什麼體質，把養生養到實處     辨清體質好養生第一章 《黃帝內經》中秘藏體質養生的智慧..... |
| .....210 | 《黃帝內經》最早涉及體質養生.....           | 210 | 體質受先天、後天因素共同制約.....  |
| .....213 | 一方水土養一方人，環境造成體質差異.....        | 216 | 體質影響疾病的產生與發展.....  |
| .....217 | 不同體質偏愛不同的疾病.....              | 219 | 判斷體質，從辨別陰陽開始.....  |
| .....221 | 男性疾病無一不和體質有關.....             | 222 | 體質養生必須注重生活調攝.....  |
| .....224 | 摩腹、捏脊，就可以有效增強體質.....          | 226 | 看一看，自己屬於哪種體質.....  |
| .....228 | 第二章 平和體質：養生要採取「中庸之道」.....     | 235 | 順四時，調五味，平和體質這樣養護.....                                      |
| .....235 | 戒煙少酒，別讓煙酒毀了你的好體質.....         | 236 | 平和體質來自平和的生活環境.....   |
| .....238 | 心平氣和     平和體質的養心之道.....       | 240 | 平和體質的最佳運動方式     太極拳.....                                   |
| .....242 | 平和體質宜食補，不宜藥補.....             | 244 | 平和體質者也要防「未病」.....  |
| .....246 | 第三章 氣虛體質：養生重在益氣健脾，慎避風邪.....   | 248 | 硬熬傷正氣，別因好強毀了健康.....  |
| .....248 | 過度運動不是養生，而是在傷「氣」.....         | 250 | 氣虛體質養生重避風邪.....  |
| .....252 | 補氣血，千萬別陷入誤區.....              | 254 | 常念「六字訣」，可補臟腑之氣.....  |
| .....256 | 補氣務必多食益氣健脾的食物.....            | 259 | 越細碎的食物越補氣血.....  |
| .....260 | 人參善補氣，脾肺皆有益.....              | 261 | 一覺閒眠百病消，補氣不忘睡眠好.....                                       |
| .....263 | 第四章 濕熱體質：養生重在疏肝利膽，祛濕清熱.....   | 266 | 濕熱體質宜重「四養」.....  |
| .....266 | 腳臭其實是脾濕造的「孽」.....             | 267 | 養脾三法，讓「苦夏」成為輕鬆之旅.....                                      |
| .....269 | 濕熱體質易生「痘」，平衡火罐可防治.....        | 271 | 紅豆是濕熱體質者的絕好保健品.....  |
| .....273 | 冬蟲夏草不適合濕熱體質的人.....            | 275 | 第五章 陽虛體質：調養重在扶陽固本，防寒保暖.....                                |
| .....277 | 陽虛體質與陽氣不足的差別.....             | 277 | 陽虛體質，多吃點養陽、補陽食物.....                                       |
| .....278 | 十個胖子九個虛，胖子也要補身體.....          | 280 | 現代人的陽虛體質，多是冰箱「凍」出來的.....                                   |
| .....282 | 大量出汗非健康，損津就是損陽氣.....          | 285 | 薑糖水，快速升陽的飲料.....   |
| .....286 | 第六章 陰虛體質：養生重在滋陰降火，鎮靜安神.....   | 288 | 陰虛體質是婦科疾病的發源地.....   |
| .....288 | 為什麼人總是陰不足，陽常有餘.....           | 290 | 相火妄動就會耗傷陰精.....  |
| .....292 | 陰虛了，身體會發出這些警告.....            | 294 | 女人滋陰從來月經那天開始.....  |
| .....297 | 清淡飲食養陰，益壽延年.....              | 298 | 補陰，吃早飯就如貴如油的春雨.....  |
| .....299 | 阿膠眷顧陰虛之人，不妨試試.....            | 300 | 陰虛體質養生一定要睡好子午覺.....  |
| .....302 | 第七章 痰濕體質：養生重在祛除濕痰，暢達氣血.....   | 304 | 腰帶越長，壽命越短     大肚臍是痰濕體質的標誌.....                             |
| .....304 | 痰濕體質，養生宜重「祛痰除濕」.....          | 305 | 痰濕體質，最受糖尿病的青睞.....   |
| .....306 | 情志不暢會加重體內痰濕.....              | 308 | 多食粗少食細     痰濕體質  |

## &lt;&lt;黃帝內經&gt;&gt;

|                 |                    |                             |                 |                    |  |
|-----------------|--------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------|--|
| 的飲食法則.....      | 309                | 有痰咳不出，就找瓜蒂散.....            | 310             | 用刮痧板刮掉你的痰濕體質...    |  |
| .....           | 312                | 第八章 血淤體質：養生重在活血散淤，疏經通絡..... | 314             | 血淤體質者的日常           |  |
| 調理法則.....       | 314                | 青筋暴突正是氣血淤滯的結果.....          | 316             | 活血通脈，改變血淤體質的       |  |
| 全身按摩法.....      | 318                | 打通氣血，讓「斑」順水流走.....          | 320             | 簡易淨血方——排除血內        |  |
| 毒素的健康秘訣.....    | 322                | 導引，讓氣血暢行無阻.....             | 324             | 第九章 氣鬱體質：養生重       |  |
| 在行氣解鬱，疏肝利膽..... | 326                | 氣鬱體質多吃行氣解鬱的食物.....          | 326             | 暢達情志為氣             |  |
| 鬱體質者的養生準則.....  | 327                | 氣鬱體質——用十四項規則來改變自我.....      | 329             | 遠離抑                |  |
| 鬱，學會自己找樂.....   | 331                | 氣鬱與陽痿，怎樣一個惡性循環.....         | 332             | 順利度過更年期            |  |
| 氣鬱症候群.....      | 334                | 第十章 特稟體質：養生重在益氣固表，養血消風..... | 336             | 過敏                 |  |
| 體質，健康的危險信號..... | 336                | 皮膚過敏者的注意事項.....             | 338             | 特稟體質者慎用寒性          |  |
| 食物.....         | 340                | 鼻子過敏，芳香療法就能搞定.....          | 341             | 出外「踏青」要防花粉過敏.....  |  |
| .....           | 342                | 特稟體質補充維生素要慎重.....           | 343             | 如何對過敏性鼻炎不「過敏」..... |  |
| ...345          | 哮喘，特稟體質最常見的症狀..... | 346                         | 孩子哮喘的預防與治療..... | 348                |  |

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>