

从里到外说健康



[从里到外说健康_下载链接1](#)

著者:王礼凤

出版者:重庆出版社

出版时间:2008年10月

装帧:平

isbn:9787229001964

这是一本利用食物和经络穴位来对人体进行全方位特效保养的救命绝学。它来自于《黄

帝内经》以及历代中医先贤的亲身实践与智慧总结，其特效经过陕西中医学院著名专家王礼凤硕士临床检验。本书要告诉我们的是：

- 从黄帝开始就代代相传的健康理念和养生手法，给您战胜疾病的无限勇气，让您拥有祛病除灾的无上法力。
- 为每一位中国人量身订做的自疗方案，让您快快乐乐过好每一天，有更多的精力去追逐人生的梦想，尽享成功的欢乐。
- 10种可以自己判断疾病的技巧，轻松快速自我诊断，为您节省一大笔医疗费。
- 从根子上找到生病的九大根源，帮您彻解除疾病缠身的痛苦。
- 4个长寿秘诀，至少可以让您的身体使用140年。
- 42种食疗奇方，帮您轻松战胜疾病，为您的生活带来福气。
- 14种超级食物，改变您一生的健康。
- 30个关键穴位，保佑您和您的家人健康无忧，平平安安活到天年。

目录

序 每个人都是自己的救命观音

第一章 疾病是老天派来提高我们体质的调皮鬼/1

1. 生病不可避免，不生病是我们的最大愿/2
2. 健康和疾病是人体的一双孪生儿女/3
3. 疾病是老天派来提高我们体质的调皮鬼/6
4. 顺毛驴，不能逆着捋——和疾病的相处之道/7
5. 疾病有来路，一定有归途/9
6. 求医还是求己/10
- 左手中医，右手西医，为我们的生活买下双重保险/12
- 治病的两大原则：早发现，早治疗/13
- 为了健康，你必须掌握食疗和经络保健大法/15
7. 做一个快乐的病人/24

第二章 从根子上找到生病的原因/27

1. 生病一定是经络出了问题/28
- 经络不通百病生/28
- 经络是连接五脏六腑的桥梁/29

●生活紊乱，“桥”坍“路”断/31

2. 血气不足，疾病就会来敲门/33

3. 大多数疾病都是由我们的生活方式所致/36

●逆天而行，违背规律/37

●都是嘴巴惹的祸/38

●有一种慢性自杀叫熬夜/40

●透支身体/41

4. 你没有及时清理体内的垃圾/43

5. 好风水，不生病/46

6. 苗从地发，病由心生/49

第三章 对待身体要像对待自己的孩子一样/51

1. 我们的身体也会说话/52

2. 你知道身体的脾气吗/53

3. 人体有不可思议的自愈能力/55

4. 读懂生病的信号/57

●上火/57

●发烧/58

●冷汗/60

●手脚冰凉/60

●瘙痒/61

●异味/62

●怪梦/63

5. 判断生病的最好办法是察“颜”观“色”/65

6. 手是身体的“气象站”/69

第四章 不生病的智慧和真谛/71

1. 与其关注疾病，不如关注健康/72

2. 二十几岁开始投资身体，四十几岁才不会为健康发愁/73

- 3. 养生胜于治病/75
- 4. 养生的关键在于“因天之序，合乎自然” /76
- 5. 改变从习惯开始/78
- 6. 长寿的秘密/80
 - 合理膳食/81
 - 尽量少吃/83
 - 适当锻炼/84
 - 慢下来/84
 - 智慧生活/85

第五章 用食物巩固后天之本/87

- 1. 药有所短，食有所长/88
- 2. 快速痊愈的关键在于食物调养/89
- 3. 熟知食物的特性和饮食禁忌才能保证我们身体的安全/92
 - 摸清食物的脾气才能把它们的功效发挥到极致/92
 - 不懂这些禁忌，就会被食物杀死/94
- 4. 吃的智慧/96
 - 天然的食物具有最大的功效/96
 - 吃最适宜自己体质的食物/97
 - 应季的食物最健康/98
 - 一方食物，养一方人/99
 - 好吃不胖的诀窍/101

- 5. 改变人一生的14种超级食物/103
- 6. 把损害我们身体的食物拒之门外/107

第六章 人体自有大药/109

- 1. 我们每个人身上本来就百药齐全/110
- 2. 穴位是用来救命的/113
- 3. 经络按摩最省钱、最环保/114

4. 亲手把疾病送上归途/116

●3分钟轻松找准穴位/118

●最简单和最有效的按摩手法/120

●使用穴位时应注意哪些/122

5. 按摩手、耳、脚，百病都可消/124

●手是人的第二张脸/125

●耳朵是人体健康的晴雨表/127

●脚是人的第二心脏/130

第七章 常见病不求人/133

1. 只有中医才能把亚健康彻底杀死/134

2. 让感冒与我们擦肩而过/140

3. 咳立停/143

4. 一觉睡到自然醒——巧治失眠/146

5. 告别眩晕，从补肾养肝入手/148

6. 厌食还需食来医/150

7. 消化不良，食疗和推腹法帮忙/152

8. 腹泻后的食疗奇方和经络按摩保健大法/153

9. 治疗贫血的关键在于调脾胃，补气血/156

10. 中暑，一招人中就可以立刻醒过来/159

11. 辣椒、萝卜、姜，三大克星治冻疮/161

12. 让痘痘昙花一现/164

13. 聪明不必绝顶——脱发这样治/167

14. 几乎所有的头痛都可以用葱白解决/170

15. 别在耳朵里养只蝉——耳鸣的食疗和经络疗法/173

16. 小心，别让你呼出的口气冒犯别人——妙除口臭/176

17. 扁桃体是孩子身体的卫兵/179

18. 巩固先天之本，根治牙齿之痛/181

19. 大便畅通，一身轻松/183
20. 吃粗粮是治疗痔疮的根本办法/186
21. 大蒜——脚癣克星/188
22. 肥胖不是吃得太多，而是排得太少/191
23. 有福不是长个“将军肚”——脂肪肝这样治/194
24. 小儿尿床不是罪/196
25. 食疗、经络养，家无夜啼郎/199
26. 用不着别人，小儿咳嗽父母自己就可以解决/201
27. 让前列腺“瘦”下来/202
28. 前列腺是一辈子的性福/206
29. 当归、生姜、羊肉是战胜痛经的英雄/208
30. 白带是女人健康的卫道士/211
31. 月事规律，我心欢喜/214
32. 疏通肝气是治疗乳房胀痛的关键/217

第八章 慢性病这样治/219

1. 五脏一和谐，血压自然跌/220
2. 富贵不是得“富贵病”——糖尿病的疗养大法/224
3. 给你的肾装上“净化器”——排毒治尿毒症/226
4. 冠心病的防治重点在饮食/229
5. 健脾可治顽疾慢性支气管炎/231
6. 治喘有奇术，养肺最关键/233
7. 谈乙不必色变/235
8. 风湿性关节炎根本不是疑难杂症/240
9. 根治神经衰弱从补气养血入手/243
10. 女人四十一枝花——更年期也可以充满笑声/246

第九章 偶尔生病更长寿/249

1. 疾病并不可怕，可怕的是我们随意放弃自疗的权力/250

2. 恐惧才是健康的最大敌人/252
3. 重要的不是病，而是积极地爱和生活/254
4. 生病让我们更孝敬父母、更关心爱人和兄弟姐妹/256
5. 生病其实是为了更好地认识人类自己/257
6. 病出免疫力/258
7. 偶尔生病更长寿/259

后记 致谢/261

附录 人体常用穴位使用指南/263

作者介绍:

王礼凤，陕西中医学院著名专家，师从著名中医刘力红教授，曾参与过国家中医教材的编写。

目录:

[从里到外说健康_下载链接1](#)

标签

养生保健

健康

养生

中医养生

万象

购书单

评论

作者不很有名，但是书写得不错，和曲黎敏的那几本一个类型。

超级抄袭大作！就是把当前市面上流行的健康书籍的理念和方法杂合到一起

[从里到外说健康_下载链接1](#)

书评

[从里到外说健康_下载链接1](#)