

目 录

第一章 食物相克	1
液体类.....	1
动物肉类.....	4
水产类.....	13
水果类.....	16
蔬菜类.....	19
第二章 食物最佳搭配	23
五谷、蔬菜类.....	23
动物类.....	37
第三章 调阴阳消百病	65
第四章 综合知识	87
养生四句话.....	87
五脏健康标准.....	87
怎样保养五脏.....	89
五脏怎样调好.....	92
五脏有寒的表现.....	93
五脏有火的表现.....	94
五脏有毒的表现.....	95

百病之源五脏为根.....	96
五脏的元神.....	99
五脏与血.....	100
五脏当令应怎样.....	101
五脏元气不足的表现.....	102
五脏阳气不足的表现.....	103
补足精气，养足神.....	104
三大穴位补元气.....	105
八大穴位治病应验.....	106
人体的八大组织.....	108
人体的五个要穴.....	116
经络.....	117
冬病夏治艾灸穴位.....	119
按季节养生.....	120
长寿秘诀.....	141
乾隆皇帝长寿秘诀.....	142
慈悲是长寿的秘方.....	143
五脏受损在日常生活中症状表现.....	144
提高免疫力.....	146
观手辨舌识健康.....	148
理出不生病的奥秘.....	151
五脏在面部的反射区.....	154
通过面部望诊判断五脏疾病.....	156
中医治病六虚症状的表现及其调理.....	159
九种体质的具体表现及调理.....	176

冬病夏治说疼痛.....	214
体内有寒湿具体表现.....	215
祛寒湿的方法.....	216
快速祛寒法.....	218
小常识.....	219