第一图书网, tushu007.com

# <<把健康彻底说清楚>>

## 图书基本信息

书名：<<把健康彻底说清楚>>

13位ISBN编号：9787538543858

10位ISBN编号：7538543856

出版时间：2010-4

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：曲黎敏著

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

第一图书网, tushu007.com

# <<把健康彻底说清楚>>

## 内容概要

一年有春夏秋冬四季，一天有子丑寅卯等十二时辰，它们与我们的身体
有什么关系？
人生有喜怒哀乐，生活有油盐酱醋，它们对我们的身体有什么
影响？
为什么有些人生来好身体，有些人生来一身病？
为什么有些人赖赖唧
唧活百年，有些人身体强壮英年逝？
健康到底是怎么回事？
我们身体里面的
气血，经脉，穴位、五脏六腑，以及我们自身的情志，衣食住行，怎样决定
着我们的健康……这就是我们在这里必须要讲清楚的问题。

为什么人死时是撒手而去？
为什么手的握力越大人越长寿？
为人什么现
代人性功能越来越差？
为什么男人跟女人相比少了一道出气系统？
人的所有
秘密怎样藏在五个手指头上？
女性手脚冰冷怎么办？
唾液也能治病吗？
为什
么人老腿先老？
行走坐卧也能养生吗？
“ 男抖穷，女抖富 ” 又是怎么一回
事？
……所有问题，我们一个一个解决吧。

曲黎敏这本《把健康彻底说清楚》继承了她作品的风格，同时在内容上
，更加的通俗和口语化。
更加上新颖的漫画、样式和内容的丰富与时尚。

《把健康彻底说清楚》其内容不仅仅是一本养生书，更是一本可以把人
生说清楚的大生命科学。

# <<把健康彻底说清楚>>

## 书籍目录

序 谁能把健康说清楚
传统养生智慧的四大经典
二〇一〇年应该防哪些病
第一章 健康就在我们身边
冬季是一年当中的子时，二十三点到一点是一天当中的子时
属鼠的人从事文化行业都是很好的人才
孩子小的时候父母不可以过度催促他们学习
我夜里没睡，白天补，行不
胆病通常是因为晚睡引起的
长期压抑的人容易得胆结石病
不吃早饭的人容易得胆病
有胆病的人脸永远像洗不干净
胆囊切除了胆经还在吗
偏头疼怎么办
怎么去判断一个好医生？

现在的病人很可怜也很傻
中西医在治病的时候，治的是不同的层面
随时随地都可以拍胆经
今天晚上接着做昨天晚上的梦是睡眠障碍
肝血不足会造成失眠，头皮发麻、发木
心肾不交是多梦失眠的根本原因
唾液的免疫力最强，可以给人治病
凡是口腔经常溃疡的人，一定是血不足
西医对免疫力低下和遗传病犯憷
柴胡加龙骨牡蛎汤可以治疗失眠
多服矿物质类的东西，会导致身体中毒
现实生活当中失眠了该怎么办
心理疾病要先治疗身体
男人秋天的时候情绪特别不稳定
第二章 所有的病都是被憋的病
关于肝病，中医和西医的最大不同
要想从根上治头痛，中医比西医好
前额痛属于胃经痛
后脑勺疼是膀胱经的事
巅顶痛跟纵欲有关
为什么现代人性功能越来越差
人越来越胆小，是身体越来越不好了
用经络图去找调理自己生命的方法
眼睛一闭就养生
电脑夺人神气，是防碍养生的第一个大恶魔
将来中国社会男性肝病一定是首位，老生气的人一定有胃病
最化肉食的就是酒
唯酒无量，不及乱
水果是什么

男人跟女人相比少了一道出气系统
阳痿早泄的毛病跟肝经不通有关
劳累也非常伤肝
男抖穷，女抖富
天下就没有补肝药
女人生气伤乳腺，伤子宫
经常揉肚子就能解肝郁
坐着也能养肝、解肝郁
被领导剋一顿后，“呼”或者“嘘”一声是人体的自救
治五脏只有一个方法——自我锻炼法
人活，活在六腑是否畅通的情况下
挤压六腑来锻炼五脏
男人挣的钱一定要给老婆
人的所有秘密都在五个手指头上
跷起大拇指，要么是夸赞别人，要么是傲慢
食指跟本能有关
心越跳得厉害反而是心脏轻症
手的握力越大，肝气越足，人越长寿
人死的时候是撒手而去
小孩青筋暴起是因为受了惊吓
第三章 做人就是养生
小偷一般在夜里三点到五点偷东西
老人凌晨三点到五点不睡觉容易心脏病发作
锻炼微微出汗就可以了，出大汗必损心阳
头汗多是阳虚
盗汗是阴阳俱虚
过敏性鼻炎从根本上讲是一个肺病的问题
多吃冷饮伤肺，也容易得过敏性鼻炎
冷饮，夏天少沾，冬天可以适当饮
南方人必须吃得清淡
花粉是性激素，会让元气不够的人犯过敏性鼻炎
女人的皮肤不滋润，是哪里出了问题
空调先伤皮毛后伤肺，引发“空调病”
发烧拿温水擦身体，反而更容易散热
追求完美、虚伪的人容易得肺病
老人有时容易感情勒索
小孩最容易得肺炎，尤其是早产儿
小孩出生的时候哭得越响亮越好
小孩每发一次烧，免疫力就增强一次
哮喘实际上是肾病，老咳嗽的男人一定生育能力差
少商、商阳放血对治疗咽炎有一定疗效
第四章 一切要做到无心才长寿
能吃能拉才健康
治疗便秘的几个中药方子
什么样的大便才健康
治疗大肠疾病只要治疗大肠“津”的功能就行了
肠道疾病的人要注意的一些问题

我们吃喝的第一原则是什么
吃饭是先喝汤还是后喝汤
一切要做到无心才长寿
为什么说男子自强不息，女子厚德载物
平时吃饭太快有什么不好
肠道里最应当要提防的病
第五章 小事情，大毛病
年轻人长痤疮是胃寒
长了痤疮怎么治呢
颈椎的毛病跟阳气衰落有关
咽喉是防止得脑病的最后屏障
防治贫血的办法就是好好吃饭
男人要想精子活力强，一定要吃粮食
经前乳房胀痛和腹部胀痛是因为血不足
奶水是真正的大补，但只适合小孩喝
下跪可以锻炼胃经，强壮身体
实际上血在人体里就是一种动能
手脚冰冷、容易脸红的女性，特别容易流产
手脚冰冷的男人不能吃壮阳药，否则容易暴毙
手脚冰冷的女孩不要吃减肥药，容易得厌食症
兴奋剂不能沾，它也是重调元气的东西
第六章 脾经能治大病
糖尿病跟脾胃肾功能失调有关
乳房下垂不是地心引力的作用，是脾的问题
两腿无力、大脚趾麻木都是脾病
睡觉流口水是脾虚
得脾病的人要么特瘦，要么特胖
打呼噜会导致呼吸短暂停止，有生命危险
脾经能治大病
第七章 女人的病，男人治
阴阳相交（子时、午时）的时候不能做大决定
中午无论如何都要休息一会儿
小孩睡眠少会影响决断力
心主血脉、肝主藏血、脾主统血
十二经脉引发的心脏病问题
凡是心脏病，它的根源都在于肾
规律间歇能推出你的命还有多久
心脏的问题可以通过古代的命相学来解释
秃顶的男人性欲旺盛
没完没了地想女人，是精不足了
一招教你治老婆唠叨
女人的病，其实靠男人来治
不正常的天气会让你得病，这叫得于“阳”
吃错了、生活起居错了都会得病，这叫得于“阴”
夫妻和谐，可以促进长寿
现在的医生对病人缺少人文关怀
有钱不一定能买命

重症病人少用补药
癌症很少早期被发现
现在的一切疑难杂症，跟什么有关呢
抑郁症、焦虑症是心经胃经肾经的问题
第八章 奇经八脉决定人生大运
小肠的病变，其实跟心脏病变是关联在一起的
耳聋耳鸣跟胆经、小肠经、三焦经、肾经、心经有关
耳鸣、耳聋最好先找中医看
蝴蝶斑怎么真正治愈
男人三十六七岁左右要孩子，孩子的素质最高
颧骨高的女人克夫是迷信
“ 低头的汉子仰脸的婆 ”
奇经八脉决定人生大运
中国古代认官位论地位，不认钱
强直性脊柱炎跟乱吃药和频繁手淫有关
小孩不能乱打生长素、乱吃营养品
小孩尿尿蛋白质含量偏高是因为他们嘴馋
女人穿高跟鞋坏处大于好处
车祸后遗症
第九章 养生在行走坐卧间
要想脑子聪明，膀胱经是一个要点
膀胱经行走在背上的那些经穴全都跟五脏六腑有关
人老腿先老
膀胱是人体的小太阳
干燥症是典型的阳虚，是膀胱经气不足
壮阳，全在日常吃喝拉撒睡当中
养生只在行走坐卧之间
养生是修行的学问，也是怎么预防生病的学问
第十章 赖赖唧唧活百年
肾经当令时吃药比平时更有效
“ 肾主藏精 ”中的精是什么
前列腺病是憋出来的
夜失一滴精，昼食一头牛
千万不要以为药才能治病
一副对联给前列腺病人：宁做快乐小人，不做受难君子
最补精的就是粮食
赖赖唧唧活百年
六味地黄丸是补肾阴虚的药，八味肾气丸是阴阳双补的药
六味地黄丸原本是小孩的药
你补吗？
你缺啥呀你，你全身是被憋的
肾气足的人，志向就大
吃鸡要煲汤，吃鸭要火烤
低烧比高烧更可怕
丸药与煎熬中药哪种药效好
把脉不是一件简单的事情
三个心肾相交法

人如果像动物一样在地上爬会更健康
晚上怎么泡脚才更养生
家有丑妻是个宝
第十一章 为自己的身体做长远的虑
人老不老都在眉眼之间
心包经就是西医中的胸腺，是人快乐的根源
经常捋心包
中国人为什么会谁管用拜谁
中国人开店喜欢开百年老店，喜欢经营品牌
第十二章 回到生命最原始的状态
癌转移通过三焦转移
亥时就是生命又回到了最原始状态
从脐带剪断的那一瞬间开始，人的后天生命就开始了
保存脐带血是为你的子女保存救命的根本
中国古代说人出生时脐带剪六寸才好
人生不是算计出来的，而是靠机遇

第一图书网, tushu007.com



## 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