

目錄

推薦序

自序

單元 I 圓一個健康的夢 / 001

月亮與生理 / 002

孔子度過七十三個春秋，養生有術 / 005

預防感冒多吃蔬果勤按摩 / 008

動脈硬化有跡可循 / 012

病從口入先傷胃 / 016

脹氣，消氣不難 / 019

銀髮族養生靠睡眠 / 022

考生健康重點提示 / 026

目錄





——
你可以更健康

錯配鴛鴦——談藥食禁忌 / 030

認清食物屬性才能吃出健康 / 038

黑色食品營養高人一等 / 041

食物可以改變膚色 / 044

飲食調養——飛越更年期 / 047

多喝水多吃青菜，讓頭髮烏黑亮麗 / 050

喝冷飲有學問 / 053

飲茶有道可養生 / 057

正確補充營養，為腦力加把勁 / 061

人參服用不當有害無益 / 063

單元II 只要健康不要病 / 067

急性病毒性肝炎——食療須忌口 / 068

慢性肝炎——多吃山楂、雪梨 / 072

膽石症患者——多吃蘑菇、黑木耳、西瓜、核桃仁 / 076

攝護腺保健——提肛活血	/	079
骨質疏鬆——食療補腎活血	/	083
消化性潰瘍——陳皮粥調理	/	087
尿路結石——金錢草粥利尿排石	/	091
水梨、杏仁、白蘿蔔、陳皮——止咳化痰	/	095
痛風——濕熱阻絡須調整飲食	/	099
四物湯加四君子湯——改善貧血	/	103
懼冷症——刺激陽池穴可暖身	/	107
高血脂血症——進補得宜一樣健康	/	110
自律神經失調——中藥食療有法可循	/	113
低血壓——飲食調養大有學問	/	116
飲食有節，起居有常——和高血壓說再見	/	120
慢性疲勞症候群——三種療法可選擇	/	124
泡茶改善偏頭痛	/	128
秋末冬初防中風	/	132





你可以更健康

單元III 年頭健康到年尾

1 3 5

春季養生——防病保健 / 1 3 6

夏季養生——清淡爽身 / 1 3 9

秋季養生——調養健身 / 1 4 3

冬季養生——護體暖身 / 1 4 7

梅雨季節——健康要領 / 1 5 1

重陽習俗也有健康概念 / 1 5 4

端午習俗有健康概念 / 1 5 7

元宵溫補美食，強身補身 / 1 6 0

臘八粥延年益壽 / 1 6 3

尾牙大餐大吃沒好處 / 1 6 6

年糕細品嘗莫貪多 / 1 6 9

飲食多注意，健康過好年 / 1 7 2

熬夜守歲量力而為 / 1 7 5

單元IV 健康滿點 / 179

夜貓族養生有術 / 180

刮痧，痧出病除 / 184

夢太多傷腦筋 / 187

失眠——兩個小方法協助入睡 / 190

蔬果美容法——材料天然，美得自然 / 193

三種減肥法，健康不打折 / 197

森林浴——掌握七項要訣，排除全身疲倦 / 201

目
錄



5