

前 言

本书介绍保健美容、增强智力、延年益寿的天然之物和疗效良好的各种方术，为医务人员所适用，为广大读者所应用。

身体虚弱、面色无华或影响美容的生活方式等，都是有原因的，如营养不良和蛋白质缺乏、维生素缺乏、微量元素不足及其它原因，在每类配方或施用健美法之中，都从现象到本质作科学的阐述，使读者懂得选择有针对性的食物配方与健美方法。这样或那样的疾病或创伤性早衰等，都会给健美、智力、长寿带来不良影响，本书有自防自治疾病及预防创伤性早衰的卫生医疗知识。作者还根据自己多年的实践经验，运用生动有趣的医学道理，指导人们怎样选择理想而科学的生活方式、有益于身心健康的养生方法及如何进行有效的精神调节，以消除忧郁、恼怒、焦虑、失意、厌世等消极情绪，务必达到心灵美、身体美、仪表美和身心健康的统一！另外对儿童身心健康、智力发展的培养方法也有令人信服的阐述，并从中医古籍中选择具有健美增智长寿作用的良方供读者应用。医疗实践证明，欲求健美，单靠某一种食物，是无济于事的。本书既有果菜健美之精华，也有其它健美增智益寿的新方法，系统全面。

目 录

一	果菜健美与肉食配方的重要意义.....	1
二	请注意你身上的一面镜子.....	4
三	营养缺乏肤色无华方.....	6
	(一)营养不良和蛋白质缺乏.....	8
	(二)维生素A缺乏.....	10
	(三)维生素B ₁ 缺乏.....	12
	(四)烟酸缺乏.....	14
	(五)核黄素缺乏.....	15
	(六)维生素C缺乏.....	17
	(七)维生素K缺乏.....	19
	(八)维生素E缺乏.....	21
四	心血管病面色无华方.....	23
	(一)心功能不全.....	23
	(二)风湿性心脏病.....	25
	(三)心绞痛.....	27
	(四)高血压病.....	29
	附动脉硬化与中风.....	31
	(五)低血压.....	32
	(六)克山病.....	33
五	造血系统病面色无华方.....	36
	(一)缺铁性贫血.....	36
	(二)再生障碍性贫血.....	38

(三) 巨幼红细胞性贫血·····	40
(四) 溶血性贫血·····	41
(五) 地中海贫血·····	43
(六) 失血后贫血·····	44
(七) 真性红细胞增多症·····	45
(八) 白细胞减少症·····	47
(九) 白血病·····	48
(十) 血小板减少性紫癜·····	49
六 消化系统病面色无华方·····	52
(一) 消化性溃疡(胃痛)·····	52
(二) 慢性胃炎·····	54
(三) 慢性肠炎·····	56
(四) 胃癌·····	58
附治口臭方·····	60
(五) 结肠癌·····	60
七 肺部疾病面色无华方·····	63
(一) 慢性支气管炎·····	63
(二) 支气管哮喘·····	65
(三) 支气管扩张·····	67
(四) 肺气肿·····	69
(五) 肺结核·····	71
附治鼻臭方·····	72
(六) 肺脓肿(肺痈)·····	73
(七) 肺癌·····	74
八 泌尿系统疾病面色无华方·····	78

(一) 慢性肾炎·····	78
(二) 肾病综合征·····	80
(三) 肾盂肾炎·····	81
(四) 血尿·····	83
(五) 前列腺肥大·····	84
九 肝胆疾病面色无华方 ·····	87
(一) 黄疸·····	87
(二) 乙型肝炎病毒携带者·····	90
(三) 慢性肝炎·····	93
(四) 肝癌·····	96
(五) 慢性胆囊炎·····	99
十 新陈代谢疾病面色无华方 ·····	102
(一) 糖尿病·····	102
(二) 肥胖·····	104
(三) 血紫质病·····	105
(四) 血色病·····	107
十一 结缔组织疾病面色无华方 ·····	108
(一) 类风湿性关节炎·····	108
(二) 红斑性狼疮·····	111
(三) 皮肤炎和多发性肌炎·····	112
(四) 硬皮病·····	113
十二 振奋精神解除疲劳良方选 ·····	115
(一) 提神醒脑与振奋性欲方·····	115
(二) 增强体力消除疲劳方·····	116
(三) 养精蓄锐食疗方·····	116

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>