



P 前言 PREMISE

人人都希望健康,更渴望长寿。随着人们物质生活水平的不断提高和精神生活日益丰富,健康长寿已经成为人人关心的话题。如何才能健康?怎样才能长寿?千百年来,人类一直做着各种寻求灵丹妙药及神秘法术的努力,结果往往是徒劳无功。虽然长生不老的秘法无处求,但延年益寿的妙方却可寻。

尽管影响健康长寿的因素很多,但能否洞悉养生之道,却是长寿与否的关键。人体依靠天地提供的物质而生存,同时还要适应四时阴阳的变化规律,才能发育成长。正如明代著名大医学家张景岳所说:“春应肝而养生,夏应心而养长,秋应肺而养收,冬应肾而养藏。”这些前贤的养生理论都在强调人体五脏的生理活动必须适应四时阴阳的变化,才能与外界环境保持协调平衡。中医理论认为,自然气候的变化,关系着人体正常规律的运行。人体的生理活动和病理变化,取决于六经和五脏之气以及四季变化的协调。自然界阴阳五行的运动与人体五脏六经之气的运动是相互影响、相互感应的,这就是天人相应和天地相参的天人一体观。

《很久很久老偏方——四季养生特效秘方》一书针对四季易患疾病,从头到脚,从内到外,分门别类,节节深入,从根本上来讲述疾病与身体失衡的形成原因。本书行文简洁,通俗易懂,能让大家高效掌握养生知

识,通晓医理病理,防患于未然。本书精致处有三:其一,所选老偏方皆经千百年验证而流传至今,对疗治疑难杂症尤其有效;其二,偏方药伍皆选纯食材,无毒副作用,可放心使用;其三,书中内容悉心编排,每节都将药理单独提炼并置于文首,令读者一目了然。

因个人生理及病理差异,所推荐偏方未必适用于所有人,患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者,建议尽快接受专业医师诊治,以免延误病情。

书中若有纰漏之处,敬请谅解。

最后,希望本书能为您带来健康。





目 录

CONTENTS

第一章

春季养生老偏方	1
白领们喜欢的治疗春困秘方	2
玫瑰花烤羊心,不让抑郁网住心	3
春季心慌气短,至阳内关按一按	5
每日两杯芹菜汁,平稳血压有奇效	7
春季急性心梗,偏方来救心	8
春食蒲公英,讲究吃法身体好	10
春季防咳嗽,多吃梨与百合	12
春天患口疮多吃菠菜羹	13
绿豆薏米海带汤,治疗水痘顶呱呱	14
防过敏,春吃竹笋要讲究	17
黄酒海马粉,可治春季房劳过度	18
三个老偏方,搞定女性尿道炎	19
春天多梳头,健脑提神延缓衰老	20
春季护肤养颜,甘油加醋巧涂抹	22
春季养好肝,食疗帮你办	23

初春降火,心肝肺胃肾都要有	25
春季吃豆腐,糖尿病人好食品	27
春季饮食,多甘少酸养脾气	28
春季易发红眼病,要防治结合	29
三个老偏方,预防春天旧伤痛	31
三个妙方治疗上呼吸道感染	32
春季痤疮,刮痧治疗	34
春季真菌活跃,易染手足癣	35
春季要及时治疗过敏性鼻炎	38
春季谨防口腔溃疡,治疗要赶早	39
春季治哮喘,要治要防也要养	41
春天易诱发痛风,早发现早治疗	43
春季小儿肺炎,老偏方最有效	46
春季肝炎偷袭,偏方来帮忙	48
春季腮腺炎,葱姜蒜就搞定	50
春季高发偏头疼,用食物治疗	52
春季易发桃花癣,偏方治愈两三天	53
春季多发冠心病,食疗方来帮忙	56
春季易起头屑,生姜水洗一洗	58

第二章

夏季养生老偏方	61
---------------	----

夏日脾胃损伤,健脾有奇方	62
--------------------	----

夏天养生重养阳,怕冷是阳虚	64
---------------------	----



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/>