

目 录

第一章 春季养肝

- 一、袁长津谈春季养生····· 1
- 二、乙型肝炎——和乙肝患者一起吃饭会被传染吗····· 4
- 三、胆囊炎——胆应春气，小心胆囊炎····· 7
- 四、胆结石——盲目减肥，会导致胆结石吗····· 10
- 五、“网球肘”——“网球肘”并非网球手专利，多类人群高发····· 13
- 六、干眼症——眼睛干涩就滴眼药水？小心干眼症····· 16
- 七、青少年近视——警惕，这六个习惯提示孩子视力异常····· 19
- 八、肩周炎——肩周炎如何预防、锻炼和治疗····· 22
- 九、腱鞘囊肿——会痛的“珍珠”，可能是腱鞘囊肿····· 25
- 十、踝关节扭伤——崴脚了怎么办？这四步要记住····· 28
- 十一、筋膜炎——后背经常疼，竟是筋膜炎····· 31
- 十二、荨麻疹——荨麻疹反复发作、奇痒难忍怎么办？····· 34

第二章 夏季养心

- 一、毛以林谈夏季养心····· 37
- 二、高血压——“祖传”高血压还有救吗？中医专家告诉你答案····· 40
- 三、冠心病——冠心病，不只冬季高发····· 44
- 四、心绞痛——劳累可诱发的“心绞痛”，这样预防才有效····· 47
- 五、心悸——“阳康”后总心悸，究竟怎么办····· 50
- 六、中风——男子突发偏瘫失语，中风离我们有多远？····· 54
- 七、偏头痛——忍忍就过去了？偏头痛需及早治疗····· 56
- 八、癫痫——长期熬夜致癫痫发作，怎样正确应对····· 60
- 九、头晕——头晕不一定是颈椎病，还要警惕这些疾病····· 64
- 十、周围神经病——咳嗽、拉肚子后四肢乏力，要警惕急性周围神经病····· 67
- 十一、痤疮——做好这一点，拯救“红脸蛋”····· 69
- 十二、黄褐斑——黄褐斑难缠，不妨试试这个办法····· 72

第三章 长夏养脾

| | |
|--|-----|
| 一、刘春华长夏养生····· | 75 |
| 二、消化道出血——吃退烧药引起消化道出血？中医专家紧急提醒····· | 77 |
| 三、幽门螺旋杆菌——全国近一半人感染幽门螺旋杆菌？关于它的这些事你应该知道····· | 80 |
| 四、胰腺炎——快注意！这些信号是胰腺在求救····· | 83 |
| 五、急性肠胃炎——一反“肠”态别担心，这样做确防治急性肠胃炎····· | 86 |
| 六、便秘——便秘问题全攻略····· | 89 |
| 七、腰肌劳损——得了腰肌劳损如何止损，记住这几点····· | 92 |
| 八、银屑病——银屑病不传染！关于银屑病的防治一定要知道····· | 95 |
| 九、盆腔炎——肚子疼、白带多，可能是患上盆腔炎····· | 97 |
| 十、阴道炎——75%的女性患有阴道炎？做好这些赶走它····· | 100 |
| 十一、日光性皮炎——晒太阳补钙？小心日光性皮炎····· | 103 |
| 十二、口腔溃疡——“会呼吸的痛”，不仅仅因为上火！····· | 106 |

第四章 秋季养肺

| | |
|---|-----|
| 一、游柏稳谈秋季养生····· | 109 |
| 二、新冠病毒感染——新冠病毒感染中医防治攻略····· | 112 |
| 三、感冒——小小感冒大不同，治疗当然不一样！····· | 115 |
| 四、咳嗽——持续咳嗽会变成肺炎吗····· | 118 |
| 五、哮喘——哮喘自救，需要记住这4点····· | 121 |
| 六、呼吸道感染——3天一小咳，5天一大咳？小心孩子得了反复呼吸道感染····· | 123 |
| 七、秋季腹泻——秋季拉肚子是小问题？答案可能没你想的这么简单····· | 126 |
| 八、痔疮——别把痔疮不当回事，这6类特殊人群患了痔疮千万别硬扛····· | 128 |
| 九、溃疡性结肠炎——腹痛、腹泻多年，原来是溃疡性肠炎作怪····· | 131 |
| 十、湿疹——不是“湿”，而是“干”出来的病····· | 134 |
| 十一、过敏性鼻炎——入秋狂打喷嚏、流鼻涕，别把过敏性鼻炎当感冒····· | 137 |
| 十二、“阳康”后调理——“阳康”后调理需要这样做····· | 140 |

第五章 冬季养肾

- 一、刘新祥谈冬季养生····· 143
- 二、尿毒症——28岁小伙患上尿毒症，做好这三件事避免肾损伤····· 145
- 三、盆底肌无力——咳嗽就漏尿？三招改善你的尴尬····· 148
- 四、痛经——忍忍就过去了？可能是身体向你发出的求救信号····· 151
- 五、脱发——秋冬落叶季，脱发怎么办？····· 153
- 六、骨质疏松——明明没有摔跤，怎么会骨折了？····· 156
- 七、颈椎病——颈椎病找上门，这些坏习惯可能你天天在做····· 159
- 八、腰椎病——腰疼不已，休息也无法缓解，必须要“开大刀”吗？····· 162
- 九、中耳炎——儿童听力下降的“罪魁祸首”····· 165
- 十、耳鸣——耳鸣如影随形，到底该怎么办····· 168
- 十一、膝骨关节炎——得了膝骨关节炎莫乱吃药症状不同治疗方法不同····· 171
- 十二、不孕不育——每10对夫妻就有1对不孕不育，这些常见习惯是杀手····· 174