

<<不生病的纪律>>

图书基本信息

书名：<<不生病的纪律>>

13位ISBN编号：9787214057891

10位ISBN编号：7214057891

出版时间：2009-6

出版时间：江苏人民

作者：张鹤瑶

页数：245

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>

<<不生病的纪律>>

前言

予人玫瑰，手有余香 我从小身体就不好，妈妈为此念念不忘，我离开家乡外出求学，更是将这种不安放大到了极点。

直到有一天，我因为机缘巧合，遇到了恩师紫玄道人，师父治好了我多年的心脏病，而我，更是有幸被师父收于门下，潜心研习道家养生之术。

自那以后，每次回家，见我总是健健康康、神采奕奕的样子，母亲脸上的笑容也多了起来。

不仅如此，我还根据自己的所学，帮母亲治好了便秘、频繁感冒等多年的顽疾。

也许到此，母亲才真正地安心了。

这种安心，首先是对我身体的安心，也因为我的所做应了母亲从小教育我的那句话：要把好的东西跟别人分享，给别人带来愉悦。

我一直记着母亲的话，用心去对待每一个来找我看病的人。

迄今为止，我治愈的人数已经超过万人。

每一位患者都有一个故事，在陪她们一起跟疾病和衰老作斗争的过程中，我感受到了健康的魅力，分享和爱的力量。

在与很多女性朋友接触的过程中，我发现她们普遍都不爱去医院，一是觉得花钱，有钱还不如给孩子省下来；二是去医院往往做一堆检查，最后千篇一律地拿一堆药，还不管事儿；还有人说，自己身上的比如像胸部太平，毛孔粗，月经期小腹发胀等症，其实都是一些小毛病，不值得往医院跑，而有了性冷淡，阴道瘙痒、松弛等难以启齿的毛病，就更羞于去医院了。

我也是女人，她们的这些问题我也深有体会。

所以，从拜师学医的那天起，我就决定，一定要教给我所遇到的每一个姐妹一种“无病自己预防，有病自己治疗”的方法。

除了跟师父认真学习道家养生之术外，我还专门研读了很多医书，并结合多年的临床经验，找到了很多女性常见病的发病原因，以及简便、易操作、安全有效、无副作用的五行祛病护养法。

本书提供的多种方法，都是不用花很多钱、自己在家能操作，且通过无数病例的见效印证并有古今医家医理说明的极简方法。

除了这些具体的方法，其实我更想推而广之，告诉您“渔”的方法，这个“渔”，就是五行祛病养生的纪律。

遵守这个纪律，您就不必病急乱求医，把辛辛苦苦攒了半辈子的钱拱手送给别人，让自己宝贵的生命任由别人牵着鼻子走。

您完全可以以不变应万变，做自己的保健医生。

如此，我就能安心，也能达到母亲对我的期待了。

在本书中，我不讲晦涩而高深的五行知识，只把一些我已经用过的五行祛病的方法告诉您，并把治病的原理化繁为简，让广大女性朋友真正找到美丽、健康的捷径。

本书根据五行生克的规律，把女性分为金木水火土五行人，每一行人先天体质不同，一生中易患的疾病和重点需要保养的脏器都不一样，所以，书中的方法旨在专人、专病、专治，真正宠爱每一个女人。

翻开本书，您只需要根据自己的出生日期，在附录的表格中查到自己的五行属性，就可以在本书中找到为您度身定做的保持健康美丽的方法了。

本书的第一章，我以简明扼要的方式，向女性朋友们介绍了五行与女性的健康和美丽之间的关系，为什么女人要弄懂五行善用五行才能达到身心性的护养？

季节和经络穴位是如何分五行的？

每一行的女人有哪些专属养生方案等。

在第二至第六章中，我针对五行中火，木，土，金，水各自对应的人体的五大脏器，即心、肝、脾、肺、肾，分别给出了不同的保养方案。

其中包括5种心系统保养方案，12种肝系统养护方案，9种脾系统保养方案，10种肺系统保养法，12种肾系统养护法，这些方法都是特别简单有效的。

<<不生病的纪律>>

在第七章中，我将自己多年积累的一些百试百灵的保健锦囊妙方告诉大家，希望大家用了后都能全面强壮自己的体质。

书中除了对经络穴位治病法的最新诠释之外，我还特别给女性朋友介绍了简单易学的五行功法，您在家就可以练习。

另外，我还介绍了数种五行粥汤和药酒的自治方法，并且根据五音入五脏的道理，加入了很多音乐疗法。

本书附表中的《五行属性查询表》，让您根据自己的出生日期就能很快查知自己和家人的体质类型，如果您查到自己的生日对应的是五行中的火，那么您就是火行人，需要在生活中特别养护五行属火的心和小肠，依此类推。

另外，本书还附赠一份彩色拉页《五行药食一览表》，给五行人分别介绍了平时应该多吃的食物，以及作为平时保养之用的简单中药。

很多人跟我说，食物按温凉寒热平来区分的方法对她们来说太难了。

在这里，我将食物按五行属性来区分，非常简单。

如果您是火行人，那就应该多吃火行食物，补益心系统。

其他行人，依此类推。

希望我这本书中的方法能让广大的女性朋友在面对疾病时拥有从容不迫的心境，如果能达到这个目的，将是我最大的满足了。

予人玫瑰，手有余香。

能够用本书中的方法调养好自己的身心性，同时也能将保持健康美丽的秘方与别人分享，这是我写这本书的小小心愿。

张鹤瑶 2009年5月30日于北京

<<不生病的纪律>>

内容概要

根据《黄帝内经》的理论，将女性分为金木水火土五行人，指出每一行人不同的先天体质，重点需要保养的脏器，一生中易患的疾病和有效的专治方法。

针对女人最关心的皮肤，乳腺系统，卵巢子宫系统等方面的问题，不仅给出简单，易操作的自疗方法，还告诉你疾病的产生规律，让你自己推导出举一反三的祛病良方。

本书为您献上：

一、5种心系统保养方案，12种肝系统养护方案，9种脾系统保养方案，10种肺系统保养法，12种肾系统养护法，让女性由内到外都得到滋养。

二、17种为女性量身定做的五行养颜美体功法。

三、12款种蕴含五行智慧的食疗和经络调治法，给女性身体最直接、最温暖的抚慰。

四、1份简洁、明了的《五行属性查询表》，您可以根据自己的出生日期，很快查知自己的五行属性，然后迅速找到保持健康的密码。

五、1份《女性常见疾病一站式疗法简表》，以说明书的形式让您轻松获悉本书所提到所有女性疾病的治疗方法，更直观、更简捷。

<<不生病的纪律>>

作者简介

张鹤瑶，自幼体弱多病，巧合际遇，结缘隐居于龟山之颠的医道高人紫玄道人，并深得紫玄道人之医学真传。

潜心研习道家和中医养生多年，用五行养生方法成功治愈了一万多例女性常见疾病，现任北京某医学研究院一级中医教师。

<<不生病的纪律>>

书籍目录

序言一 用什么来保持自己的健康美丽？

序言二 予人玫瑰，手有余香

第一章 懂得五行，善用五行的女人才能真的健康漂亮

1. 懂五行的女人，身体和皮肤肯定更好
2. 我们身体里的五脏六腑是如何相生相克的
3. 不同的出生日期决定了女性的五行先天体质
4. 女人到底要养什么
5. 每个女人都需要一套量身定度的养生方案
6. 遵守季节的五行纪律，就会收获季节的五彩祝福
7. 五行身心护养法是送给女性的终生平安大礼

第二章 心是女人永远的家——女性心系统护养法

1. 女人的“面子”全靠心脏来维护
2. 冥冥中自有五行神输穴在保卫女人的心
3. 小肠经是女人的福经
4. 三焦经是调治女性内分泌失调的侠义之经
5. 专为女性量身定度的压掌心心脏护养法
6. 女人的心喜欢最简单的东西——五行拍手养心法
7. 给妈妈熬一碗五行益寿养心粥吧
8. 五行益寿养心粥里的婆媳相处秘籍
9. 问世间何物能让女人安心——神门穴
10. 女性常见失眠类型的自测和自治方法
11. 女人的胆小、自卑、怯懦等心病靠少冲穴就可以治好

第三章 像妈妈一样值得您一生信赖——女性肝系统护养法

1. 女子的肝有问题就会显老
2. 每个女人的身体里都有五朵金花——肝胆经上的五行神输穴
3. 胸部平平用丰胸蝶吻法
4. 按穴位，品茶，乳腺增生好了
5. 用上焦五行补法，乳腺肌瘤不长了
6. 清泉汨汨石下流——治愈经期流鼻血的拔罐刮痧法
7. 按两个穴位，读一部书，多少抑郁全扫空
8. 预防人老珠黄的秘方
9. 水润双眼，靠揉捏耳垂练成
10. 心结要靠经络解——五行快乐推经法
11. 吃出来的病，还得把它给吃没了——脂肪肝的八食二穴疗法
12. 风池风门，去风驱邪

第四章 忘什么都不能忘本——女性脾系统护养法

1. 敬重脾胃，从每天吃饱饭开始
2. 原来脾胃经上的五行神输穴可以让你更年轻
3. 张大夫要送给您的不老仙丹——艾灸三宝法
4. 养好脾，崩漏难近身
5. 减肥就是要大补
6. 用五行调脾法打倒糖尿病
7. 一夫当关，万夫莫开——女性脾胃疾病的五行神穴自疗法
8. 一毛钱治好胃溃疡

<<不生病的纪律>>

9.刮脚护胃，胃不下垂

10.用您的耳朵就能治好慢性胃炎——揭密神奇的五行耳穴疗法

11.脾胃不和，上吐下泻，隔蒜一灸就见效

第五章 肺没病，女人才显得水润——女性肺系统护养法

1.要像爱母亲一样爱护我们的肺

2.心脏有问题，要找肺的茬

3.女人真正的百忧解——肺经和大肠经上的五行神输穴

4.让父母不便秘比送什么礼物都强

5.恩师教我的淘米水养肤法

6.一吸一呼蛤蟆功，多年哮喘去无踪

7.永别呼吸系统毛病——五行润肺化痰粥

8.是谁在伤你的肺

9.小病就要马上治

10.二穴就可以帮你对付慢性鼻炎

11.没病的颈部才叫玉颈

12.气短才会悲春伤秋，好好补肺就能改善

13.女人要自强，首先肺脾强

第六章 肾好的女人福气大——女性肾系统护养法

1.肾精足，女人才有女人味

2.为女人撑腰的是肾经和膀胱经

3.至尊五行养肾法

4.性福可以不请自来——五行阴道紧缩法

5.献给中年女性的性福之饮——五行黑豆芝麻薏米浆

6.保养卵巢的五行蝶展法

7.抱腿压涌泉，卵巢无囊肿

8.无寒一身轻——来自道家的治痛经法

9.多种妇科疾病，一搓八就好

10.五行子宫保养术

11.每个女性的盆腔都应该像花儿一样

12.清清凉凉的阴道，与艾药汤和中极有缘

13.更年期是可以推迟的

第七章 打开张大夫的压箱底宝贝

1.您会永远年轻——五行梳头养生法

2.五行脊柱调息法，迅速消除亚健康

3.治腰腿寒痛的灵验方——五行泡脚法

4.“手”是女人的第二张脸——女性手部的五行护养法

5.愿您天天吐气如兰——女性口腔疾病的五行疗法

6.如何吃醋才能让你远离“三高”

7.把皮肤病冲掉——女性带状疱疹的自我五行调治法

8.华佗不再无奈——头痛、偏头痛的五行通用疗法

9.只要身体不舒服，就揉腹部反射区

10.坐如莲花——根治内分泌失调的五行打坐法

11.五行卧室风水养生法

12.衰老首先从肠胃开始

13.胸闷、胸痛，有心经上的神阴通灵穴来管

14.有多少颈椎病被误诊了

15.按揉八邪治颈椎病，效果真的很邪

<<不生病的纪律>>

16.补钙护肾可以不用花钱

后记 传递健康, 让爱永存

附录一 女性疾病一站式疗法简表

附录二 五行属性查询表

<<不生病的纪律>>

章节摘录

懂五行的人，身体和皮肤肯定更好（1） 综观女性的一生，例假、结婚、生孩子、工作和生活的压力会让女人们元气大伤。

我身边的女性，几乎每个人的身体都有这样那样的小毛病甚至大问题。

没学医之前，我也是医院和药房的常客。

自从跟恩师学习了道家的五行护养之法，我发现，身体和心里很多问题都迎刃而解，靠自己就把身体调得好好的了。

每个人都活在五行中 到底什么是五行呢？

《黄帝内经》说：“……五行者，金木水火土，更贵更贱，以知生死，以决成败。

” 在大自然中，一个事物的出现，总有令它产生的因素，但同时总会出现另一因素来制约它。

这就是五行相生相克的道理。

养生治病的道理也是如此，你生病了，总有一个使你生病的因素存在，同时也会有一个制约它、令你疾病消失的因素存在。

正如毒蛇存在的地方，附近必定会有解蛇毒的草药存在一样。

《黄帝内经》还认为：世间万事万物都可以用五种属性来进行分类：1.具有生发、条达、曲直作用的事物，用木来代表；2.具有炎热、向上作用的事物，用火来代表；3.具有长养、化育、稼穡作用的事物，用土来代表；4.具有清静、肃杀、从革作用的事物，用金来代表；5.具有润下、寒冷作用的事物，用水来代表。

“天有五行，人有五脏，在天成气，在地成形”，也就是说，大自然有木、火、土、金、水五行，在人体内分别对应肝心脾肺肾五脏，五脏又分别配胆、小肠、胃、大肠、膀胱等五腑，而五脏又分别配合筋、脉、肉、皮毛、骨这五体。

中国中医大家郝万山是这么讲述五行的：“孙悟空修炼了那么多年，总想“跳出三界外，不在五行中”，但为什么如来佛还是拿手把他抓住了。

如来佛告诉他，你仍然要受大自然的支配。

想想看，咱们中国名山大川有多少，为什么偏偏要把这猴子扣在五行山下呢？

孙悟空想不通--我这么大本事，我怎么还逃脱不了大自然的支配呢？

实际上这个手并不是如来佛的手，而是代表五行。

人类为什么长五个手指头？

为什么有五官，这是大自然的造化啊。

所以五行非常有意思，它就是这样地把人和自然联系起来。

”对于女性而言，一生中最关心的健康和美丽问题也都在五行的掌握之中。

懂五行的人，身体和皮肤肯定更好（2） 不懂五行生克，擦什么化妆品都没用 如果说美丽是我们女人一生的事业，那么皮肤和“面子”问题无疑是“事业”的核心。

是否拥有动人的容颜、完美的肌肤以及优雅的气质，很多时候关系着我们能否自信地面对自己的爱人，朋友，以及每天的工作和生活。

为此，很多女人每年把大把的钱扔到商场里，买很多昂贵的护肤品，甚至为世界顶级名牌而不惜血本，结果用了以后，皮肤还是很糟糕。

这是为什么呢？

她们第一是不懂中医里说的肺主皮毛的道理，第二，更不知道要从源头上，也就是从保养脾胃入手来解决皮肤容易发干、皱纹滋生的问题。

肺属金，脾胃属土，在五行中，土生金，也就是说脾胃就像肺的母亲一样，保养好脾胃就能从根本上补益肺金。

也就是说，如果让母亲把营养补足了，那婴儿吃到的自然就是营养丰富的乳汁。

把脾胃保养好了，脾胃化生气血的能力会很强，就能给肺提供充足的气，肺气足了，你的皮肤才会水感、红润。

如果你既懂得肺主皮毛的道理，又知道从保养脾胃开始为自己的皮肤投资，那么你就根本用不着每

<<不生病的纪律>>

天为要用哪个牌子的护肤品而苦恼，因为五脏本身就能给你最好的护养，就看你是否懂得它们之间的生克规律了。

丰胸大计靠五行 胸部是女人的身体之花，各种铺天盖地的丰胸广告更加印证了这个不容置疑的事实。

很多女性买了丰胸仪，或者丰胸霜、丰胸膏，每天都要好一番折腾，累死累活地在那儿做丰胸，结果呢？

效果微乎其微。

看来，丰胸的产品越多，梦想丰胸的女人却越迷茫。

为什么胸部就是大不起来呢？

关键问题是你的肝经出问题了。

中医认为，胸部是靠气血来养的，肝经的循行路线经过女人的胸部。

肝经气血畅通，乳房才能骄挺傲人。

这样看来，首先要把肝服侍得好好的，保持肝经气血充盈、畅通，才能达到丰胸的效果。

但是，光侍候好了肝经还不够，你还需要懂一点中医里的五行，才能更完美地让你的胸部丰满起来。

懂五行的女人，身体和皮肤肯定更好（3） 中医的五行理论认为，肝属木，肾属水，水是生木的，只有肾水足了，肝木才会郁郁葱葱，乳房也才会真正地挺起来。

问胸哪得丰如许，为有源头肾水来，所以说，要想丰胸，除了补肝，还要补肾。

如此，肾水才能更好地浇灌肝木，肝木枝叶繁密，你的胸部想不丰满都难。

丰满的胸部是每个女人的终极梦想，但是像乳房肿痛，乳腺增生，乳腺肌瘤等这些乳房的健康问题，往往成为实现梦想的绊脚石。

女人往往心思细腻，敏感，爱生闷气，这样很容易使肝气郁结，这样，一系列乳腺系统的毛病就接踵而至了，这不仅让女人痛苦不堪，而且还会影响到子宫、卵巢、盆腔系统。

要想彻底摆脱这些困扰，必须从补肾开始保养乳房，从根子上改善女性乳房的健康状况，才能轻松实现你的丰胸大计。

子宫和卵巢的平安更要靠五行 如果说皮肤和乳房的问题更多地关系到女性的美丽，那么子宫，卵巢，盆腔系统的问题则切实关系到了女人的健康之本。

在我所诊治过的女性之中，很多都有各种各样的子宫病和盆腔系统疾病。

而关系到女人青春之本的卵巢，在最近几年，也成为继美肤和丰胸之后女人们最最关心的焦点。

这些问题的根本都出在肾上，只有补肾才能保证女性一生的健康美丽。

但是，除了要把肾彻底补好还要补肺，因为，五行中，肾属水，肺属金，金生水，肺气足了，肺金才能生肾水，女性的肾才能从根本上补起来。

另外，子宫，卵巢和盆腔全是靠血来养的，五脏中肝藏血，肾精生血，脾统摄血液，这三个脏器都要保养好，才能满足子宫，卵巢和盆腔对血液的需求。

为什么胃有病了要去治肝 上面说的都是五脏相生的例子，下面我再举一个五脏相克的例子。

很多女性朋友跟我说，平时肚子里老是往上反气，胃胀，胃里火烧火燎的，吃完饭一会儿就觉得饿，但小肚子却是鼓鼓的，看肠胃科根本看不到。

我告诉她们：这种情况看起来是胃火，其实压根儿不是脾胃的问题，是因为肝气不畅，得调肝才行。

肝属木，脾胃属土，在五行中，木克土，木是来约束土的，就像种树防治土的流失一样。

但是肝管得太宽，太严了，就欺负脾胃了，也就是五行中讲的木侮土。

当你心情不好，或者是因情绪失常或吃药吃多伤了肝肾，肝火传到脾胃上，你的脾胃就开始折腾了。

这个时候如果单纯地去看肠胃科，就没有抓住问题的根源，病当然治不好了。

女人只有把肝伺候好了，肝才不会邪火，脾胃也平安无事。

否则，脾胃也不是软柿子，它被欺负了，也会发脾气的，它一发脾气，我们的胃肯定没什么好日子过。

我们身体里的五脏六腑是如何相生相克的（1） 五行的相生和相克是密切关联又不可分割的两个方面，掌握五脏六腑的生克规律将为你打开通往健康的大门。

<<不生病的纪律>>

五脏之间的相生关系是怎样的呢？

在我们的身体里，肾属水，肝属木，心属火，脾属土，肺属金。

按五行里面五行生克的规律，水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。

换句话说，肝好——心就好，心好——脾就好，脾好——肺好，肺好——肾好，肾好——肝更好。

用中医的语言来说呢，就是肝（木）藏血以济心（火），心（火）之热以温脾土，脾（土）化生水谷精微以充肺（金），肺（金）清肃下降以助肾（水），肾水之精以养肝（木）。

五脏之间的相生关系，简单来说，其实就是一种互帮互补的良性循环关系。

有一次我有一个朋友全身发烧，呼吸不畅，还老是咳嗽，一检查，肺有点问题，后来病虽然治好了，但是没过多久，我晚上开始频繁地起夜，中医认为，这是肾有问题了。

用中医的五行生克之理来分析：肺与肾的关系本来是金生水，肺是肾的母亲，也就是说肺本来是一直给肾提供帮助的，但是现在肺有病了，母病及子，连自己都顾不过来了，自然就不能再给肾帮助，肾自然就出现问题。

这时候，如果不懂得肺与肾之间这种相生的关系，一味地去补肾，效果不一定好。

想要治好夜间尿频，就必须想办法先补肺。

后来，我告诉她，去药店买一种叫金水宝胶囊的中成药回来吃，把肺补好了，这个毛病就没了。

五脏之间的相克关系又如何呢？

有相生就有相克，也就是木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

五脏六腑其实是“五权分立”的关系，它们既相互帮助，又相互约束，这样才能达到体内五行的和谐。

如果说相生是一种你好我好，相互帮助的关系，那么相克首先是一种相制约的关系。

肺气清肃下降，可以抑制肝阳上亢，即金克木；肝气条达，可以疏泄脾土的郁滞，即木克土；脾的运化，可以避免肾水的泛滥，即土克水；肾水的滋润，能够防止心火的亢烈，即水克火；而心火的阳热，可以制约肺金清肃的太过，即火克金。

.....

<<不生病的纪律>>

媒体关注与评论

最近身边的姐妹们经常讨论保养卵巢的问题，现在终于有一种简单，在家就可以练习的保养卵巢的方法了，一定要推荐给所有的姐妹们。

——秀茹 第一次听说减肥先得大补的，以前为了减肥常饿得我头晕脑胀的，现在好了，平时做家务活的时候也可以随时随地练练蛇舞，轻松减掉赘肉，减肥终于不用再折腾了。

——减肥少妇 这本书讲的丰胸的方法很特别，自己就是典型的太平公主，正在试她的方法，刚练了三天，感觉还不是很明显，不过，练丰胸蝶吻的时候，心情是美美的。配合吃那些丰胸餐，希望有不错的效果。

——Polian 看了广告，给妈妈和老姨一人买了一本，现在这老姐俩天天在家里练习书中的那些小功法，还一本正经地交流练功的心得，我很好奇，随便翻了翻，很喜欢作者的文字，治疗颈椎病的那个方法现在我也已经在用了，感觉很不错，脖子不再像以前那么僵了。

——宅女小三 嗯，给老婆大人买了一本，过几天正好是她生日，这个礼物应该会很特别，省得她每年都埋怨我送的生日礼物没有创意。

——壮志凌云 很喜欢里面的一些配图文字，感觉很温馨，比较符合我的口味。

——iris鱼 国医健康绝学系列的书买过好几本，一直在想，为什么没有专门的女性养生书，这下好了，终于等到了，赶紧买来看看。

——Wcf1973 以前一听五行就觉得很晕，没想到跟自己的身体健康还有这么大的联系，讲解很通俗，方法都很简单，尤其是那个薄荷煮水代替风油精治疗失眠，真不错，我平时就不喜欢风油精的味道，这下好了。

——水眼涟波 一个蛤蟆功，就可以帮助到那么多人。我建议所有通过练习此法受益的女性朋友，把这个方法和更多的人分享。如果每个人都能跟别人一起分享保持健康的方法，我们在得病的时候就不会觉得孤立无援了，福报也会更多。

——水妖

<<不生病的纪律>>

编辑推荐

《不生病的纪律》：女人要想不生病，就必须遵守纪律，这个纪律就是人与生命的五行之约、海誓山盟。

遵守生克之义，好好保养自己先天不足的脏腑，女人就能厚德载物，健康不老。

只要知道自己的出生日期，每一位女性就可在书中查到自己的五行属性并找到最适合自己的神穴和五行食物护养之法，让疾病挥手而去，健康和美丽招手即来。

比如懂得五行，你的正确减肥理念就是：瘦是补出来的，而不是泻和饿出来的。

女人的所有“面子”问题，乳腺系统，卵巢子宫盆腔系统问题等，都可在本书中找到自我调治的最快方法。

女性的各种慢性疾病，用书里介绍的打坐法都可以调理。

打坐主要治疗女性好抑郁、爱嫉妒、经期烦躁、月经不调、白带过多、卵巢囊肿、宫颈炎、阴道炎、便秘、肥胖等病，还能祛斑祛痘，美肌肤，丰胸，塑身，强肾、保养卵巢和子宫。

书中介绍的每一首音乐不仅好听，更能治病，如果和其他方法配和使用，不仅让治病变成一个享受的过程，而且见效更快。

未婚的女性朋友和没有生过孩子的女性朋友，都可以练习阴道收缩法。

如果能一直坚持下去，不仅女人味十足，等到将来生孩子时，会生产得更顺利；生完孩子以后，阴道能更快恢复紧实状态。

女性疾病一站式疗法简表，简捷，明了，让女性更快得知常见疾病的治疗方法。

这是一本给女人的健康和美丽加100分的书。

这是一本女儿送给妈妈的书，帮她摆脱周身的病痛，享受年轻的活力。

这是一本男人送给爱人最好礼物的书，因为里面有钓到美丽和健康的鱼竿。

<<不生病的纪律>>

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>