

/目錄/

人生於世，各有命定—自序 2

第一章 治「氣」能治百病 10

治「氣」能治百病 11

不遠千里而來的老外 14

面癱治癒記 16

氣管敏感須移民？ 18

有一種便秘叫「寒秘」 20

出入平安新解 22

流感高峰期如何自保？ 24

感冒較宜選擇中醫藥？ 26

發燒是「正邪相爭」 28

耳鳴耳聾要醫腎？ 30

甲狀腺功能減退 32

失眠不一定由於壓力 34

沒有「補唔起」，只有「補唔準」 36

第二章 濕疹可能救了老張一命 38

濕疹可能救了老張一命 39

滿臉白屑的女孩 41

牛皮癬不用怕 43

運用昆蟲治療牛皮癬 46

「生蛇」很痛怎麼辦？ 49

什麼是「驅邪外出」？ 51

第三章 糾正體質治三高 53

從中醫角度看三高 54

糾正體質治三高 57

再說說糖尿病 60

秋葵降糖？西芹降壓？ 62

第四章 天下第一痛 64

天下第一痛 65

痛到手指變形 67

止痛藥吃到何年？止痛針打到何月？ 69

嘆冷氣嘆出禍 71

「通波仔」和「搭橋」以外的選擇 73

越痛越「歡迎」 76

蹲得下，站不起！ 78

第五章 切割前，三思！ 81

切割前，三思！ 82

你甘願放棄一隻手掌嗎？ 84

患甲亢的兩個女子 86

胃痛真相大白 88

胃有菌，殺不殺？ 90

第六章 子宮肌瘤怎樣縮小？ 92

子宮肌瘤怎樣縮小？ 93

中西醫看子宮肌瘤 95

朱古力瘤怎樣形成？ 97

生孩子有妙方？別這樣傻！ 99

一見奶奶就乳房脹痛 101

停經與閉經 103

歡度更年期 105

周身病怎樣醫治？ 107

第七章 男人之苦 109

前列腺肥大 110

男子不育症 112

西餅代替紅雞蛋 114

陽痿與驢仔 116

用腦關個腎什麼事？ 118

第八章 抑鬱症？別怕！ 120

抑鬱症？別怕！ 121

小豆的抑鬱 123

情緒病與血清素 125

中醫藥能治驚恐症嗎？ 127

患驚恐症的後生仔 129

第九章 智過癌關 130

智過癌關 131

治癌三個目標 134

能否與腫瘤共存？ 136

體質先劣化，然後癌現身 140

過飲涼茶得胃癌 142

感恩醫聖 144

淺談中醫藥與癌症 146

大明星割乳防癌 148

第十章 小孩可以吃中藥嗎？ 151

怕熱就是「熱底」嗎？ 152

「清熱」不當勁傷身 154

小孩可以吃中藥嗎？ 156

女兒發燒記 157

乖仔不願飲水怎麼辦？ 160

吃中藥傷肝嗎？ 161

由藝人猝死說起 163

見效快反惹人猜疑 165

舊病為什麼復發？ 167

眼睛乾澀應調治體質 169

第十一章 沙士與新冠肺炎 171

雙劍合璧，預防新型肺炎 172

中藥殺滅新冠病毒？勿表錯情！ 177

沙士—傷感的回憶 180

第十二章 保健的頭等大事 182

總論

養生究竟養什麼？ 184

飲食篇

吸收不到的營養就是「毒」 190

吃生果才有大便，正常嗎？ 191

一天不飲八杯水 193

多吃蔬果一定有益？ 195

夜晚吃薑，毒如砒霜？ 197

炎炎夏日還吃薑？ 199

炎夏飲冷更傷身 201

菠菜很多鐵質，但不適合你 202

談談食療 204

答健身教練問飲食 206

養生不宜過吃生冷寒涼 208

缺鈣應該補鈣嗎？ 210

飽食前放筷 212

作息起居篇

保健必須戒除的兩大惡習 214

保健的頭等大事 216

為什麼必須早睡？ 218

難入睡怎麼辦？ 219

晚上不宜做劇烈運動 221

做運動必有益健康？ 222

冷水浴並非人人皆宜 224

過度出汗傷「心氣」 226

IQ 和EQ 以外 228

心境篇

優化心境的捷徑 231

人在職場，誰無壓力？！ 233

養生保健宜「鬼上身」 235

馬兒愛奔馳，猴子愛爬樹 237

曬太陽 238

家庭和睦是保健要素 240

劉彥麟博士作品介紹 242__