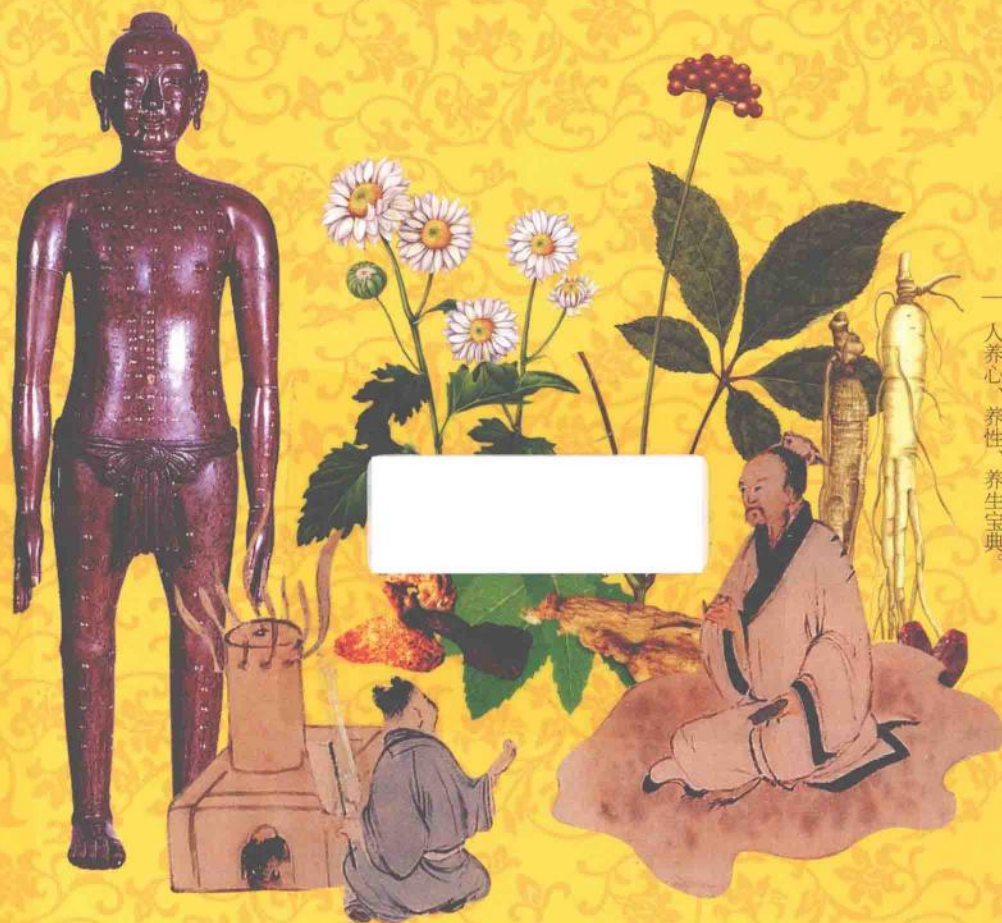


国医养生绝学

# 黄帝内经 本草纲目

左手  
右手

常学辉◎编著



· 传千年养生精粹  
· 集古今医药大成

《黄帝内经》是立医之本，解读了中医本体；《本草纲目》是药学巨典，介绍了中医药物。本书融合两部国医传世经典，谈医论药，防病治病，并结合现代人体质特点和生活方式，打造当代中国人养心、养性、养生宝典。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

◎国医绝学系列◎

左手《黄帝内经》  
右手《本草纲目》

常学辉 编著

养生之道，用药之道，中国式养生智慧护身健体  
一手内经，一手本草，五千年中医精髓尽在手中

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》/常学辉编著. —天津:天津科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5308-8714-1

I. ①左… II. ①常… III. ①《内经》—养生(中医) ②《本草纲目》—养生(中医)  
IV. ① R221 ② R281.3 ③ R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 007749 号


---

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:袁向远

责任印制:兰 毅

---

天津出版传媒集团 出版  
 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332490

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元





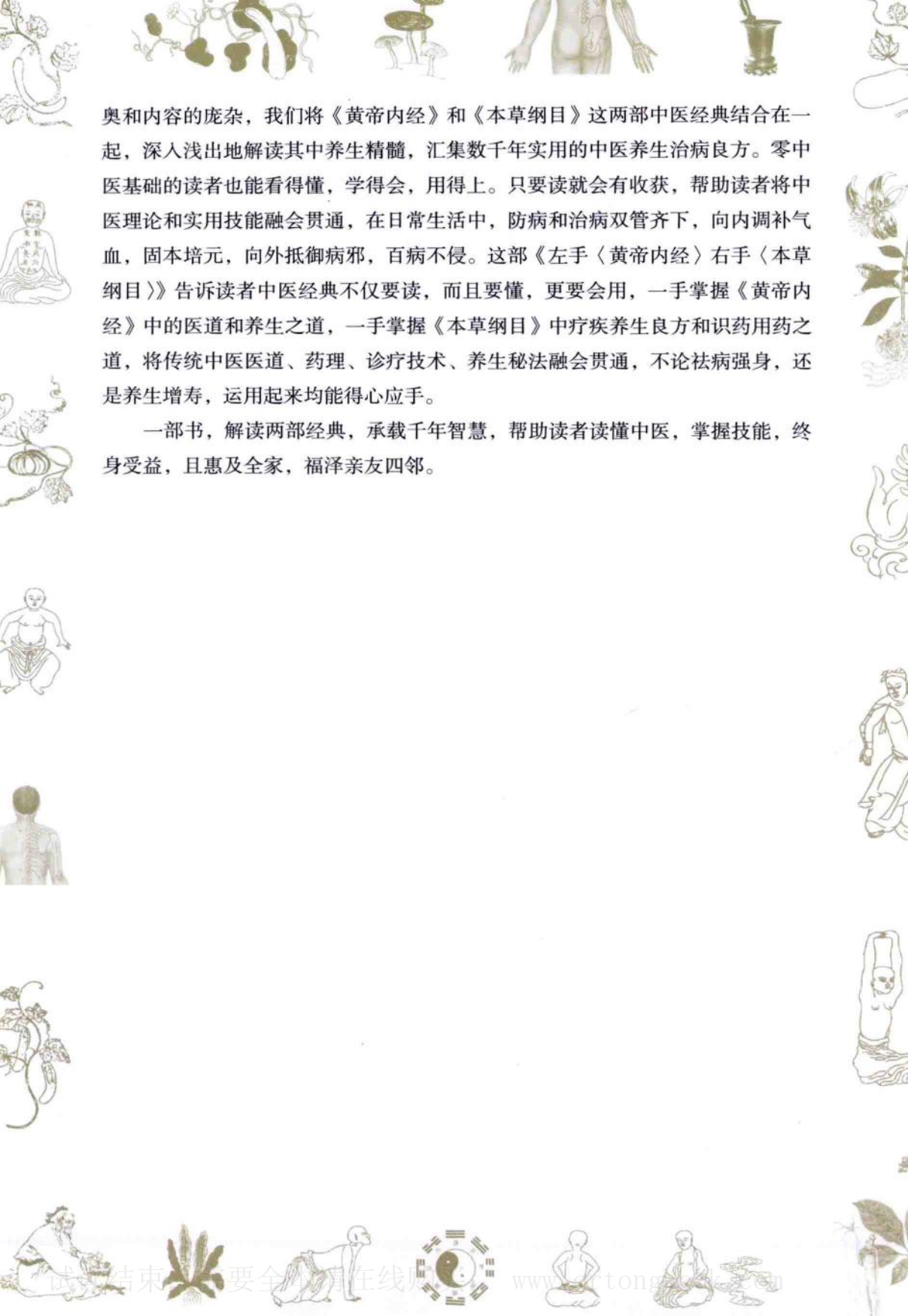
# 前言

《黄帝内经》和《本草纲目》，一个是最神奇的医典，一个是最伟大的药典。一个阐释了深刻的医道和养生之道，是后世中医学不可背离的“立医之本”；一个汇集了千余种药物的使用方法和数以万计的药方，堪称后世中医识药用药参照的最权威标准。古往今来，这两部皇皇巨著都是历代医者和读书人不可不读的经典著作，也是几千年来国人养生治病用之不尽、取之不竭的巨大宝库。

这两部著作性质不一，其出发点有着根本的不同，《黄帝内经》作为医典，注重的是各种医学理论的总结，注重讲的是病从何来，很少涉及治病的方药和技术，整本《黄帝内经》里面一共只有 13 个药方。其次是讲如何不生病，是教给人们通过“内求”的智慧来调理脏腑、养足气血、畅通经络，这样便无须求医问药。而《本草纲目》是部药典，注重的自然就是对症下药，介绍了中医用药原则诸如五味宜忌、升降浮沉、六腑六脏用药、补泻等，百病主治药，以及 1892 种药物的药物说明，收录了 10000 多条历代经验证的药方，是对症下药的指南。简而言之，《黄帝内经》是治未病的智慧，是讲如何养生防病，帮助读者从本质上洞悉养生精妙。《本草纲目》是治已病的智慧，是讲如何祛病延年，帮助读者从本草中汲取生命力量。尽管两部书的性质不一，但最终目标却都是为庇佑天下苍生，保持身体健康，远离病痛，延年益寿，无论是《黄帝内经》中的深奥富含哲学意味的养生理论，还是《本草纲目》中治病、强身、增寿的各种有效的药方，均体现了古代医家的仁术和大爱。

近年来，虽然西医仍然占据主流，人们却开始清醒地审视西医的优势和劣势，期待回归传统中医，追求《黄帝内经》“不治已病治未病”等治病理念，以《本草纲目》中的各种天然药食疗法来养生祛病，甚至是美容养颜。因而兴起各种名目的中医热。对于现代人而言，从经典中医著作中汲取养生治病智慧，寻求更天然、更安全的方式，《黄帝内经》和《本草纲目》仍有着不可估量的价值。

为了帮助普通读者不再受限于专业知识的缺乏，以及经典著作中古文的深



奥和内容的庞杂，我们将《黄帝内经》和《本草纲目》这两部中医经典结合在一起，深入浅出地解读其中养生精髓，汇集数千年实用的中医养生治病良方。零中医基础的读者也能看得懂，学得会，用得上。只要读就会有收获，帮助读者将中医理论和实用技能融会贯通，在日常生活中，防病和治病双管齐下，向内调补气血，固本培元，向外抵御病邪，百病不侵。这部《左手〈黄帝内经〉右手〈本草纲目〉》告诉读者中医经典不仅要读，而且要懂，更要会用，一手掌握《黄帝内经》中的医道和养生之道，一手掌握《本草纲目》中疗疾养生良方和识药用药之道，将传统中医医道、药理、诊疗技术、养生秘法融会贯通，不论祛病强身，还是养生增寿，运用起来均能得心应手。

一部书，解读两部经典，承载千年智慧，帮助读者读懂中医，掌握技能，终身受益，且惠及全家，福泽亲友四邻。






# 目录

## 第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界

第1节	学习《黄帝内经》，领悟健康之道
	中国三大奇书之一：《黄帝内经》/2
	从前，有一个叫黄帝的人/3
	健康人生，就在《黄帝内经》之“道”/5
	《黄帝内经》是医书，更是生活之书/6
	《黄帝内经》对后世中医影响深远/7
第2节	《黄帝内经》与日常生活
	为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪/8
	中国传统文化中的“男左女右”/8
	女人为什么比男人衰老得快/9
第3节	《黄帝内经》中的养生精要
	由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干/11
	法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本/12
	不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则/13
	饮食、起居当与自然相应/15
	顺四时以适寒暑，避六淫各有主时/16



真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 / 17

现代人为什么动不动就生病 / 18

## 第二章 《黄帝内经》养阳祛病大法

第 1 节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳

阳气像太阳，维持生命要用它 / 20

阳气何来：秉先天之精，合后天之力 / 21

脾胃运转情况，决定阳气是否充足 / 22

肾为身之阳，养阳先养肾 / 23

走出误区：补肾并不等于壮阳 / 24

津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 / 25

骨气即阳气，养好骨气享天年 / 26

第 2 节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足

生病是阳气在和邪气“打架” / 27

“过劳死”其实是阳气提前用完了 / 27

老人精气少了，骨质就疏松了 / 28

女性不孕，肾精不足是根源 / 29

脾气大、血压高是肝气过旺惹的祸 / 30


不健康的生活方式最易损耗阳气 / 31

第 3 节 养阳有道，百病尽消——最神奇的五大养阳法

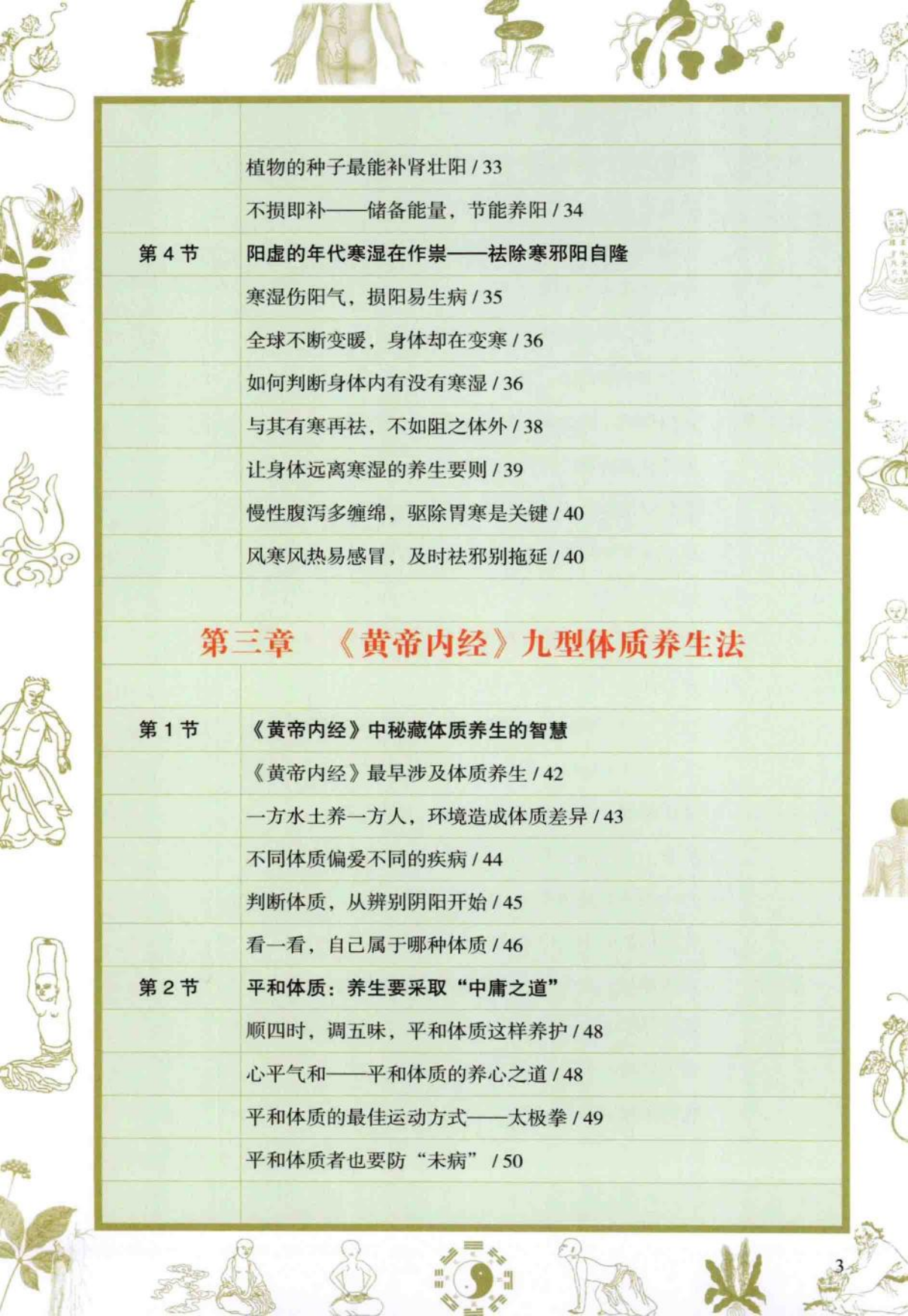
日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 / 32

梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 / 32

按摩百会穴可增加人体真气 / 33







植物的种子最能补肾壮阳 / 33

不损即补——储备能量，节能养阳 / 34

#### 第 4 节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆

寒湿伤阳气，损阳易生病 / 35

全球不断变暖，身体却在变寒 / 36

如何判断身体内有没有寒湿 / 36

与其有寒再祛，不如阻之体外 / 38

让身体远离寒湿的养生要则 / 39

慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 / 40

风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延 / 40

### 第三章 《黄帝内经》九型体质养生法

#### 第 1 节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧

《黄帝内经》最早涉及体质养生 / 42

一方水土养一方人，环境造成体质差异 / 43

不同体质偏爱不同的疾病 / 44

判断体质，从辨别阴阳开始 / 45

看一看，自己属于哪种体质 / 46

#### 第 2 节 平和体质：养生要采取“中庸之道”

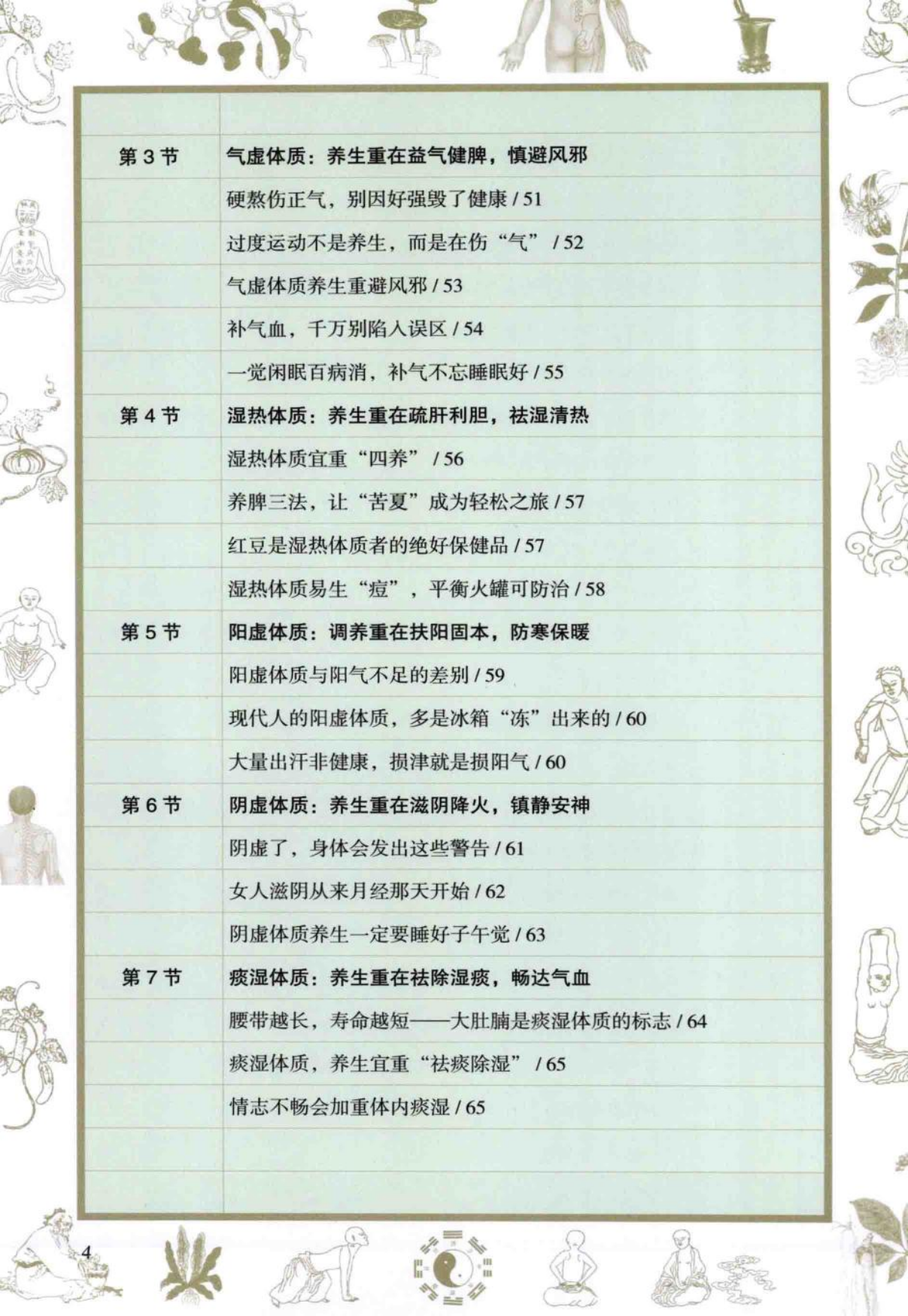
顺四时，调五味，平和体质这样养护 / 48

心平气和——平和体质的养心之道 / 48

平和体质的最佳运动方式——太极拳 / 49

平和体质者也要防“未病” / 50





第 8 节

血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络

血瘀体质者的日常调理法则 / 66

青筋暴突正是气血瘀滞的结果 / 67

活血通脉，改变血瘀体质的全身按摩法 / 68

简易净血方——排出血内毒素的健康秘诀 / 69

第 9 节

气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆

气郁体质多吃行气解郁的食物 / 70

畅达情志为气郁体质者的养生准则 / 70

气郁体质——用 14 项规则来改变自己 / 71

顺利度过更年期气郁综合征 / 72

第 10 节

特禀体质：养生重在益气固表，养血消风

过敏体质，健康的危险信号 / 74

特禀体质者慎用寒性食物 / 75

皮肤过敏者的注意事项 / 76

## 第四章 《黄帝内经》十二时辰养生法

第 1 节

子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式

子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 / 78

拍胆经，让不适症状远离你 / 78

第 2 节

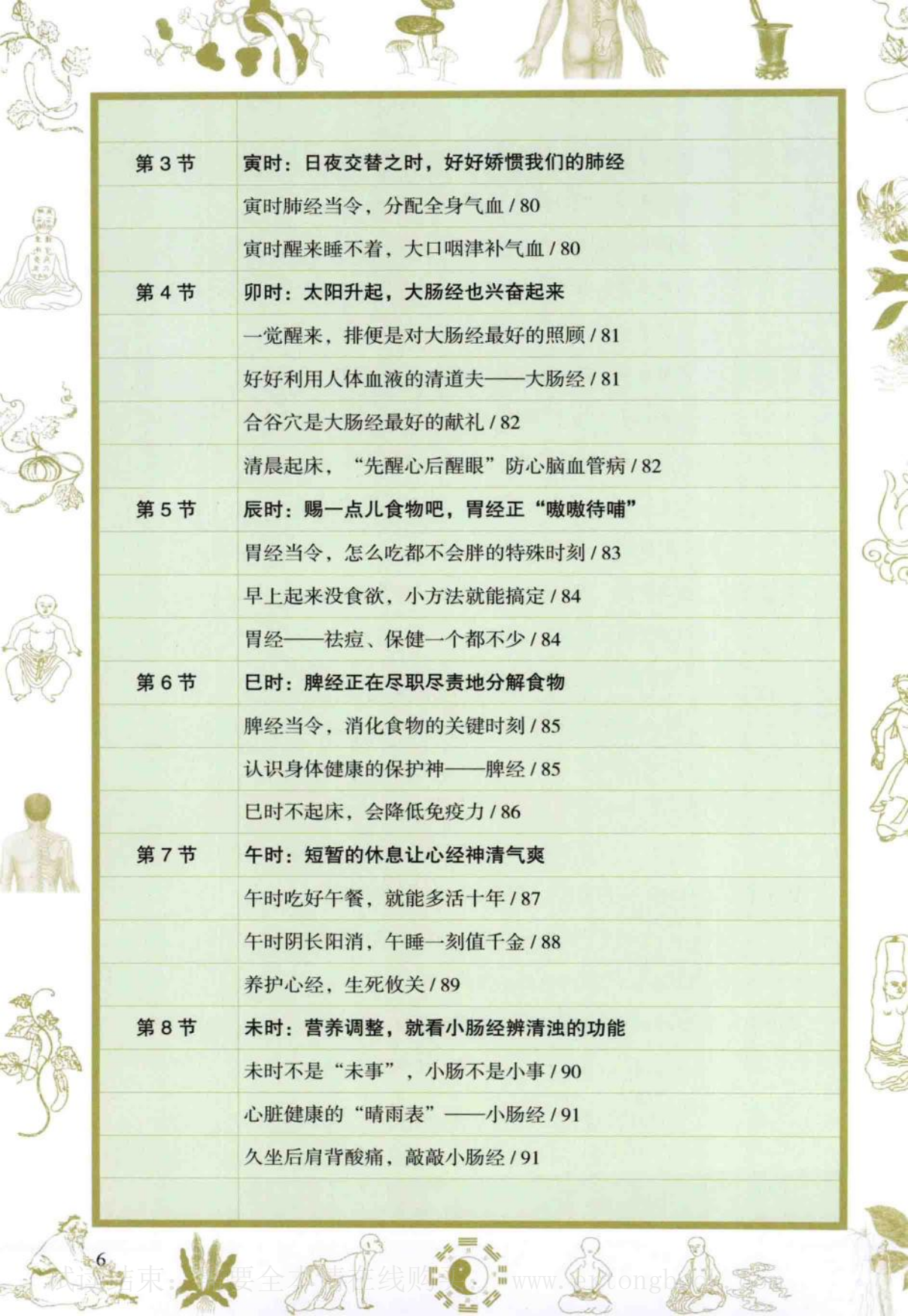
丑时：深度睡眠让肝血推陈出新

丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 / 79

疏通肝经，让失眠不再成为困扰 / 79







**第3节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经**

寅时肺经当令，分配全身气血 / 80

寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 / 80

**第4节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来**

一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 / 81

好好利用人体血液的清道夫——大肠经 / 81

合谷穴是大肠经最好的献礼 / 82

清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病 / 82

**第5节 辰时：赐一点儿食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”**

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 / 83

早上起来没食欲，小方法就能搞定 / 84

胃经——祛痘、保健一个都不少 / 84

**第6节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物**

脾经当令，消化食物的关键时刻 / 85

认识身体健康的保护神——脾经 / 85

巳时不起床，会降低免疫力 / 86

**第7节 午时：短暂的休息让心经神清气爽**

午时吃好午餐，就能多活十年 / 87

午时阴长阳消，午睡一刻值千金 / 88

养护心经，生死攸关 / 89

**第8节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能**

未时不是“未事”，小肠不是小事 / 90

心脏健康的“晴雨表”——小肠经 / 91

久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 / 91







**第 9 节**      **申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力**  
膀胱经——学习、工作，效率不高就找它 / 92  
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 / 92

**第 10 节**     **酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华**  
肾经当令，保住肾精至关重要 / 93  
利用好肾经，激发身体无限潜能 / 93

**第 11 节**     **戌时：快乐起来，看心包经护心强身**  
戌时电视少看，丝竹为伴 / 94  
解郁减压好选择，戌时敲打心包经 / 94  
戌时养生操，把卧室变成健身房 / 95  
敲心包经——心脏病的快速治疗法 / 95

**第 12 节**     **亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生**  
三焦经当令，性爱的黄金时刻 / 96  
三焦：人体健康的财务总监 / 96

## 第五章 《本草纲目》中长盛不衰的养生之道

**第 1 节**      **走进《本草纲目》的神秘世界**  
李时珍其人，《本草纲目》其书 / 98  
药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 / 98  
从《本草纲目》中提炼出养生的精华 / 99

**第 2 节**      **吃药延年不如食物养生**  
《本草纲目》中“食”的智慧 / 100  
吃饭前不妨先看看五味的“走向” / 101





改变不合理的饮食习惯 / 102

**第 3 节 本草食物最养生，吃法更要讲究**

要想一生保平安，常有三分饥和寒 / 103

五谷为养——不吃主食的时髦赶不得 / 104

**第六章 本草养生心法，掌握补和泻**

**第 1 节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”**

接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵 / 106

小小豆芽也是去火的能手 / 107

泥鳅滋阴去虚火，效果特别好 / 107

男女老少，清火要对症 / 108

**第 2 节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉**

热性食物会助长干燥，所以要巧吃 / 109

血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体” / 109

**第 3 节 食以养血，食物是气血的“发动机”**

《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍 / 111

气血双补的四味“药” / 112

虚弱人群，山药薏米芡实最体贴 / 113

中医气血双补要方：十全大补汤 / 113

鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” / 114

常吃南瓜不但补血，还能排毒 / 115

常见的菠菜、小米最能滋阴补血 / 116

阿胶——女性补血的最佳食品 / 116



第4节

以泻为补，排出身体的毒素

清茶一杯，补泻兼备 / 117

本草中的“排毒明星” / 118

## 第七章 日常养生方案

第1节

“粥是第一补人之物”——粥膳本草经

每天食粥一大碗，壮脾胃补气血 / 122

五谷杂粮粥其实是最养人的 / 123

补中益气的药粥你不可不知 / 124

止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星 / 125

强身健体还是要多喝一些肉粥 / 127

《本草纲目》中的补血粥细细数 / 129

第2节

水是最好的药，这样喝可以治病

健康生命，水为根基，缺水会生病 / 130

天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密 / 130

第3节

家有本草，幸福安康——家庭必备的中草药

钩藤平肝熄风降血压 / 132

活血通经、祛风止痛之风仙花 / 132

养肝益肾、乌须美发说首乌 / 133

理气化痰、疏肝健脾说佛手 / 133

第4节

从头到脚，本草来呵护

普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油 / 134

黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮 / 134

“嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙 / 135





热水泡泡脚，胜似吃补药 / 136

第 5 节

日常小毛病，本草来应对

用食物本草来缓解女性经期诸症 / 137

鸽子全身是宝，强健肌肉少不了 / 138

克服水土不服，可以多吃豆腐 / 138

第八章 《本草纲目》中的女人养颜经

第 1 节

美人美食养颜经，吃出如水好容颜

扫除黑色素就这么几步 / 140

拥有完美营养的鸡蛋还你婴儿般肌肤 / 141

细嫩光滑的皮肤是吃出来的 / 142

祛斑，就看本草的功效 / 143

再掀素食养生美颜革命 / 144

茶香四溢，养生美颜皆有妙处 / 145

第 2 节

相宜本草——本草好搭档，养出好容颜

柠檬加蜂蜜，细致毛孔不粗大 / 147

鸡蛋搭配珍珠粉，去除黑头不留痕 / 148

胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好 / 149

葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤葆青春 / 150

猪肝配绿豆，演绎明眸养成术 / 152

第 3 节

跟着身体的节奏养颜，年龄就只是数字

年轻就是资本——20 岁女人的美容法则 / 153

人到三十，容颜要特护 / 154



35岁，抵抗衰老的关键时期 / 156

注意身体机能，40岁照样可以楚楚动人 / 157

## 第九章 草根食物治疗身体疾病

### 第1节 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病

防脑卒中，常吃富含叶酸食物 / 160

食治脑卒中，简单又安全 / 161

脑梗塞患者的食疗方 / 162

### 第2节 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压

脂肪肝患者如何在饮食上去脂 / 163

脂肪肝的饮食禁忌 / 164

### 第3节 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞”

治疗胃溃疡的“美食法” / 165

胃溃疡的饮食禁区 / 165

特效饮食让胃炎不再找麻烦 / 166

饮食战略打退肠炎的进攻 / 168

消化不良，找“本草牌”健胃消食方 / 169

《本草纲目》中的腹泻食疗方 / 170

食疗帮你甩掉烦人的便秘 / 170


简单食疗胃痛消 / 172

### 第4节 肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方

为肾盂肾炎患者开出的食疗单 / 173

急性肾炎患者共享饮食疗法 / 173





第5节 养五脏之华盖，用本草祛除“肺”病

用食物护卫你的“娇脏”——肺 / 175

以食养肺益气，让支气管炎知难而退 / 176

以食理虚润肺，拒绝哮喘来访 / 176

清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎” / 177

第6节 本草食疗为你锻造“钢筋铁骨”

防治骨质疏松，食物是最好的“钙源” / 179

强筋健骨，还属食疗最有效 / 179

## 第十章 本草中的食疗方案

第1节 让你的孩子乘本草之船，游健康之海

4种食疗方防治小儿麻疹 / 182

4种食疗方防治小儿风疹 / 183

4种食疗方防治水痘 / 184

3种食疗方防治腮腺炎 / 185

4种食疗方防治百日咳 / 186

4种食疗方防治小儿消化不良 / 187

3种食疗方防治小儿厌食症 / 187

3种食疗方防治小儿痢疾 / 188

2种食疗方防治小儿感冒 / 189

2种食疗方防治小儿遗尿 / 190

1种食疗方防治小儿肥胖症 / 190

