



一手内经，掌握中医圣典治病良方；一手本草，  
通晓中草药用药之道

# 《本草纲目》和《黄帝内经》 中的养生秘方

《健康大讲堂》编委会 主编



融合中华传统医道与祛病良方  
打造最 **适合** 中国人的健康方案

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

98.00元  
珍藏版

健康大讲堂

《本草纲目》  
和  
《黄帝内经》  
中的  
养生秘方

《健康大讲堂》编委会 主 编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》和《黄帝内经》中的养生秘方/《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5388-8091-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第295165号

## 《本草纲目》和《黄帝内经》中的养生秘方

BENCAOGANGMU HE HUANGDINEIJING ZHONG DE YANGSHENG MIFANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 刘 杨

封面设计 吴展新

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 38

字 数 600千字

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8091-5/R·2415

定 价 98.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

## 上篇

# 《本草纲目》中的本草养生秘方

### PART 1

## 集医药之大成，《本草纲目》中长盛不衰的治病养生之道

### 第一节 认识中国第一药典，走进《本草纲目》的神秘世界

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. 李时珍其人，《本草纲目》其书.....022        | 4. 从《本草纲目》中提炼出养生的精华.....025  |
| 2. 《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道.....022 | 5. 李时珍养生心法：四性五味，药食同源.....026 |
| 3. 药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言.....024   | 6. 《本草纲目》中的食疗妙方摘录.....029    |

### 第二节 弄懂《本草纲目》治病根基，才能治病养生

1. 气味阴阳是了解中药的第一步.....030
2. 中药的五脏五味补泻方法.....033
3. 中药有“君臣佐使”的轻重之分.....033
4. 中药的分类及功效.....035
5. 中药有升降浮沉的差别，用药须顺应四季.....037
6. 不同体质的人应用不同性味的药.....038
7. 鉴别、煎煮、服用中药小常识.....039
8. 服用中药需遵守的禁忌准则.....044



## PART 2

# 家中有本草、健康无烦恼，图解《本草纲目》中的治病中草药

### 第一节《本草纲目》中的解表中草药

|         |     |          |     |
|---------|-----|----------|-----|
| 防风..... | 052 | 胡荽.....  | 062 |
| 紫苏..... | 053 | 蝉蜕.....  | 063 |
| 辛夷..... | 054 | 升麻.....  | 064 |
| 麻黄..... | 055 | 蔓荆子..... | 065 |
| 生姜..... | 056 | 葛根.....  | 066 |
| 藁本..... | 057 | 薄荷.....  | 067 |
| 荆芥..... | 058 | 桑.....   | 068 |
| 香薷..... | 059 | 菊花.....  | 069 |
| 苍耳..... | 060 | 柴胡.....  | 070 |
| 葱.....  | 061 | 浮萍.....  | 071 |

### 第二节《本草纲目》中的清热中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 芦.....   | 072 | 紫草.....  | 088 |
| 李.....   | 073 | 玄参.....  | 089 |
| 柿.....   | 074 | 马兰.....  | 090 |
| 夏枯草..... | 075 | 酢浆草..... | 091 |
| 决明.....  | 076 | 水芹.....  | 092 |
| 知母.....  | 077 | 忍冬.....  | 093 |
| 栝楼.....  | 078 |          |     |
| 鸭跖草..... | 079 |          |     |
| 栀子.....  | 080 |          |     |
| 黄芩.....  | 081 |          |     |
| 黄连.....  | 082 |          |     |
| 秦皮.....  | 083 |          |     |
| 苦参.....  | 084 |          |     |
| 白鲜.....  | 085 |          |     |
| 木贼.....  | 086 |          |     |
| 牡丹.....  | 087 |          |     |



|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 蒲公英.....  | 094 | 竹笋.....  | 102 |
| 白头翁.....  | 095 | 菟.....   | 103 |
| 紫花地丁..... | 096 | 茗茶.....  | 104 |
| 大青.....   | 097 | 五敛子..... | 105 |
| 连翘.....   | 098 | 贯众.....  | 106 |
| 射干.....   | 099 | 白薇.....  | 107 |
| 无花果.....  | 100 | 青蒿.....  | 108 |
| 橄榄.....   | 101 | 胡黄连..... | 109 |

### 第三节 《本草纲目》中的祛风湿中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 防己.....  | 110 | 木瓜.....  | 118 |
| 豨薟草..... | 111 | 狗脊.....  | 119 |
| 络石.....  | 112 | 五加皮..... | 120 |
| 秦艽.....  | 113 | 藿香.....  | 121 |
| 徐长卿..... | 114 | 白豆蔻..... | 122 |
| 清风藤..... | 115 | 厚朴.....  | 123 |
| 威灵仙..... | 116 | 豆蔻.....  | 124 |
| 独活.....  | 117 | 苍术.....  | 125 |

### 第四节 《本草纲目》中的利水渗湿中草药

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 茯苓.....  | 126 | 泽漆..... | 139 |
| 薏米.....  | 127 | 冬瓜..... | 140 |
| 苕菹.....  | 128 | 篇蓄..... | 141 |
| 泽泻.....  | 129 |         |     |
| 猪苓.....  | 130 |         |     |
| 半边莲..... | 131 |         |     |
| 土茯苓..... | 132 |         |     |
| 赤小豆..... | 133 |         |     |
| 黄花菜..... | 134 |         |     |
| 黄瓜.....  | 135 |         |     |
| 大白菜..... | 136 |         |     |
| 鲤鱼.....  | 137 |         |     |
| 鲫鱼.....  | 138 |         |     |



|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 灯芯草 ..... | 142 | 石韦.....   | 147 |
| 草薢.....   | 143 | 地肤子.....  | 148 |
| 车前子.....  | 144 | 海金沙.....  | 149 |
| 瞿麦.....   | 145 | 茵陈蒿 ..... | 150 |
| 通草.....   | 146 | 虎杖.....   | 151 |

## 第五节《本草纲目》中的温里理气、安神开窍中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 附子.....  | 152 | 木香.....  | 163 |
| 花椒.....  | 153 | 香附子..... | 164 |
| 吴茱萸..... | 154 | 乌药.....  | 165 |
| 桂枝.....  | 155 | 薤白.....  | 166 |
| 干姜.....  | 156 | 沉香.....  | 167 |
| 高良姜..... | 157 | 茉莉.....  | 168 |
| 丁香.....  | 158 | 刀豆.....  | 169 |
| 胡椒.....  | 159 | 橙皮.....  | 170 |
| 茴香.....  | 160 | 枇杷.....  | 171 |
| 荜拔.....  | 161 | 豌豆.....  | 172 |
| 枳实.....  | 162 | 琥珀.....  | 173 |



|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 远志.....  | 174 | 灵芝..... | 179 |
| 兰草.....  | 175 | 酸枣..... | 180 |
| 檀香.....  | 176 | 合欢..... | 181 |
| 菖蒲.....  | 177 | 小麦..... | 182 |
| 苏合香..... | 178 | 牡蛎..... | 183 |

## 第六节《本草纲目》中的消食、泻下中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 山楂.....  | 184 | 牵牛花..... | 192 |
| 荞麦.....  | 185 | 郁李.....  | 193 |
| 大麦.....  | 186 | 商陆.....  | 194 |
| 鸡内金..... | 187 | 巴豆.....  | 195 |
| 麦芽.....  | 188 | 芫花.....  | 196 |
| 胡萝卜..... | 189 | 松子.....  | 197 |
| 洋葱.....  | 190 | 大黄.....  | 198 |
| 甘遂.....  | 191 | 芦荟.....  | 199 |

## 第七节《本草纲目》中的补虚中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 人参.....  | 200 | 淫羊藿..... | 216 |
| 黄芪.....  | 201 | 韭菜.....  | 217 |
| 甘草.....  | 202 | 菟丝子..... | 218 |
| 红枣.....  | 203 | 补骨脂..... | 219 |
| 蜂蜜.....  | 204 | 鹿茸.....  | 220 |
| 饴糖.....  | 205 | 益智仁..... | 221 |
| 猪肉.....  | 206 | 仙茅.....  | 222 |
| 鸡肉.....  | 207 | 蛤蚧.....  | 223 |
| 鸭肉.....  | 208 | 虾.....   | 224 |
| 鹅肉.....  | 209 | 杜仲.....  | 225 |
| 牛肉.....  | 210 | 续断.....  | 226 |
| 羊肉.....  | 211 | 海马.....  | 227 |
| 兔肉.....  | 212 | 芍药.....  | 228 |
| 肉苁蓉..... | 213 | 何首乌..... | 229 |
| 锁阳.....  | 214 | 当归.....  | 230 |
| 巴戟天..... | 215 | 阿胶.....  | 231 |

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 龙眼.....  | 232 | 玉竹.....  | 242 |
| 荔枝.....  | 233 | 黑大豆..... | 243 |
| 茼蒿.....  | 234 | 安石榴..... | 244 |
| 菠菜.....  | 235 | 沙参.....  | 245 |
| 黄精.....  | 236 | 石斛.....  | 246 |
| 桑寄生..... | 237 | 地黄.....  | 247 |
| 女贞.....  | 238 | 百合.....  | 248 |
| 葡萄.....  | 239 | 枸杞.....  | 249 |
| 麦门冬..... | 240 | 芝麻.....  | 250 |
| 天门冬..... | 241 | 鳖.....   | 251 |

## 第八节《本草纲目》中的止血、活血中草药

|            |     |           |     |
|------------|-----|-----------|-----|
| 白茅.....    | 252 | 泽兰.....   | 273 |
| 侧柏叶.....   | 253 | 月季花.....  | 274 |
| 黑木耳.....   | 254 | 刘寄奴草..... | 275 |
| 蕤菜.....    | 255 | 牛膝.....   | 276 |
| 大蓟、小蓟..... | 256 | 王不留行..... | 277 |
| 地榆.....    | 257 | 苏方.....   | 278 |
| 槐花.....    | 258 | 益母草.....  | 279 |
| 三七.....    | 259 | 丹参.....   | 280 |
| 香蒲、蒲黄..... | 260 | 蓬莪术.....  | 281 |
| 白及.....    | 261 | 荆三棱.....  | 282 |
| 艾叶.....    | 262 | 骨碎补.....  | 283 |
| 川芎.....    | 263 |           |     |
| 延胡索.....   | 264 |           |     |
| 郁金.....    | 265 |           |     |
| 姜黄.....    | 266 |           |     |
| 没药.....    | 267 |           |     |
| 枫香脂.....   | 268 |           |     |
| 茄.....     | 269 |           |     |
| 丝瓜.....    | 270 |           |     |
| 红蓝花.....   | 271 |           |     |
| 桃.....     | 272 |           |     |





## 第九节《本草纲目》中的止咳、化痰中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 半夏.....  | 284 | 紫菜.....  | 293 |
| 旋覆花..... | 285 | 荸荠.....  | 294 |
| 天南星..... | 286 | 梨.....   | 295 |
| 白前.....  | 287 | 百部.....  | 296 |
| 白芥.....  | 288 | 紫菀.....  | 297 |
| 桔梗.....  | 289 | 款冬花..... | 298 |
| 贝母.....  | 290 | 杏.....   | 299 |
| 前胡.....  | 291 | 葶苈.....  | 300 |
| 海带.....  | 292 | 马兜铃..... | 301 |

## 第十节《本草纲目》中的收涩、驱虫中草药

|          |     |          |     |
|----------|-----|----------|-----|
| 五味子..... | 302 | 山茱萸..... | 307 |
| 五倍子..... | 303 | 椿樗.....  | 308 |
| 肉豆蔻..... | 304 | 芡实.....  | 309 |
| 乌梅.....  | 305 | 桑螵蛸..... | 310 |
| 金樱子..... | 306 | 使君子..... | 311 |

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 槟榔.....  | 312 | 苦楝..... | 316 |
| 蛇床子..... | 313 | 蟾蜍..... | 317 |
| 蒜.....   | 314 | 雄黄..... | 318 |
| 雷丸.....  | 315 |         |     |

## PART 3

## 天然本草成就女人不老传说，图解 《本草纲目》中的养颜中草药

|                 |     |               |     |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| 山药.....         | 320 | 马齿苋.....      | 328 |
| 山药蜂蜜面膜.....     | 320 | 马齿苋杏仁瘦肉汤..... | 328 |
| 山药酒酿面膜.....     | 320 | 马齿苋瘦肉汤.....   | 328 |
| 银杏.....         | 321 | 牡丹皮.....      | 329 |
| 银杏骨头汤.....      | 321 | 中草药美白面膜.....  | 329 |
| 银杏炖鹌鹑.....      | 321 | 牡丹皮活肤面膜.....  | 329 |
| 金银花.....        | 322 | 桑叶.....       | 330 |
| 薰衣草金银花木瓜面膜..... | 322 | 桑叶清新茶.....    | 330 |
| 金银花橘子土豆面膜.....  | 322 | 桑叶五行糊.....    | 330 |
| 桃花.....         | 323 | 小米.....       | 331 |
| 桃花冬瓜籽面膜.....    | 323 | 菠萝小米甘油面膜..... | 331 |
| 桃花蜂蜜面膜.....     | 323 | 酸奶小米红豆面膜..... | 331 |
| 茉莉花.....        | 324 | 大米.....       | 332 |
| 茉莉洛神茶.....      | 324 | 养生十谷米浆.....   | 332 |
| 茉莉鲜茶.....       | 324 |               |     |
| 白芷.....         | 325 |               |     |
| 白芷清新面膜.....     | 325 |               |     |
| 白芷鲜奶面膜.....     | 325 |               |     |
| 女贞子.....        | 326 |               |     |
| 女贞子鸭汤.....      | 326 |               |     |
| 女贞子茶.....       | 326 |               |     |
| 红花.....         | 327 |               |     |
| 红花煮鸡蛋.....      | 327 |               |     |
| 红花糯米粥.....      | 327 |               |     |



|            |     |
|------------|-----|
| 大米糙米浆..... | 332 |
| 豌豆.....    | 333 |
| 豌豆煮鸡腿..... | 333 |
| 豌豆猪肝汤..... | 333 |
| 黄豆.....    | 334 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 薏米黄豆面膜.....   | 334 |
| 西红柿黄豆粉面膜..... | 334 |
| 蚕豆.....       | 335 |
| 韭菜炒蚕豆.....    | 335 |
| 蚕豆煲瘦肉.....    | 335 |

## 下篇

# 《黄帝内经》中的养生之道与治病秘方

### PART 1

## 打开《黄帝内经》健康之门，走进《黄帝内经》的神妙世界

### 第一节 认识中国人养生第一书：《黄帝内经》

- |                           |     |                       |     |
|---------------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 中国三大奇书之一：《黄帝内经》.....   | 338 | 6. 《黄帝内经》有哪些基本内容..... | 347 |
| 2. 从前，有一个叫黄帝的人.....       | 340 | 7. 《黄帝内经》如何反映人生各      |     |
| 3. 《黄帝内经》对后世中医影响深远.....   | 342 | 大阶段.....              | 347 |
| 4. 健康人生，就在《黄帝内经》之“道”..... | 344 | 8. 《黄帝内经》真为黄帝所著吗..... | 348 |
| 5. 以人为本——《黄帝内经》的          |     |                       |     |
| 养生特色.....                 | 346 |                       |     |

### 第二节 寻医问药，不可不看医家之宗《黄帝内经》

- |                    |     |                   |     |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 1. 同病异治，异病同治——中医治  |     | 4. 求医问药之前先求自己——中医 |     |
| 疗原则.....           | 349 | 的自愈理念.....        | 353 |
| 2. 不治已病治未病——中医养生的  |     | 5. 《黄帝内经》如何认识“五劳” |     |
| 精髓.....            | 351 | 和“七伤”.....        | 355 |
| 3. 人体内部的“中庸之道”——中医 |     | 6. 由工人伐木想到的：正气存内， |     |
| 的平衡观.....          | 352 | 邪不可干.....         | 357 |

### 第三节 了解《黄帝内经》的养生精要，开启养生的“钻石之旅”

- |                                  |                                    |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1.法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....359     | 4.饮食、起居作息当与自然相应.....366            |
| 2.不拘一格，因人施养——《黄帝内经》的养生原则.....361 | 5.顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 368              |
| 3.真人、至人、圣人和贤人的长寿之道.....365       | 6.为什么现代人动不动就生病，看看《黄帝内经》怎么说.....369 |

### 第四节 《黄帝内经》三大基本学说

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1.阴阳学说.....370 | 3.藏象学说.....378 |
| 2.五行学说.....372 |                |

### 第五节 《黄帝内经》对人体生命规律的探寻

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1.天年论.....381 | 2.生命的能量.....385 |
|---------------|-----------------|

## PART 2

## 人体自有大药，《黄帝内经》中神奇的经络与穴位

### 第一节 何苦四处求医，经络与穴位就是治病大药

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1.人体经络系统的构成.....392   | 4.利用经络调养身体.....395     |
| 2.《黄帝内经》是中医经络学的基础.393 | 5.经络养生要遵循阴阳和时间.....397 |
| 3.经络是养生的第一要义.....394  |                        |

### 第二节 十二正经，人人都可好好利用的人体大药

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1.手太阴肺经.....398  | 7.足太阳膀胱经.....404  |
| 2.手阳明大肠经.....399 | 8.足少阴肾经.....405   |
| 3.足阳明胃经.....400  | 9.手厥阴心包经.....406  |
| 4.足太阴脾经.....401  | 10.手少阳三焦经.....407 |
| 5.手少阴心经.....402  | 11.足少阳胆经.....408  |
| 6.手太阳小肠经.....403 | 12.足厥阴肝经.....409  |

### 第三节 护好奇经八脉，就顾好了我们的“生命线”

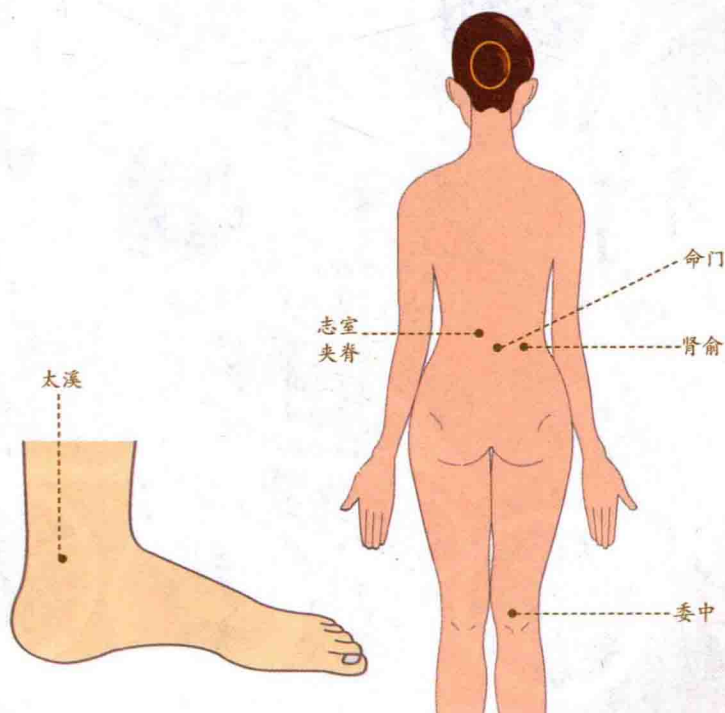
|            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 1. 督脉..... | 411 | 5. 阳跷脉..... | 413 |
| 2. 任脉..... | 412 | 6. 阴跷脉..... | 413 |
| 3. 冲脉..... | 412 | 7. 阳维脉..... | 414 |
| 4. 带脉..... | 413 | 8. 阴维脉..... | 414 |

## PART 3

## 求医不如自医，人体大药助你活到老年身体安康

### 第一节 治疗保养外科疾病的人体大药

|                              |     |                          |     |
|------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 1. 半身不遂，推拿人体大药效果最好.....      | 416 | 5. 落枕，随手便可治愈的小病.....     | 420 |
| 2. 肩周炎，信手捏捏一身轻.....          | 417 | 6. 足癣可根治，胃、肾二经来帮忙.....   | 421 |
| 3. 遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解.....    | 418 | 7. 治牙疼，人体大药比消炎药更管用.....  | 422 |
| 4. 六味大药治颈肩痛，四味大药防治膝关节骨刺..... | 419 | 8. 颈椎病，按揉风府、手三里两味大药..... | 424 |
|                              |     | 9. 腰痛，有无原因均可下手.....      | 425 |



## 第二节 治疗保养消化系统的人体大药

1. 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决.....426
2. 补脾气虚，只需脾俞、足三里两味药.....427
3. 摩腹和天枢穴让便秘从此绝根.....429
4. 口臭敲胃经，经期腹泻按脾俞.....430
5. 妊娠呕吐，三味大药就解决.....431

## 第三节 治疗保养呼吸系统的人体大药

1. 根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟...432
2. 这样按摩将感冒赶跑.....433
3. 各类咳嗽，都到肺经药房抓大药.....434
4. 秋季护肺，找鱼际、曲池和迎春三  
宝穴.....435
5. 家庭推拿法治好小儿咳嗽.....436

## 第四节 治疗保养心血管系统的人体大药

1. 高血压——肝经和肾经两座大药房  
里全是降压药.....438
2. 冠心病按内关，心肌炎按心俞穴.....440
3. 让肝不血虚，血海和足三里是首选大药.....441
4. 治疗脑出血需要哪些大药.....442
5. 治疗血管硬化需要哪些大药.....443



## 第五节 治疗保养肾系统的人体大药

- 1.男人的最大尊严,必须靠大药来维护.444
- 2.防治肾阳虚,人体有三大名穴.....447
- 3.解救肾阴虚,要靠涌泉、太溪和关元.448

## PART 4

## 自愈有道、曙光在前,《黄帝内经》中的传统疗法大揭秘

### 第一节 银针立世,大医济世,中医针刺疗法显神奇

- 1.毫针的结构.....450
- 2.针刺手技的练习.....451
- 3.针刺时患者的体位.....451
- 4.针刺中的消毒.....452
- 5.针刺的方向与深浅.....453
- 6.进针的方法.....454
- 7.针刺的补和泻.....456
- 8.留针、出针.....456
- 9.针刺疗法的注意事项及对异常情况的处理.....457

### 第二节 艾出健康、灸除百病,中医灸疗法助你消百病

- 1.艾灸法.....459
- 2.非艾灸法.....467
- 3.保健灸常用穴位及方法.....470
- 4.灸法补泻与注意事项.....473

### 第三节 一家一人会,不花医药费,推拿为你排忧解难

- 1.中式推拿的特点.....475
- 2.推拿基本手法.....476
- 3.推拿可能出现的异常情况及处理.....479
- 4.推拿按摩胸背法.....480
- 5.推拿按摩面部法.....481
- 6.推拿按摩腿足法.....483
- 7.腹部按摩法.....485

### 第四节 拔罐,中医第一疗法助你远离疾病

- 1.拔罐是最优秀的物理疗法.....486
- 2.拔罐疗法的罐法大全.....487
- 3.效果独到,拔罐疗法的常用体位.....490
- 4.家常拔罐的注意事项和禁忌证.....491
- 5.颈椎病的拔罐调治法.....492
- 6.腰椎间盘突出症的拔罐调治法.....493
- 7.胃炎、肝炎、胆囊炎的拔罐调治法.....494

## PART 5

# 对症自疗、手到病除，《黄帝内经》中的百病对症治疗

### 第一节《黄帝内经》中的内科疾病治疗方

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 1.流行性感胃.....    | 496 | 9.腹泻.....      | 513 |
| 2.流行性腮腺炎.....   | 498 | 10.便秘.....     | 516 |
| 3.支气管炎.....     | 501 | 11.高血压.....    | 518 |
| 4.支气管哮喘.....    | 503 | 12.冠心病.....    | 520 |
| 5.胃炎.....       | 505 | 13.肾炎.....     | 522 |
| 6.胃下垂.....      | 507 | 14.尿失禁.....    | 523 |
| 7.胃及十二指肠溃疡..... | 510 | 15.更年期综合征..... | 524 |
| 8.急性肠胃炎.....    | 512 | 16.风湿性关节炎..... | 526 |

### 第二节《黄帝内经》中的外科疾病治疗方

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 1.落枕.....    | 529 | 5.颈椎综合征..... | 535 |
| 2.急性乳腺炎..... | 531 | 6.痔疮.....    | 537 |
| 3.腱鞘炎.....   | 533 | 7.直肠脱垂.....  | 539 |
| 4.腱鞘囊肿.....  | 534 |              |     |

### 第三节《黄帝内经》中的皮肤科疾病治疗方

|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 1.黄褐斑.....   | 540 | 5.斑秃.....     | 546 |
| 2.神经性皮炎..... | 541 | 6.白癣.....     | 548 |
| 3.荨麻疹.....   | 543 | 7.毛囊炎及疖肿..... | 549 |
| 4.扁平疣.....   | 545 |               |     |

### 第四节《黄帝内经》中的妇产科疾病治疗方

|             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 1.痛经.....   | 551 | 4.白带过多..... | 558 |
| 2.闭经.....   | 553 | 5.不孕症.....  | 559 |
| 3.月经不调..... | 556 | 6.妊娠呕吐..... | 560 |

