

不生病的智慧系列

汇集两部祖国医学史扛鼎之作的智慧精华  
覆盖未病养生与祛病延年秘法的饕餮盛宴



# 黄帝内经 本草纲目

中一〇编著

江国生〇主审

治未病，《黄帝内经》在左，从本质上洞悉养生精妙  
治已病，《本草纲目》在右，在本草中汲取生命力量

石油工业出版社



左 手 黄 帝 内 经 本 草 纳 目 右 手

中一 编著

石油工业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》/中一编著.

北京:石油工业出版社,2009.1

ISBN 978-7-5021-6897-1

I. 左...

II. 中...

III. ①内经—普及读物 ②本草纲目—普及读物 ③养生(中医)—普及读物

IV. R221-49 R281.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 182348

**左手《黄帝内经》右手《本草纲目》**

中一 编著

---

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 发行部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

---

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

710×1000毫米 开本:1/16 印张:15

字数:236千字

---

定价:29.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

# 序

两千多年前，华夏大地上的医家们，总结历代以来的医学理论、经验，撰成《黄帝内经》。

四百多年前，李时珍仿效神农，遍尝百草，历尽艰辛，始成《本草纲目》。

今天，我们以最虔诚与谨慎的态度去揣摩先人的智慧，集结其精华，编成《左手黄帝内经，右手本草纲目》。将医家盛典精华以平常心、平常语娓娓道来。

我们先说一下国学经典——《黄帝内经》，《黄帝内经》是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作。它是中华传统医药的圣经，是几千年医药养生修炼的源头活水。它与《伏羲卦经》、《神农本草经》并列为“上古三坟”。《黄帝内经》的成就不仅仅在医学，它包罗万象，天文学、地理学、哲学、人类学、社会学、军事学、数学、生态学等各学科都有涉猎，不愧为国学经典。

《黄帝内经》是医学，更是医道，它的真正作用不是机械性地对疾病进行治疗，而是更像一位老师引导我们顺应自然的力量。学习黄帝内经就是学习如何依准我们的生命本性去做人和生活，帮助我们完成对自我生命体的认知过程。所以，这是一种根本性的学习。

另一部经典著作《本草纲目》也是祖国医学宝库中的一颗璀璨明珠，不仅对中医药学的发展有重大贡献，而且对植物学、动物学、矿物学、物理学、化学、地质学、物候学、文字学、文学、训诂学、音韵学等的研究都有所贡献，它以精深的学术和丰富的内涵，赢得了国内外医学界和其他学术界的认可与珍视，被誉为“东方药物巨典”。达尔文更称“《本草纲



目》是16世纪的百科全书”。

我们在这里追忆《本草纲目》这本书的作者李时珍——一个严谨、刻苦的医者，最贴切的一句话莫过于郭沫若对他的评价了——“伟哉夫子，将随民族生命永生”。

智慧，绵延千年，一脉相承。

今天，人们因为各种原因而对这两本蕴含丰富的典籍望而却步。有些人因为古代文言的艰涩难懂而打消了研读的念头，另一些人则因为忙碌的生活节奏找不到静心读书的时间而遗憾地与经典失之交臂。我们理解其中的种种缘由，期望以这本浅显易懂的案头读物打动你，让你领略医道的魅力。

从百姓日用而不知的文化现象入手，解读《黄帝内经》的养生大智慧，具体而微、平易近人中直透养生的本质，让你真正洞察生命力量和真正享用千年的养生秘诀。

从最平常的生活细节入手，领悟《本草纲目》的百年药典，你会发现，它在全力地向你传递一个信息：真正的养生大师是本草，是我们生活中那些最常见的各种食物。

本书较之其他同类书具有如下特点：

- 图文并茂，书中配有大量图片，不仅视觉美观，更便于读者阅读。
- 通俗易懂，在文字上尽量避免使用艰涩难懂的古文，而是运用大量生活化的语言，以便读者更好地理解养生的真谛。
- 深刻实用，从日常老百姓生活入手讲道理和提供有效的方法。讲理论的地方，力求讲得深刻而易懂，而不是浮于表面；讲实用的地方，力求讲得简单和有效，真正让你感受中医养生的妙处。

## 序

# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 上篇 《黄帝内经》的养生精要

### 第一章 为什么要领悟《黄帝内经》 3

《黄帝内经》简介 4

《黄帝内经》是唯一一本以圣王命名的书 4

《黄帝内经》告诉我们：每个人的身体都是一个无为的灵体 5

《黄帝内经》让我们更清晰地参透生活 6

领悟《黄帝内经》：养生有「道」，自然长命百岁 7

### 第二章 中医其实就在你身边 9

中医五行：从「买东西」而非「买南北」说起 10

古时候为什么要「秋后问斩」 11

「鸣金收兵」为什么不是「鸣锣收兵」 12

为什么「冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方」 12

急救时为什么经常要掐人中穴 13

人死之时为什么是「撒手而去」 13

为什么人们常说「男左女右」而非「男右女左」 14

女人为什么比男人衰老得快 15

# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 第三章 中医基本理论与《黄帝内经·素问·上古天真论》 17

从「头痛医头，脚痛医脚」到中医的整体思维观念 18

不治已病治未病：中医精髓之一 19

中医疾病的重要理念：调动体内最强大的自愈力 20

人体内部的「中庸之道」 21

中医思维的关键点：同病异治，异病同治 22

上古之人为何年过百岁而动作不衰 23

现代人为何很容易生病 24

人的生育能力是由什么决定的 25

真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 26

## 第四章 《黄帝内经》中的疾病理论 27

从工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 28

易患何种病，要看自己的体质属哪种 29

病从寒中来——身体需要温暖的呵护 30

《黄帝内经》如何讲解「五劳」和「七伤」 32

健康长寿之根本：法于阴阳，和于术数 34



# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 第五章 像圣人一样遵循四季养生之道 37

圣人的养生之道在于顺乎四时 38

如何理解《黄帝内经》中的「四气调神」 40

春季，让身体与万物一起复苏 41

夏季，当使浑身阳气宣泄通畅 42

时至秋季，人应该处处收敛不外泄 44

冬季养生，避寒以养藏 45

## 第六章 经络是人体最好的医药 47

能够决生死、处百病的经络 48

要想身体状态好，就要利用好胆经 49

护身卫体当属肝经这位「大将军」 51

肺经是人体气机的始发站 53

好好利用人体血液的清道夫——大肠经 55

胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 58

认识身体健康的保护神——脾经 60

心经当令时，午睡一刻值千金 62

心脏健康的「晴雨表」——小肠经 64

# 目录

左手《黄帝内经》,右手《本草纲目》,  
双手合掌,内有乾坤。

- 强壮膀胱经让我们的身体固若金汤  
利用好能激发身体巨大潜能的肾经 69 67  
用好人生自生长万的万灵丹——心包经 72  
三焦经当令,性爱黄金时刻 74  
经络养生的常用办法 76  
不可不知的经穴疗法的注意事项 77  
学会利用身边的器物 78
- 第七章 做自己的「食医」** 79
- 食物为何是人的安身立命之本 80  
沧海变桑田,食物成良药 80  
很多时候最简单的食物就是最补的  
吃饭前不妨先看看食物的偏性 82  
不同节气有不同的进补原则 83  
我们的某些饮食习惯该改改了 85
- 第八章 做个精神内守、恬淡虚无的圣人** 87
- 七情与人体五脏六腑的关系 88  
为什么说百病生于「气」 89  
人生四惑:酒、色、财、气 90  
恬淡虚无,精神内守,病安从来 91



# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

- 《黄帝内经》中特有的情志生克法 92  
生活对证法是解决心灵之痛的良方 93  
长寿四字箴言：慈、俭、和、静 94
- 第九章 从蛛丝马迹的变化发现疾病的可能 97
- 唾液太多，病可能在脾肾 98  
鼻涕、眼泪多了也是病态的征象 98  
口中有异味大多是脏腑出了问题 99  
眉毛不是摆设，能反映五脏六腑的盛衰 100  
眼睛可以反映出五脏六腑的变化 101  
心脏有问题，耳朵先露出马脚 102  
皱纹早出，警示饮水或睡眠不足 102

# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 下篇

### 《本草纲目》中的养生千金方

#### 第一章 走近《本草纲目》 107

李时珍其人

108

《本草纲目》其书

108

为什么说《本草纲目》是百科全书

109

从最雅、最妙属「药香」说起

110

#### 第二章 食物本草巩固身体的先天之本 111

大补元气的尊贵「霸主」：人参

112

强壮机体、生精补髓当属鹿茸

114

阴阳兼治的「五行之精」：五味子

115

益气补脾，山药当仁不让

116

补肝益肾、滋阴养血的何首乌

117

枸杞——补肾益肝的「东方神草」

119

黑芝麻——补肝肾之佳谷

121

南瓜能补中益气、益心敛肺

122

多食卷心菜，补肾壮骨通经络

124

当归——补血活血的「有情之药」

125

菠菜、小米最能滋阴补血

127



# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 第三章 吃吃喝喝带来健康快乐

药补不如食补

130

荔枝入口，甜香入睡不用愁

131

静心安神，莲子数第一

132

多吃香菜可以让你胃口大开

133

「一天三枣，终身不老」

135

要想身体壮，熬粥和煲汤

137

「四物汤」让女性快乐地度过经期

139

爱草莓，爱健康，爱漂亮

140

香蕉是解除忧郁的快乐之果

142

苹果是带来全方位健康的水果

143

花生是名副其实的「长生果」

144

## 第四章 春夏秋冬不一样的养生食谱

147

春夏秋冬的食补养生要义

148

春天吃韭菜，助阳气生发

149

春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘

150

香椿让你的身心一起飞扬

152

「夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方」

154



# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

- 夏季消暑佳蔬当属「君子菜」苦瓜 155  
「夏日吃西瓜，药物不用抓」 157  
秋天养身体，一定要吃梨 159  
秋令时节，新采嫩藕胜太医 160  
「菜中之王」大白菜让你健康快乐过寒冬 162  
鲫鱼——「冬月肉厚子多，其味尤美」 163
- 第五章 女人的美丽源自最简单的滋补** 165
- 埃及艳后的青春之泉——芦荟 166  
常食百合，让美丽容颜衰老得再慢些 167  
鸡蛋能还你婴儿般细嫩的肌肤 169  
核桃仁可延缓衰老、嫩肤、护发 171  
美丽离不开薏仁 172
- 丰胸「圣果」——木瓜 174  
马铃薯让瘦身与健康结伴而行 175  
糯米被称为流落乡野的美容顾问 177  
美颜抗衰老秘诀：简单吃玉米 178
- 柠檬——时尚女性的「美白主打歌」 180  
樱桃堪称女性的「美容宝典」 181

# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

## 第六章 男人的阳刚之气该怎么补

从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起

183

甲鱼——滋阴补阳之上上品

185 184

鳗鱼被誉为壮阳补肾的「鱼类软黄金」

187

虾是雄性力勇的象征，给肾阳亏者带来福音

188

珍贵的「水中人参」海参，真男人的好选择

189

男人的「肾之果」——板栗

191

## 第七章 把致病的因素——毒素排出体外

毒素是致病和衰老的罪魁祸首

194

茶叶——清热解毒、补泻兼备

195

「小人参」胡萝卜能解汞中毒

196

黄瓜为当之无愧的体内「清道夫」

198

红豆相思又排毒

199

夏吃茄子，清热解毒又防痱

201

过滤体内废物的蔬菜非芹菜莫属

202

海带既清肠又排毒，还能美发

203

绿豆芽——排毒瘦身的如意菜

205



# 目录

左手《黄帝内经》，右手《本草纲目》，  
双手合掌，内有乾坤。

排毒减肥「土人参」——红薯

竹笋——排毒养身好上加好

猪血——人体废料的「清道夫」

208 206

209

## 第八章 修复后天之本，得了病找本草

211

防治糖尿病，南瓜最管用

212

胃及十二指肠溃疡患者应每日服用蜂蜜

213

无花果、蜂蜜轻松治便秘

214

葡萄——破解神经衰弱的密码

215

痔疮作祟，柿子帮你解除「难言之隐」

216

肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽

217

「菇中之王」香菇可防治小儿佝偻

219

莴笋可谓治疗便秘的灵丹妙药

220

枇杷——生津、润肺、止咳的良药

222

# 上篇

## 《黄帝内经》的养生精要



