

经典读本 理想藏书

宋敬东◎编著

精编精释 全彩解读

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

图解《黄帝内经》和《本草纲目》 中的养生经

李时珍

李时珍历经7个寒暑，参考历代医药等书籍925种，三易其稿，最终完成巨著《本草纲目》。

《本草纲目》共五十二卷，收载药物 1892 种，附图 1000 余幅，并载附方 10000 余剂。



黄帝内经



《黄帝内经》是中国现存最早的中医学理论专著，分为《素问》和《灵枢》两部分。主要内容包括：整体观念、阴阳五行、藏象经络、病因病机、诊法治则、预防养生等。

药食同源

指许多食物即药物，也具有“四性”“五味”。《本草纲目》中记载的 1892 种药物，食物就占了 500 余种。常见药食两用的食物：山药、红枣、桂圆、山楂、蜂蜜、杏仁、小茴香、桂皮等。



五行与五脏

五行与五脏：木对肝，开窍于目；火对心，开窍于舌；土对脾，开窍于口；金对肺，开窍于鼻；水对肾，开窍于耳。五行是由五方开始到五气，由五气到五味，由五味到五脏，形成的五行模式。

阴阳五行



天津出版传媒集团
技术出版社

图解

《黄帝内经》和《本草纲目》中的养生经

宋敬东 编著



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

图解《黄帝内经》和《本草纲目》中的养生经 / 宋敬东编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5576-2531-3

I . ①图… II . ①宋… III . ①《内经》—养生(中医)—图解 ②《本草纲目》—养生(中医)—图解 IV .

① R221-64 ② R281.3-64 ③ R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 056190 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

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

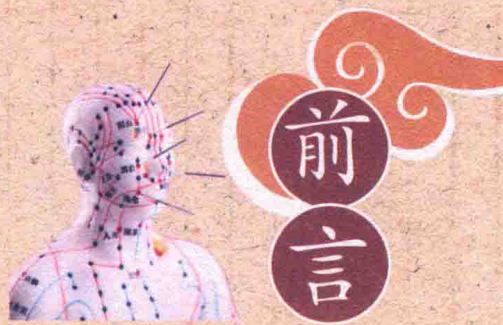
新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 29 字数 590 000

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



《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。二者在中医文化史上有着举足轻重的地位，以至于后人谈中医时言必称内经和本草，学习中医，更是不可不读，整个中医的精华皆在于此。

《黄帝内经》简称为《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，成书于春秋战国时期。它是中国现存最早的中医理论专著，总结了春秋至战国时期的医疗经验和学术理论，并吸收了秦汉以前有关天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学的知识，运用阴阳、五行、天人合一的理论，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了全面的阐释。它在理论上建立了中医学上的“阴阳五行学说”“脉象学说”“藏象学说”“经络学说”“病因学说”“病机学说”“病症”“诊法”及“养生学”等学说，奠定了中医学的理论基础，对后世影响深远，被历代医家视为圣典。

《本草纲目》是明代名医、药物学家李时珍在前人的经验上编写而成，是中华医学史上最伟大的本草学著作，西方科技史家称此书代表了明代最伟大的科学成就，是古代中国百科全书。《本草纲目》在许多方面远超前人的著述，它改进了中国本草学传统的分类方法；纠正了前人对于植物名称、植物气味和主治等方面的错误；新增加了374种药物，使药物种类达1892种，成为有史以来最为全面的一部本草著作；对于许多药物的疗效做了进一步的描述，尤其是发展了药物归经理论，确定和补充了药物归经，大大提高了本草著作的临证指导作用。此外，还记载了大量宝贵的医学资料，收录了药方10000多剂，这使得《本草纲目》成为集古代医方之大成者，使用价值非常高。

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、五脏六

腑用药、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。

这部《图解〈黄帝内经〉和〈本草纲目〉中的养生经》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。

编写中，我们从百姓日用的文化现象入手，让读者认识到《黄帝内经》的无穷魅力和养生大智慧，对成为后代中医养生最基本理论的“法于阴阳，和于术数”“形神合一”“因人施养”等养生原则进行了深刻、透彻的解读。同时，结合当今中国人的生活特点，介绍了大量具有可操作性的中医养生实用方法，以帮助读者切实掌握补足阳气的方法、不同体质的养生法、十二时辰养生法、四季养生法等；从最平常的生活细节入手，辑录了《本草纲目》大量诸如补气血，调节身体平衡，美容、增白、瘦身，补心、补脑、健脾胃，延年增寿等养生食养妙方和治疗各类疾病的食疗方，以指导读者在日常生活中运用。同时，介绍了《本草纲目》中记载的、当今生活中仍常见的各类食物的功效；此外，为拓展内容的深度和广度，本书还旁征博引，融合了历代中医养生理论和中医养生、祛病的方法。

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。



上篇 | 《黄帝内经》中的养生经

第一章 流传千年的养生大道——走进《黄帝内经》

第一节 学习《黄帝内经》领悟健康之道	003
中国三大奇书之一——《黄帝内经》	003
从前，有一个叫黄帝的人	004
健康人生，就在《黄帝内经》之“道”	006
《黄帝内经》对后世中医影响深远	007
以人为本——《黄帝内经》的养生特色	008
《黄帝内经》是医书，更是生活之书	009
第二节 中医就在你身边——《黄帝内经》与日常生活	010
从常见的“东西”“南北”谈起	010
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”	011
中国传统文化中的“男左女右”	012
女人为什么比男人衰老得快	013
第三节 医家之宗——《黄帝内经》与中医基本理论	015
“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维	015
同病异治，异病同治——中医治疗原则	017
不治已病治未病——中医养生的精髓	019
人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观	020

求医问药之前先求自己——中医的自愈理念.....	021
《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤”.....	022
第四节 《黄帝内经》中的养生精要.....	023
由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干.....	023
法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本.....	025
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则.....	026
饮食、起居作息当与自然相应.....	029
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时.....	031

第二章 补足真阳百病消——阳气是人体最好的治病良药

第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳.....	033
阳气像太阳，维持生命要用它.....	033
阳气何来：秉先天之精，合后天之力.....	034
肾为身之阳，养阳先养肾.....	035
津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵.....	036
脾胃运转情况，决定阳气是否充足.....	038
第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足.....	039
生病是阳气在和邪气“打架”.....	039
“过劳死”其实是阳气提前用完了.....	040
不健康的生活方式最易损耗阳气.....	042
女性不孕，肾精不足是根源.....	043
第三节 养阳有道，百病尽消——最神奇的六大护阳、升阳法.....	044
日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气.....	044
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆.....	045
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术.....	046
节能养阳——维持体内阴阳平衡之法.....	047
第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆.....	049
寒湿伤阳气，损阳易生病.....	049

全球不断变暖，身体却在变寒.....	051
如何判断身体内有没有寒湿.....	053
与其有寒再祛，不如阻之体外.....	055
让身体远离寒湿的养生要则.....	057
第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康	058
世界万物孤阳不生，独阴不长.....	058
亚健康是轻度阴阳失衡.....	060
运动就可以生阳，静坐就可以生阴.....	061

第三章 认清自己是什么体质，把养生养到实处

第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧	063
《黄帝内经》最早涉及体质养生.....	063
体质受先天、后天因素共同制约.....	065
看一看，自己属于哪种体质.....	067
体质影响疾病的产生与发展.....	069
第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道”	070
顺四时，调五味，平和体质这样养护.....	070



心平气和——平和体质的养心之道.....	071
平和体质宜食补，不宜药补.....	072
第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪.....	074
硬熬伤正气，别因好强毁了健康.....	074
气虚体质养生重避风邪.....	075
补气血，千万别陷入误区.....	076
第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热.....	079
湿热体质宜重“四养”.....	079
脚臭其实是脾湿造的“孽”.....	081
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治.....	082
第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖.....	083
阳虚体质与阳气不足的差别.....	083
阳虚体质，多吃点儿养阳、补阳食物.....	085
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的.....	086
第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神.....	088
阴虚了，身体会发出这些警告.....	088
阴虚体质是妇科疾病的发源地.....	089
女人滋阴从来月经那天开始.....	090
阴虚体质养生一定要睡好子午觉.....	091
第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血.....	092
腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志.....	092
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”.....	093
用刮痧板刮掉你的痰湿体质.....	094
第八节 血瘀体质：养生重在活血散瘀，疏经通络.....	095
血瘀体质者的日常调理法则.....	095
青筋暴突正是气血瘀滞的结果.....	098
第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆.....	099
气郁体质——用14项规则来改变自我.....	099

畅达情志为气郁体质者的养生准则.....	100
顺利度过更年期气郁综合征.....	101
第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风.....	102
特禀体质，健康的危险信号.....	102
特禀体质者慎用寒性食物.....	104
皮肤过敏者的注意事项.....	105

第四章 因天之序，顺时养生——《黄帝内经》十二时辰养生法

第一节 子时：一阳初生，上床睡觉养护胆经.....	107
子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时.....	107
挠头其实是刺激胆经做决断.....	110
拍胆经，充分保证营养吸收.....	111
第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新.....	112
丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高.....	112
疏通肝经，让失眠不再成为困扰.....	114
久视伤肝血，关掉电视打开健康.....	115
第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经.....	116
寅时肺经当令，分配全身气血.....	116
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题.....	118
第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来.....	119
一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾.....	119
好好利用人体血液的清道夫——大肠经.....	121
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死.....	122
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活.....	123
第五节 赐一点儿食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”.....	124
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻.....	124
早上起来没食欲，小方法就能搞定.....	125
胃经——祛痘、保健一个都不少.....	126

第六节 巳时：运化食物，补血保健康	127
脾经当令，消化食物的关键时刻	127
认识身体健康的保护神——脾经	129
口水太多，可能是脾经出了问题	130
巳时不起床，会降低免疫力	131
第七节 午时：睡好子午觉，养阳壮心经	132
午时吃好午餐，就能多活十年	132
午时阴长阳消，午睡一刻值千金	134
养护心经，生死攸关	135
第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能	136
未时不是“未事”，小肠不是小事	136
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	138
第九节 申时：畅通膀胱经，提升学习工作效率	139
膀胱经——学习、工作，效率不高就找它	139
申时是人体最适宜运动的黄金时间	140
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	141
第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华	142
肾经当令，保住肾精至关重要	142
利用好肾经，激发身体的无限潜能	143
肾阳虚者，可在下午五六点练点儿护肾功	144
第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身	145
戌时少看电视	145
敲心包经——心脏病的快速治疗法	146
戌时打坐，以静制动的养生功	146
第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生	147
三焦经当令，性爱的黄金时刻	147
利用三焦经，打开健康之门	148

第五章 一年之中如何养生——《黄帝内经》四季顺养法则

- 第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏** 151
- 春天让阳气轰轰烈烈地生发 151
- 四种方法，帮助春天清火排毒 154
- 中老年人春季遵循“四不”原则 155
- 冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱” 156
- 第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅** 157
- 夏季，让阳气 and 大自然一同“疯长” 157
- 长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈 158
- 防暑降温粥伴你清凉度夏 160
- 第三节 秋季养“收”，处处收敛不外泄** 162
- “秋冻”要适当，千万别冻坏身体 162
- 天干物燥，秋季补水不能少 163
- 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 164
- 第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节** 167
- 冬季要和太阳一起起床 167
- 冬季进补也应讲原则 168

第六章 五脏和谐，人体长青——《黄帝内经》藏象养生智慧

- 第一节 药到病除的奥秘——用“心力”熬出中药的灵气** 171
- 心为“君主之官”，君安才能体健 171
- 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 173
- 第二节 肝胆相照，百病难扰** 174
- 中医如何解释“肝胆相照” 174
- 养肝，忌发怒，勿疲劳过度，饮食有考究 175
- 胆结石患者：如何“胆石为开” 177
- 第三节 如何巩固我们的后天之本——脾胃** 179
- 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” 179

养生贵在养护后天之本——脾胃	180
仰卧摇摆可加强脾胃功能	181
第四节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔	182
三大功能，让肺成为“相傅之官”	182
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺	184
如何养护我们的肺	185
第五节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩	186
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	186
要想肾脏安，不能忽视下丹田	188
肾衰的七种表现形式	189

第七章 世间最好的灵丹妙药都在我们自己身上

第一节 何苦四处求医，人体自有大药	191
人体就是一个天然的“大药房”	191
沿着经络去找大药是最省事的	193
我们身体的每个穴位都是灵丹妙药	195
人体大药不仅治病，还能预警	197
我们如何来调动自己身体的大药	198
刺激大药，必须掌握“开、闭”时间	199
第二节 分布在耳朵上的大药田	200
耳部大药田的详细分布位置	200
耳部大药的取药工具和取药操作方法	203
耳部大药常用的刺激手法	204
耳疗六法，提提捏捏就得健康	205
第三节 分布在躯干上的大药田	207
返老还童、起死回生的大药——神阙穴	207
固护元气，关元穴是首选	208
温暖命门，让你“虎背熊腰”	209

胃的“灵魂腧穴”——中脘穴.....	209
人体大气所归的性命之祖——气海穴.....	210
第四节 分布在四肢上的大药田.....	211
要延年益寿，就好好“伺候”足三里.....	211
经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰.....	212
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴.....	214
内关穴，时刻为心脏保驾护航.....	214
第五节 治疗外科病症应该找哪些大药.....	215
半身不遂，推拿人体大药效果最好.....	215
遇小腿抽筋，点压承山穴即刻缓解.....	216
落枕，随手便可治愈的小病.....	217
腰痛，有无原因均可下手.....	218
第六节 治疗、保养消化系统的人体大药.....	219
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决.....	219
补脾气虚，只需脾俞、足三里两味药.....	220
摩腹和按摩天枢穴让便秘从此绝根.....	221
口臭，敲胃经让你口气清新.....	222
妊娠呕吐，三味大药就解决.....	222
第七节 治疗、保养呼吸系统的人体大药.....	223
根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟.....	223
这样按摩将感冒赶走.....	224
秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴.....	225
家庭推拿法治好小儿咳嗽.....	226
第八节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药.....	228
高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药.....	228
冠心病并非只靠药，按压内关也有效.....	230
治疗心肌炎，单味心俞穴就有疗效.....	230
治疗脑出血需要哪些大药.....	231

第八章 有问题找厨房，食物是最好的药——安身之本在于食

- 第一节 不时不食——《黄帝内经》食养的基本原则 233
- 大自然什么时候给，我们就什么时候吃 233
- 你想吃什么，就是身体需要什么 234
- 中医养生告诉我们：食物也分阴阳 235
- 食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧 237
- 第二节 以食为补——如何用食物来补精气神 238
- 食补补的就是“精气神” 238
- 为什么说“药补不如食补” 239
- 重“补”不会补，等于没事吃毒药 240
- 滋养脏腑第一名——粥 241

下篇 | 《本草纲目》中的养生经

第九章 集医药之大成，《本草纲目》中长盛不衰的养生之道

- 第一节 走进《本草纲目》的神秘世界 245
- 李时珍其人，《本草纲目》其书 245
- 药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 246
- 从《本草纲目》中提炼出养生的精华 247
- 李时珍养生心法：四性五味，药食同源 248
- 第二节 吃药延年不如食物养生 251
- 食物为何是人的安身立命之本 251
- 沧海变桑田，食物成良药 252
- 吃饭前不妨先看看五味的走向 253
- 第三节 本草食物最养生，吃法更要讲究 254
- 要想一生保平安，常有三分饥和寒 254

什么都要吃，适可而止地吃.....	255
五谷为养——不吃主食的时髦赶不得.....	256
饮食“鸳鸯配”，合理才成对.....	257

第十章 本草养生心法，养生之道在一补一泻之间

第一节 食以养血，食物是气血的“发动机”.....	259
《本草纲目》中的“补血四宝”.....	259
气血双补的四味“药”.....	260
常见的菠菜、小米最能滋阴补血.....	261
中医气血双补要方：十全大补乌鸡汤.....	262
常吃南瓜不但补血还排毒.....	263
第二节 以泻为补，排出身体的毒素.....	264
养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”.....	264
清茶一杯，补泻兼备.....	265
本草中的“排毒明星”.....	266
第三节 清宿便，润肠道，本草帮你轻松泻出垃圾.....	272
远离便秘的捷径.....	272
流传民间的治疗便秘的本草偏方.....	273
健康不堪忍受宿便之苦.....	274



通腑将军，大黄当仁不让..... 275

第十一章 《本草纲目》里的“中庸”之道

第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” 277

 人体内有小阴阳，保持平衡别失调..... 277

 接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵..... 278

 小小豆芽也是祛火的能手..... 280

 泥鳅滋阴去虚火，效果特别好..... 280

 上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对..... 281

 男女老少，清火要对症..... 283

第二节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 284

 人有体质之分，本草也有“性格”之别..... 284

 热性食物会助长干燥，所以要巧吃..... 284

 血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体” 285

第十二章 药食同源，本草养生乐趣也在吃喝之间

第一节 “粥是第一补人之物”——粥膳本草经 287

 每天食粥一大碗，壮脾胃补气血..... 287

 五谷杂粮粥其实是最养人的..... 288

 补中益气的药粥你不可不知..... 289

 止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星..... 290

 《本草纲目》中的补血粥细细数..... 291

第二节 水是最好的药，这样喝可以治病 292

 健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病..... 292

 正确饮用健康之水，方能铸就强健身体..... 293

 水疗，治愈百病最低廉的药..... 295

第三节 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也..... 296

 佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷..... 296

 薏苡仁酒——祛风湿壮筋骨..... 297