



提供适合中国人体质的健康方案

教会国人祛病延年的养生智慧



【左手】

# 《黄帝内经》

【右手】

# 《本草纲目》

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

《黄帝内经》，是一部关于天地宇宙、生命现象的伟大著作，是几千年医药养生修炼的源头活水，是医学，更是医道，引导人们学会顺应自然，领悟人体修炼和养生之妙法。《本草纲目》，是护佑历代百姓延年活命的真经，是几千年来中华民族取之不竭的医药宝库，是用药之道，传授药食同源思想之精髓，教会人们掌握食疗食养、祛病延年的智慧。

唯有中国才有如此智慧而玄妙的养生宝典，唯有用中国式的养生智慧，才适合中国人的体质，才能从根本上解决中国人的健康问题。《左手〈黄帝内经〉右手〈本草纲目〉》教你将两套学问结合起来，远离疾病，健康长寿。

焦亮 著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



【左手】  
《黄帝内经》

【右手】  
《本草纲目》

焦亮 著



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

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》 / 焦亮著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5388-8294-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第079569号

## 左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

ZUOSHOU HUANGDINEIJING YOUZHOU BENCAOGANGMU

著 者 焦 亮

责任编辑 回 博

封面设计 中英智业

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.lkcs.cn](http://www.lkcs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 1020毫米×1200毫米 1/10

印 张 44

字 数 768千字

版 次 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8294-0/R·2465

定 价 59.80 元

【版权所有 请勿翻印、转载】

# 前言

## P R E F A C E

《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，以至于被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，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作了进一步的描述，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，实用价值非常高。

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。

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。

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、情志养生法、饮食养生法等；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，终生受益，且惠及全家，福泽亲友四邻。

# 目录

## CONTENTS

## 左手《黄帝内经》

### 第一章 走进《黄帝内经》的神妙世界

第一节 学习《黄帝内经》，领悟健康之道 .....	2
中国三大奇书之一：《黄帝内经》 .....	2
从前，有一个叫黄帝的人 .....	3
《黄帝内经》对后世中医影响深远 .....	4
以人为本——《黄帝内经》的养生特色 .....	5
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
第二节 《黄帝内经》与日常生活 .....	7
从常见的“东西”“南北”谈起 .....	7
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方” .....	7
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
男人眼光长远，女人活在当下 .....	9
女人为什么比男人衰老得快 .....	9
女人为什么要长乳房 .....	10
人的生育能力是由什么决定的 .....	11
古时候为什么要“秋后问斩” .....	12
为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵” .....	12
“攥着手”出生，“撒开手”去世 .....	12
第三节 《黄帝内经》与中医基本理论 .....	13
“头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维 .....	13
同病异治，异病同治——中医治疗原则 .....	13
不治已病治未病——中医养生的精髓 .....	14
求医问药之前先求自己——中医的自愈理念 .....	15
人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观 .....	16

易患何种病，先看自己属哪种体质 .....	16
《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤” .....	17
<b>第四节 《黄帝内经》中的养生精要 .....</b>	<b>18</b>
由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 .....	18
法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本 .....	19
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则 .....	20
饮食、起居作息当与自然相应 .....	22
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 .....	23

## 第二章 补足真阳百病消

<b>第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳 .....</b>	<b>24</b>
阳气像太阳，维持生命要用它 .....	24
阳气何来：秉先天之精，合后天之力 .....	25
脾胃运转情况，决定阳气是否充足 .....	25
肾为身之阳，养阳先养肾 .....	26
走出误区：补肾并不等于壮阳 .....	27
津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 .....	27
人体阳气不足，不可盲目补气 .....	28
骨气即阳气，养好骨气享天年 .....	29
老年身体健康，离不开“虚阳气存” .....	29
<b>第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足 .....</b>	<b>30</b>
生病是阳气在和邪气“打架” .....	30
“过劳死”其实是阳气提前用完了 .....	31
脱肛是人体阳气衰弱导致的 .....	32
老人精气少了，骨质就疏松了 .....	32
心脏病患者最要紧的是固摄阳气 .....	33
女性不孕，肾精不足是根源 .....	34
脾气大、血压高是肝气过旺惹的祸 .....	35
不健康的生活方式最易损耗阳气 .....	35
时尚中的健康陷阱——减肥不当减阳气 .....	36
<b>第三节 养阳有道——最神奇的七大护阳、升阳法 .....</b>	<b>37</b>
日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 .....	37
常练静功，控制人体阳气消耗 .....	37
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 .....	38
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 .....	39
按摩百会穴可增加人体真气 .....	39
植物的种子最能补肾壮阳 .....	40
不损即补——储备能量，节能养阳 .....	40
<b>第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆 .....</b>	<b>41</b>
寒湿伤阳气，损阳易生病 .....	41
全球不断变暖，身体却在变寒 .....	42
如何判断身体内有没有寒湿 .....	43
与其有寒再祛，不如阻之体外 .....	44
让身体远离寒湿的养生要则 .....	45
慢性腹泻多缠绵，驱除胃寒是关键 .....	45

风寒风热易感冒，及时祛邪别拖延 .....	46
<b>第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康 .....</b>	<b>47</b>
世界万物孤阳不生，独阴不长 .....	47
疾病分阴阳，防治各有方 .....	48
亚健康是轻度阴阳失衡 .....	48
维护阴阳平衡，“中轴”才是关键 .....	49

### 第三章 辨清体质好养生

<b>第一节 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧 .....</b>	<b>50</b>
《黄帝内经》最早涉及体质养生 .....	50
体质受先天、后天因素共同制约 .....	51
一方水土养一方人，环境造成体质差异 .....	53
体质影响疾病的产生与发展 .....	53
不同体质易患不同的疾病 .....	54
判断体质，从辨别阴阳开始 .....	55
男性疾病无一不和体质有关 .....	55
生活水平提高，体质明显下降 .....	56
体质养生必须注重生活调摄 .....	57
摩腹、捏脊，就可以有效增强体质 .....	58
看一看，自己属于哪种体质 .....	58
<b>第二节 平和体质：养生要采取“中庸之道” .....</b>	<b>60</b>
顺四时，调五味，平和体质这样养护 .....	60
戒烟少酒，别让烟酒毁了你的好体质 .....	61
平和体质来自平和的生活环境 .....	62
心平气和——平和体质的养心之道 .....	62
平和体质的最佳运动方式——太极拳 .....	63
平和体质宜食补，不宜药补 .....	64
平和体质者也要防“未病” .....	65
<b>第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪 .....</b>	<b>65</b>
“硬熬”伤正气，别因好强毁了健康 .....	65
过度运动不是养生，而是在伤“气” .....	66
气虚体质养生重避风邪 .....	67
补气血，千万别陷入误区 .....	68
常念“六字诀”，可补脏腑之气 .....	69
一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 .....	70
<b>第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热 .....</b>	<b>70</b>
湿热体质宜重“四养” .....	70
脚臭其实是脾湿造的“孽” .....	71
养脾三法，让长夏成为轻松之旅 .....	72
湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治 .....	72
<b>第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖 .....</b>	<b>73</b>
阳虚体质与阳气不足的差别 .....	73
现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 .....	74
大量出汗非健康，损津就是损阳气 .....	75



<b>第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神</b> .....	76
阴虚体质是妇科疾病的发源地 .....	76
阴虚了，身体会发出警告 .....	77
女人滋阴从来月经那天开始 .....	78
阴虚体质养生一定要睡好子午觉 .....	78
<b>第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血</b> .....	78
腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志 .....	78
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿” .....	79
痰湿体质，最受糖尿病的青睞 .....	79
情志不畅会加重体内痰湿 .....	80
有痰咳不出，就找瓜蒂散 .....	80
用刮痧板刮掉你的痰湿体质 .....	81
<b>第八节 血淤体质：养生重在活血散淤，疏经通络</b> .....	81
血淤体质者的日常调理法则 .....	81
青筋暴突正是气血淤滞的结果 .....	82
活血通脉，改变血淤体质的全身按摩法 .....	83
简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀 .....	84
导引，让气血畅行无阻 .....	85
<b>第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆</b> .....	85
气郁体质多吃行气解郁的食物 .....	85
畅达情志为气郁体质者的养生准则 .....	86
气郁与阳痿的恶性循环 .....	87
顺利度过更年期气郁综合征 .....	87
<b>第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风</b> .....	88
过敏体质，健康的危险信号 .....	88
特禀体质者慎用寒性食物 .....	89

## 第四章 《黄帝内经》十二时辰养生法

<b>第一节 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式</b> .....	90
子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 .....	90
挠头其实是刺激胆经做决断 .....	91
拍胆经，充分保证营养吸收 .....	91
眼角“小突起”，从胆经上找原因 .....	92
坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙 .....	92
<b>第二节 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新</b> .....	93
丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 .....	93
疏通肝经，让失眠不再成为困扰 .....	93
<b>第三节 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经</b> .....	94
寅时肺经当令，分配全身气血 .....	94
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 .....	95
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题 .....	96
<b>第四节 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来</b> .....	96
一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 .....	96
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活 .....	97
好好利用人体血液的清道夫——大肠经 .....	97

合谷穴是大肠经最好的献礼 .....	98
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死 .....	99
清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病 .....	99
清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼 .....	100
<b>第五节 辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺” .....</b>	<b>100</b>
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 .....	100
早上起来没食欲，小方法就能搞定 .....	101
胃经——祛痘、保健一个都不少 .....	101
<b>第六节 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物 .....</b>	<b>102</b>
脾经当令，消化食物的关键时刻 .....	102
认识身体健康的保护神——脾经 .....	103
口水太多，可能是脾经出了问题 .....	104
巳时不起床，会降低免疫力 .....	104
<b>第七节 午时：短暂的休息让心经神清气爽 .....</b>	<b>105</b>
午时吃好午餐，就能多活十年 .....	105
午时阴长阳消，午睡一刻值千金 .....	106
养护心经，生死攸关 .....	107
<b>第八节 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能 .....</b>	<b>108</b>
未时不是“未事”，小肠不是小事 .....	108
心脏健康的“晴雨表”——小肠经 .....	109
善待小肠经，心脏没毛病 .....	109
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 .....	110
<b>第九节 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力 .....</b>	<b>111</b>
膀胱经——学习、工作，效率不高就找它 .....	111
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 .....	112
申时是人体最适宜运动的黄金时间 .....	112
<b>第十节 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华 .....</b>	<b>113</b>
肾经当令，保住肾精至关重要 .....	113
利用好肾经，激发身体的无限潜能 .....	114
骨质增生了，敲一敲肾经就能缓解 .....	114
晚饭吃少——晚餐要和穷人一样 .....	115
肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功 .....	116
酉时吃枸杞，男人最好的补养 .....	116
<b>第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身 .....</b>	<b>117</b>
戌时少看电视 .....	117
解郁减压好选择，戌时敲打心包经 .....	117
敲心包经——心脏病的快速治疗法 .....	118
戌时养生操，把卧室变成健身房 .....	118
戌时打坐，以静制动的养生功 .....	119
<b>第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生 .....</b>	<b>120</b>
三焦经当令，性爱的黄金时刻 .....	120
三焦：人体健康的财务总监 .....	120
利用三焦经，打开健康之门 .....	121
睡前一杯水，预防脑血栓 .....	121
伴随冥想，一起进入梦乡 .....	122

## 第五章 《黄帝内经》四季健康顺养法则

<b>第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏</b> .....	123
春天让阳气轰轰烈烈地生发 .....	123
四种方法，帮助春天清火排毒 .....	124
七种“解药”，解除春困的烦恼 .....	124
春天“泡森林浴”可祛病抗邪 .....	125
多吃水果可以帮您远离春季病 .....	125
中老年人春季遵循“四不”原则 .....	126
春天为什么容易旧病复发 .....	126
冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱” .....	127
<b>第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅</b> .....	127
夏季，让阳气和大自然一同“疯长” .....	127
长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈 .....	128
正确用膳，预防三种夏季病 .....	129
夏日凉茶新喝法 .....	129
防暑降温粥伴你清凉度夏 .....	129
夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 .....	130
预防疾病，端午节洗“草药浴” .....	130
夏日房事出汗易染病 .....	131
夏天酷热，要运动更要健康 .....	131
<b>第三节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄</b> .....	132
“秋冻”要适当，千万别冻坏身体 .....	132
秋日乱进补，小心伤脾胃 .....	132
天干物燥，秋季补水不能少 .....	133
多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧 .....	133
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 .....	134
白露不露身，寒露不露脚 .....	134
为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 .....	135
初秋时节应怎样防中风 .....	135
<b>第四节 冬季养“藏”，正是补养身体的好时节</b> .....	136
冬季要和太阳一起起床 .....	136
冬季进补也应讲原则 .....	136
冬季洗澡应从脚开始 .....	136
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部 .....	137
热水泡脚，不妨加点中药 .....	137
冬季喝汤固元气，祛除邪气 .....	138

## 第六章 《黄帝内经》藏象养生智慧

<b>第一节 心为“君主之官”，君安才能体健</b> .....	139
<b>第二节 肝胆相照，百病难扰</b> .....	140
中医如何解释“肝胆相照” .....	140
肝为将军之官，总领健康全局 .....	141
养肝最忌发怒，要保持情绪稳定 .....	142

哪些食物最受肝脏欢迎 .....	142
《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 .....	142
<b>第三节 如何巩固我们的后天之本——脾胃 .....</b>	<b>143</b>
为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” .....	143
胃是人的第二张脸 .....	144
养生贵在养护后天之本——脾胃 .....	144
仰卧摇摆可加强胃肠功能 .....	145
年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 .....	145
<b>第四节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔 .....</b>	<b>146</b>
中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 .....	146
三大功能，让肺成为“相傅之官” .....	147
如何养护我们的肺 .....	147
<b>第五节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩 .....</b>	<b>148</b>
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 .....	148
肾与膀胱相表里是什么意思 .....	149
肾衰竭的五种表现形式 .....	149
房事过度损精血，节欲保精可养肾 .....	149
要想肾脏安，不能忽视下丹田 .....	150

## 第七章 巧用人体大药保健康

<b>第一节 何苦四处求医，人体自有大药 .....</b>	<b>151</b>
人体就是一个天然的“大药房” .....	151
我们身体的每个穴位都是灵丹妙药 .....	152
沿着经络去找大药是最省事的 .....	153
人体大药不仅治病，还能预警 .....	154
如何调动自己身体的大药 .....	155
刺激大药，必须掌握“开、闭”时间 .....	156
<b>第二节 分布在耳朵上的大药田 .....</b>	<b>156</b>
耳“挺”八方——耳部反射区全知道 .....	156
耳部大药的取药工具有哪些 .....	158
耳部大药库的取药操作方法 .....	159
耳部大药常用的刺激手法 .....	159
耳部大药提取注意事项 .....	159
耳疗六法，提提捏捏就是健康 .....	160
<b>第三节 分布在躯干上的大药田 .....</b>	<b>161</b>
返老还童、起死回生的大药——神阙穴 .....	161
固护元气，关元穴是首选 .....	162
温暖命门，让你“虎背熊腰” .....	162
促进体内阴阳循环的会阴穴 .....	163
人体大气所归的性命之祖——气海穴 .....	163
胃的“灵魂腧穴”——中脘穴 .....	164
<b>第四节 分布在四肢上的大药田 .....</b>	<b>164</b>
要延年益寿，就好好“伺候”足三里 .....	164
经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰 .....	164
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 .....	165



内关穴，时刻为心脏保驾护航 .....	166
<b>第五节 外科病症应该找哪些大药 .....</b>	<b>166</b>
半身不遂，推拿人体大药效果最好 .....	166
肩周炎，信手捏捏一身轻 .....	167
遭遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解 .....	167
治愈颈肩痛，六味大药就足够 .....	168
落枕，随手便可治愈的小病 .....	168
足癣可根治，胃、肾二经来帮忙 .....	169
四味大药，专门防治膝关节骨刺 .....	169
治牙疼，人体大药比消炎药更管用 .....	169
颈椎病，按揉风府、手三里两味大药 .....	170
腰痛，有无原因均可下手 .....	171
腰肌劳损，每天半小时即可解决 .....	171
脚痛，就找肾俞、环跳、绝骨三穴 .....	172
<b>第六节 治疗、保养消化系统的人体大药 .....</b>	<b>172</b>
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 .....	172
补脾气虚，只需脾俞、足三里两味药 .....	173
摩腹和天枢穴让便秘从此绝根 .....	173
口臭——敲胃经让你口气清新 .....	174
妊娠呕吐，三味大药就解决 .....	174
经期腹泻，灸脾俞祛虚寒就会好 .....	175
<b>第七节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药 .....</b>	<b>175</b>
高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药 .....	175
低血压——足底按摩将血压升上来 .....	176
冠心病并非只靠药，按压内关也有效 .....	176
让肝血不虚，血海和足三里是首选大药 .....	177
治疗脑出血需要哪些大药 .....	177
掌握穴位疗法，痛风将不再是疑难杂症 .....	178
预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 .....	179
治疗心肌炎，单味心俞穴大药就有疗效 .....	179
<b>第八节 治疗、保养呼吸系统的人体大药 .....</b>	<b>180</b>
根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟 .....	180
这样按摩将感冒赶跑 .....	180
刺激肺经治愈各类咳嗽 .....	181
秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴 .....	181
家庭推拿法治好小儿咳嗽 .....	182
<b>第九节 治疗、保养生殖泌尿系统的人体大药 .....</b>	<b>183</b>
男人的最大尊严，必须靠大药来维护 .....	183
按摩四法，打造男人阳刚之美 .....	184
灸法+功能锻炼，根治老年人尿失禁 .....	184
防治肾阳虚，人体有三大名穴 .....	185
解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 .....	186
遗精不算病，小手段一用就灵 .....	186
情欲高涨，仙骨穴就是最好的大药 .....	187

## 第八章 精神内守，病安从来

- 第一节 生有喜，活有乐——《黄帝内经》中的神养之道 ..... 188
- 养生之道，养神先行 ..... 188
  - 养神之要在养德——“百岁而动作不衰者，以其德全不危也” ..... 189
  - 做人需要几分淡泊 ..... 189
  - 情绪宜疏不宜堵 ..... 190
  - 学会善于取舍的智慧 ..... 190
  - 为而不争，其乐无穷——跟老子学养神 ..... 191
  - 养神四字箴言——慈、俭、和、静 ..... 192
- 第二节 人有多少坏情绪，就有多少病——七情伤人甚六淫 ..... 193
- 七情与人体五脏六腑的关系 ..... 193
  - 无病生疑，疑病生——病由心生 ..... 194
  - 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 ..... 194
  - 怒伤肝，生气是慢性自杀的导火索 ..... 195
  - 恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线 ..... 195
  - 思伤脾，思念让生命不堪重负 ..... 196
  - 忧伤肺，警惕“心理感冒”夺性命 ..... 197
- 第三节 每天快乐一点点——情志病的精神调治法 ..... 197
- 为什么“心病还须心药医” ..... 197
  - 治疗情志病，就用《黄帝内经》五行相克法 ..... 198
  - “我很健康”——轻松打败疑病症 ..... 199
- 第四节 身神通补，健康如有神助——形神合一养生法 ..... 199
- 形者，生之舍也——《黄帝内经》中的“身神”大道 ..... 199
  - 生病是身体和精力的双向选择 ..... 200
  - 道德高尚的人才能长寿 ..... 200
  - 形神养生总原则：勤动脑、体，不动心 ..... 201
  - 养生必先养德，大德必得其寿 ..... 202

## 第九章 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 ..... 203
- 大自然什么时候给，我们就什么时候吃 ..... 203
  - 平衡膳食，为你的健康加油 ..... 204
  - 你想吃什么，就是身体需要什么 ..... 205
  - 食物也有“身份证”——四性、五味和归经 ..... 206
  - 中医养生告诉我们：食物也分阴阳 ..... 207
  - 食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧 ..... 208
- 第二节 以食为补——如何用食物来补精气神 ..... 209
- 人有三宝精气神，食补补的就是“精气神” ..... 209
  - 为什么说“药补不如食补” ..... 210
  - 重“补”不会补，等于没事吃毒药 ..... 210



## 右手《本草纲目》

### 第一章 《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 .....	212
李时珍其人，《本草纲目》其书 .....	212
药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 .....	212
从《本草纲目》中提炼出养生的精华 .....	213
李时珍养生心法：四性五味，药食同源 .....	214
《本草纲目》中的食疗妙方摘录 .....	214
第二节 吃药延年不如食物养生 .....	215
《本草纲目》中“食”的智慧 .....	215
食物为何是人的安身立命之本 .....	216
沧海变桑田，食物成良药 .....	216
吃饭前不妨先看看五味的“走向” .....	217
隐藏在节气里的进补原则 .....	217
改变不合理的饮食习惯 .....	218
第三节 本草食物最养生，吃法更要讲究 .....	219
要想一生保平安，常有三分饥和寒 .....	219
什么都要吃，适可而止地吃 .....	220
食“四气”“五味”远离伤寒病痛 .....	221
五谷为养——不吃主食的时髦赶不得 .....	222
要想肠胃不累，就要干稀搭配 .....	223
饮食“鸳鸯配”，合理才成对 .....	223
酸碱食物巧搭配，身体就不得病 .....	224
喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气 .....	224

### 第二章 本草养生心法，掌握补和泻

第一节 食以养血，食物是气血的“发动机” .....	226
《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍 .....	226
气血双补的四味“药” .....	227
补养气血，还是细碎食物最可靠 .....	227
虚弱人群，山药薏米芡实最体贴 .....	228
中医气血双补要方：十全大补汤 .....	228
鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” .....	229
常吃南瓜不但补血还排毒 .....	229
常见的菠菜、小米最能滋阴补血 .....	230
阿胶——女性补血的最佳食品 .....	230
第二节 以泻为补，排出身体的毒素 .....	231
养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” .....	231

清茶一杯，补泻兼备 .....	231
本草中的“排毒明星” .....	232
本草教你走出排毒误区 .....	235
<b>第三节 利用本草轻轻松松泻出体内垃圾 .....</b>	<b>236</b>
远离便秘的捷径 .....	236
流传民间的治疗便秘的本草偏方 .....	237
治便秘吃麻子仁最管用 .....	237
本草食疗方案，让父母心宽肠畅 .....	238

### 第三章 《本草纲目》里的中庸之道

<b>第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” .....</b>	<b>239</b>
人体内有小阴阳，保持平衡别失调 .....	239
接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵 .....	240
小小豆芽也是祛火的能手 .....	241
泥鳅滋阴祛虚火，效果特别好 .....	241
上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对 .....	241
<b>第二节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 .....</b>	<b>242</b>
人有体质之分，本草也有“性格”之别 .....	242
热性食物会助长干燥，所以要巧吃 .....	243
血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体” .....	243

### 第四章 本草养生乐趣就在吃喝之间

<b>第一节 “粥是第一补人之物”——粥膳本草经 .....</b>	<b>244</b>
每天食粥一大碗，壮脾胃补气血 .....	244
五谷杂粮粥其实是最养人的 .....	245
补中益气的药粥你不可不知 .....	246
止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星 .....	247
强身健体还是要多喝一些肉粥 .....	249
《本草纲目》中的补血粥细细数 .....	250
<b>第二节 水是最好的药，这样喝可以治病 .....</b>	<b>250</b>
健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病 .....	250
正确饮用健康之水，方能铸就坚固健康 .....	251
茶水抗病功效佳 .....	252
天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密 .....	253
豆浆增强免疫力 .....	254
让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水 .....	255
<b>第三节 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也 .....</b>	<b>255</b>
佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 .....	255
薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨 .....	256
五加皮酒——温补肝肾祛寒湿 .....	256
枸杞酒——护肝又明目 .....	257
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络 .....	257
天门冬酒——通利血脉，延缓衰老 .....	257
菊花酒——滋肝补肾祛头风 .....	258



<b>第四节 家有本草，幸福安康——家庭必备的中草药</b> .....	258
生精补髓当属关东三宝之一——鹿茸 .....	258
钩藤平肝息风降血压 .....	259
地黄扶正气，服用辨生熟 .....	259
桂圆入心脾，治内邪有奇效 .....	260
枸杞有神力，滋肝补肾祛火气 .....	260
麝香辟秽通络，活血散结就找它 .....	261
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了 .....	261
珍珠，美容养颜之上品 .....	262
活血通经、祛风止痛之风仙花 .....	263
肉桂：温中补阳、活血祛淤 .....	264
养肝益肾、乌须美发说首乌 .....	264
“穷人的燕窝”——银耳，滋阴祛火非它莫属 .....	265

## 第五章 从本草中发掘现代养生方案

<b>第一节 从头到脚，本草来呵护</b> .....	266
普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油 .....	266
解头痛，中医推荐白芷、川芎 .....	266
黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮 .....	267
“嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙 .....	268
热水泡泡脚，胜似吃补药 .....	268
脚臭也是病，本草自有除臭方 .....	269
痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤 .....	269
花椒+按摩，牙疼立刻缓 .....	271
<b>第二节 日常小病，本草来应对</b> .....	271
用食物本草来缓解女性经期诸症 .....	271
鸽子全身是宝，强健肌肉离不了 .....	272
克服水土不服，可以多吃豆腐 .....	273

## 第六章 《本草纲目》中的女人养颜经

<b>第一节 美人美食养颜经，吃出如水好容颜</b> .....	274
美白是女人毕生的事业 .....	274
扫除黑色素就这么几步 .....	275
拥有完美营养的鸡蛋，还你婴儿般肌肤 .....	276
细嫩光滑的皮肤是吃出来的 .....	277
祛斑，就看本草的功效 .....	277
茶香四溢，养生美颜皆有妙处 .....	278
<b>第二节 相宜本草——本草好搭档，养出好容颜</b> .....	281
柠檬加蜂蜜，细致毛孔不粗大 .....	281
鸡蛋搭配珍珠粉，祛除黑头不留痕 .....	282
胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好 .....	282
葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤葆青春 .....	283
猪肝配绿豆，演绎明眸养成术 .....	285
黑芝麻配花生，养护顺滑发丝的不二法则 .....	286