

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

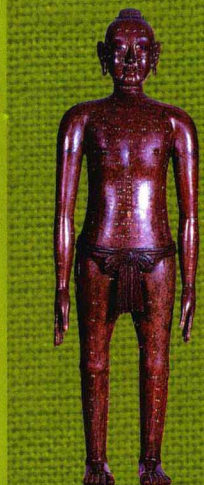
左手《黄帝内经》 右手《本草纲目》

教会国人祛病延年的养生智慧

国医绝学 权威经典 活学活用

左手《黄帝内经》，汲取医学圣典中的养生智慧，学会调摄养生，抵御病邪。右手《本草纲目》，挖掘医药宝库中的治病良方，轻松祛除疾病，活命延年。

焦亮 林霖 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

左手《黄帝内经》 右手《本草纲目》

焦亮 林霖 / 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据


左手《黄帝内经》右手《本草纲目》:彩图白金版/焦亮,林霖编著. —乌鲁木齐:
新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2001-5

I.①左… II.①焦… ②林… III.①《内经》—通俗读物 ②《本草纲目》—通俗读物 IV.①R221-49 ②R281.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第192550号

出版发行 新疆人民出版社

 新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xkjcbhbs@sina.com

责任编辑 万光利

封面设计 李艾红

图片提供 金版文化

经 销 全国新华书店

印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80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，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《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，终生受益，且惠及全家，福泽亲友四邻。



上篇



左手《黄帝内经》

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

- 中国三大奇书之一——《黄帝内经》024
- 从前，有一个叫黄帝的人025
- 健康人生，就在《黄帝内经》之“道”027
- 《黄帝内经》对后世中医影响深远028
- 以人为本——《黄帝内经》的养生特色029
- 《黄帝内经》是医书，更是生活之书030

第二节 中医就在你身边——《黄帝内经》与日常生活

- 从常见的“东西”“南北”谈起031
- 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”032
- 中国传统文化中的“男左女右”033
- 女人为什么比男人衰老得快034

第三节 医家之宗——《黄帝内经》与中医基本理论

- “头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维036
- 同病异治，异病同治——中医治疗原则038
- 不治已病治未病——中医养生的精髓040
- 人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观041
- 求医问药之前先求自己——中医的自愈理念042
- 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤”043

第四节 《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	044
法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本	046
不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则	047
饮食、起居作息当与自然相应	050
顺四时以适寒暑，避六淫各有主时	052

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

阳气像太阳，维持生命要用它	054
阳气何来：秉先天之精，合后天之力	055
肾为身之阳，养阳先养肾	056
津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵	057
脾胃运转情况，决定阳气是否充足	059

第二节 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”	060
“过劳死”其实是阳气提前用完了	061
不健康的生活方式最易损耗阳气	063
女性不孕，肾精不足是根源	064

第三节 养阳有道，百病尽消——最神奇的六大护阳、升阳法

日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气	065
生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆	066
梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术	067
节能养阳——维持体内阴阳平衡之法	068

第四节 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	070
全球不断变暖，身体却在变寒	072
如何判断身体内有没有寒湿	074
与其有寒再祛，不如阻之体外	076
让身体远离寒湿的养生要则	078

第五节 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康

- 世界万物孤阳不生，独阴不长079
- 亚健康是轻度阴阳失衡081
- 运动就可以生阳，静坐就可以生阴082

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

- 《黄帝内经》最早涉及体质养生084
- 体质受先天、后天因素共同制约086
- 看一看，自己属于哪种体质088
- 体质影响疾病的产生与发展090

第二节 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091
- 心平气和——平和体质的养心之道092
- 平和体质宜食补，不宜药补093

第三节 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪

- 硬熬伤正气，别因好强毁了健康095
- 气虚体质养生重避风邪096
- 补气血，千万别陷入误区097

第四节 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热

- 湿热体质宜重“四养”099
- 脚臭其实是脾湿造的“孽”101
- 湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治102

第五节 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖

- 阳虚体质与阳气不足的差别103
- 阳虚体质，多吃点养阳、补阳食物105
- 现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的106

第六节 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神

- 阴虚了，身体会发出这些警告107

阴虚体质是妇科疾病发源地	108
女人滋阴从来月经那天开始	109
阴虚体质养生一定要睡好子午觉	110
第七节 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血	
腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志	111
痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿”	112
用刮痧板刮掉你的痰湿体质	113
第八节 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	114
血瘀体质养生法则：活血行气，让血脉畅通	116
青筋暴突正是气血瘀滞的结果	117
第九节 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆	
气郁体质——用14项规则来改变自己	118
畅达情志为气郁体质者的养生准则	119
顺利度过更年期气郁综合征	120
第十节 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风	
特禀体质，健康的危险信号	121
特禀体质者慎用寒性食物	123
皮肤过敏者的注意事项	124

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	
子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时	126
挠头其实是刺激胆经做决断	127
拍胆经，充分保证营养吸收	128
眼角“小突起”，从胆经上找原因	129
第二节 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	130
疏通肝经，让失眠不再成为困扰	131

久视伤肝血，关掉电视打开健康	132
第三节 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	133
寅时醒来睡不着，大口咽津补气血	134
寅时猛然惊醒，警惕肺部问题	135
第四节 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	136
好好利用人体血液的清道夫——大肠经	137
避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死	138
黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活	139
第五节 赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺”	
胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻	140
早上起来没食欲，小方法就能搞定	141
胃经——祛痘、保健一个都不少	142
第六节 巳时：运化食物，补血保健康	143
脾经当令，消化食物的关键时刻	143
认识身体健康的保护神——脾经	144
口水太多，可能是脾经出了问题	145
巳时不起床，会降低免疫力	146
第七节 午时：睡好了午觉，养阳壮心经	
午时吃好午餐，就能多活十年	147
午时阴长阳消，午睡一刻值千金	149
养护心经，生死攸关	150
第八节 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	151
心脏健康的“晴雨表”——小肠经	152
久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经	153
第九节 申时：畅通膀胱经，提升学习工作效率	
膀胱经——学习、工作，效率不高就找它	154

申时是人体最适宜运动的黄金时间	155
欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻	156
第十节 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	157
利用好肾经，激发身体的无限潜能	158
肾阳虚者，可在下午五六点练点护肾功	159
第十一节 戌时：快乐起来，看心包经护心强身	
戌时少看电视	160
敲心包经——心脏病的快速治疗法	161
戌时打坐，以静制动的养生功	161
第十二节 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	162
利用三焦经，打开健康之门	163
伴随冥想，一起进入梦乡	164

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

春天让阳气轰轰烈烈地生发	166
四种方法，帮助春天清火排毒	167
中老年人春季遵循“四不”原则	168
冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱”	169

第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅

夏季，让阳气和大自然一同“疯长”	170
长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈	171
防暑降温粥伴你清凉度夏	173

第三节 秋季养“收”，处处收敛不外泄

“秋冻”要适当，千万别冻坏身体	174
天干物燥，秋季补水不能少	175
秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情	176

第四节 冬天养“藏”，正是补养身体的好时节

- 冬季要和太阳一起起床 178
- 冬季进补也应讲原则 179
- 冬季洗澡从脚开始有益健康 180

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

- 心为“君主之官”，君安才能体健 182
- 饮食帮你拒绝冠心病的威胁 184

第二节 肝胆相照，百病难扰

- 中医如何解释“肝胆相照” 185
- 养肝，忌发怒，勿疲劳过度，饮食有考究 186
- 胆结石患者：如何“胆石为开” 188

第三节 如何巩固我们的后天之本——脾胃

- 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” 189
- 养生贵在养护后天之本——脾胃 190
- 仰卧摇摆可加强脾胃功能 191

第四节 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔

- 三大功能，让肺成为“相傅之官” 192
- 中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 193
- 如何养护我们的肺 194

第五节 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩

- 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 195
- 要想肾脏安，不能忽视下丹田 197
- 肾衰的七种表现形式 198

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

- 人体就是一个天然的“大药房” 200

沿着经络去找大药是最省事的	202
我们身体的每个穴位都是灵丹妙药	204
人体大药不仅治病，还能预警	206
我们如何来调动自己身体的大药	207
刺激大药，必须掌握“开、闭”时间	208
第二节 分布在耳朵上的大药田	
耳部大药田的详细分布位置	209
耳部大药的取药工具和取药操作方法	212
耳部大药常用的刺激手法	213
耳疗六法，提提捏捏就得健康	214
第三节 分布在躯干上的大药田	
返老还童、起死回生的大药——神阙穴	216
固护元气，关元穴是首选	217
温暖命门，让你“虎背熊腰”	218
胃的“灵魂腧穴”——中脘穴	218
人体大气所归的性命之祖——气海穴	219
第四节 分布在四肢上的大药田	
要延年益寿，就好好“伺候”足三里	220
经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰	221
抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴	223
内关穴，时刻为心脏保驾护航	223
第五节 治疗外科病症应该找哪些大药	
半身不遂，推拿人体大药效果最好	224
遇小腿抽筋，点压承山穴即刻缓解	225
落枕，随手便可治愈的小病	226
腰痛，有无原因均可下手	227
第六节 治疗、保养消化系统的人体大药	
暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决	228

补脾气虚，只需脾腧、足三里两味药	229
摩腹和按摩天枢穴让便秘从此绝根	230
口臭，敲胃经让你口气清新	231
妊娠呕吐，三味大药就解决	231

第七节 治疗、保养呼吸系统的人体大药

根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟	232
这样按摩将感冒赶走	233
秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴	234
家庭推拿法治好小儿咳嗽	235

第八节 治疗、保养心脑血管系统的人体大药

高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药	237
冠心病并非只靠药，按压内关也有效	239
治疗心肌炎，单味心腧穴就有疗效	239
治疗脑出血需要哪些大药	240

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2

大自然什么时候给，我们就什么时候吃	242
你想吃什么，就是身体需要什么	243
中医养生告诉我们：食物也分阴阳	244
食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧	246

第二节 以食为补——如何用食物来补精气神

食补补的就是“精气神”	247
为什么说“药补不如食补”	248
重“补”不会补，等于没事吃毒药	249
滋养脏腑第一名——粥	250

下篇 右手《本草纲目》

第一章 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

- 李时珍其人，《本草纲目》其书254
- 药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言255
- 从《本草纲目》中提炼出养生的精华256
- 李时珍养生心法：四性五味，药食同源257

第二节 吃药延年不如食物养生

- 食物为何是人的安身立命之本260
- 沧海变桑田，食物成良药261
- 吃饭前不妨先看看五味的走向262

第三节 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263
- 什么都要吃，适可而止地吃264
- 五谷为养——不吃主食的时髦赶不得265
- 饮食“鸳鸯配”，合理才成对266

第二章 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”

- 《本草纲目》中的“补血四宝”268
- 气血双补的四味“药”269
- 常见的菠菜、小米最能滋阴补血270
- 中医气血双补要方：十全大补乌鸡汤271
- 常吃南瓜不但补血还排毒272

第二节 以泻为补，排出身体的毒素

- 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”273

清茶一杯，补泻兼备	274
本草中的“排毒明星”	275

第三节 清宿便，润肠道，本草帮你轻松泻出垃圾

远离便秘的捷径	281
流传民间的治疗便秘的本草偏方	282
健康不堪忍受宿便之苦	283
通腑将军，大黄当仁不让	284

第三章 《本草纲目》里的“中庸”之道

第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”

人体内有小阴阳，保持平衡别失调	286
接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵	287
小小豆芽也是祛火的能手	289
泥鳅滋阴去虚火，效果特别好	289
上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对	290
男女老少，清火要对症	292

第二节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉

人有体质之分，本草也有“性格”之别	293
热性食物会助长干燥，所以要巧吃	293
血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体”	294

第四章 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

每天食粥一大碗，壮脾胃补气血	296
五谷杂粮粥其实是最养人的	297
补中益气的药粥你不可不知	298
止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星	299
《本草纲目》中的补血粥细细数	300

第二节 水是最好的药，这样喝可以治病

健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病	301
-----------------------------	-----

正确饮用健康之水，方能铸就强健身体 302

水疗，治愈百病最低廉的药 304

第三节 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也

佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 305

薏苡仁酒——祛风湿壮筋骨 306

五加皮酒——温补肝肾祛寒湿 307

枸杞酒——护肝又明目 307

仙灵脾酒——益肾壮阳通经络 308

第四节 家有本草，幸福安康——家庭必备的中草药

生精补髓当属关东三宝之一——鹿茸 309

地黄扶正气，服用辨生熟 310

桂圆入心脾，治内邪有奇效 310

枸杞有神力，滋肝补肾祛火气 311

柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了 312

第五章 本草新视点，从本草中发掘现代养生方案

第一节 从头到脚，本草来呵护

普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油 314

解头痛，中医推荐白芷、川芎 315

黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮 316

“嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙 317

热水泡泡脚，胜似吃补药 318

痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤 319

第二节 利用本草抵抗压力和疲劳，做个健康现代人

让饮食做你的“减压器” 320

让抗压食品替你承受压力 321

疲劳时应该吃什么 323

选好睡前饮食，摆脱疲劳困扰 323

克服水土不服，可以多吃豆腐 324