

左手《黄帝内经》
右手《本草纲目》
【黄帝内经卷】

蔡向红 编著



古为今用 谈医论药 防病治病 养生养心

汇集国医精粹 传承千年智慧

《黄帝内经》是立医之本，解决了中医本体；《本草纲目》是药学巨典，解决了中医药物。本书融合两部国医传世经典，谈医论药，防病治病，并结合现代人体质特点和生活方式，打造当代中国人养心、养性、养生宝典。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

中国家庭必备工具书

左手《黄帝内经》
右手《本草纲目》

【黄帝内经卷】

蔡向红◎编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

《黄帝内经》 毛古
《本草纲目》 毛古

【卷黄帝内经】

图书在版编目(CIP)数据

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》/蔡向红编著. —天津:天津科学技术出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5308-8528-4

I. ①左… II. ①蔡… III. ①《内经》- 养生(中医)②《本草纲目》- 养生(中医) IV. ①R221②R281.3③R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275966 号

策划编辑:刘丽燕 张 萍

责任编辑:郑东红

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版

天津科学技术出版社

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 787×1092 1/16 印张 45 字数 880 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:49.80 元(全 2 册)



前言



《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参参照的最权威标准。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”“脏象学说”“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，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，着重讲了病从何来，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、五腑六脏用药、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。

为帮助读者更好地读懂和运用《黄帝内经》和《本草纲目》，帮助读者一手掌握《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，我们编写了此书。在编写中，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



【黄帝内经卷】

第一章 发现《黄帝内经》

第一节 《黄帝内经》，一部千古中医奇书	2
《黄帝内经》是中国“三大奇书”之一	2
“黄帝”与“岐伯”——《黄帝内经》的两大主角	3
《黄帝内经》为何以“经”命名	4
第二节 《黄帝内经》对于生命的探索	5
生命三要素：精、气、神	5
女七男八——人的生长周期	6
人的寿命到底有多长	7
揭秘《黄帝内经》中四种长寿之人	9
五脏五行相对应，相生相克有规律	9
第三节 《黄帝内经》与中医养生观	11
不治已病治未病——养生胜于治病	11
正气存内，邪不可干——养生先固本	12
“同病异治”的道理也适于养生	13
恬淡虚无，精神内守，病安从来	14
要想寿命长，避开五劳和七伤	15
《黄帝内经》中的因人施养法则	16
人身小宇宙：顺应自然的“生物钟”养生	17
第四节 《黄帝内经》与日常生活	19
从常见的“东西”“南北”谈起	19
为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”	20
为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪	20
中国传统文化中的“男左女右”	21
“攥着手”出生，“撒开手”去世	21

第二章 《黄帝内经》女七男八节律养生

- 第一节 女一七时：肾气盛，开始换牙，速长头发** 24
- “一七”女孩儿肾气不足，就会发育不良 24
- 吃得好，小丫头才会茁壮成长 25
- 第二节 女二七时：任脉通，太冲脉盛，迎接月经的到来** 26
- “二七”天癸至，女孩就迎来了月经 26
- 14~21岁，畅通任脉和冲脉，有助于青春期发育 26
- 太冲脉盛，“二七”女孩儿乳房发育 27
- 善用玫瑰花，让女孩儿顺利度过经期 29
- 第三节 女三七时：肾气平均，身体发育基本完成** 31
- 21~28岁，是女人一生中最美好的时光 31
- 带脉是女人的幸福脉，可以防治带下病 32
- 温暖当女人，血液才能流得顺畅 33
- 第四节 女四七时：身体达到顶峰，最宜结婚生子** 35
- 28岁养肾保肝，把握优生优育好时期 35
- 养好骨盆，“四七”女人好生育 36
- 艾灸补肾亏，病痛得缓解 37
- 第五节 女五七时：阳明脉衰，面容开始憔悴** 38
- 35~49岁，增强阳明脉，远离憔悴面容 38
- 刮痧排毒，助你逃脱“黄脸婆”的厄运 38
- 保持肠道健康，给美丽增加筹码 40
- 第六节 女六七时：三阳脉衰，发白、面黑显衰老** 42
- 42~49岁，调养三阳脉，拯救衰老面容 42
- 学会“补”，中年女人更美丽 43
- “六七”女人想瘦身，家务中也有健身妙招 44
- 第七节 女七七时：任、冲二脉衰退，女人进入绝经期** 45
- 49岁时，调理任冲二脉，做朵永不凋零的“女人花” 45
- 身体好调养，更年期也会变春天 46
- 第八节 男一八时：肾气实，头发茂盛，牙齿更换** 48
- 生命初始肾气旺，男孩的一生都旺 48
- 若要小儿安，常带三分饥和寒 49
- 八岁了还尿床，多是肾气不足 50
- 第九节 男二八时：肾气盛，有了生殖力** 51
- 男子“二八始有精”，要教育孩子慎行事 51
- “精气溢泻”是男子成熟的表现 52
- 第十节 男三八时：肾气平均，身高达到极限** 53
- 24~32岁，男子年轻气盛，生活要适度 53



房事恪守“七不可”，年轻男子才健康	54
精神性阳痿，试试指压肩外俞	56
第十一节 男四八时：精气充实，生命力达到全盛状态	57
“四八”是男人肾精最充足的时候，宜生育	57
男人精子虚弱，有时是脾的问题	58
想要男子气概，就不能只补阳而失阴	59
第十二节 男五八时：肾气开始衰落，头发脱落	60
40~48岁，男人肾气衰，头发开始脱落	60
肾虚让男子“更年期”过早现身	61
肾虚时，别盲目服用六味地黄丸	62
第十三节 男六八时：“三阳”经气衰微，面焦、发斑白	63
调理好三阳经，“六八”男人不惧衰老	63
48~56岁，男人养肾补肝，调理耳聋眼花	64
气功养阳，男人要天天坚持扶阳运动	65
第十四节 男七八时：肝气衰，身形衰弱，行动不便	67
男人“七八”天癸竭，身体进入了多事之秋	67
腿脚无力练下蹲，利于气血下行	68
“七八”男人前列腺增生了，灸灸肚皮和脚趾	69
练练逍遥步——最智慧的壮阳法	70
第十五节 男八八时：齿发去，五脏皆衰，没有了生殖能力	71
男人“八八”进入老年期，养肾活血抗衰老	71
“八八”男人变成了小老头，防治骨质疏松	72
三子养亲汤，安享晚年	73

❁ 第三章 《黄帝内经》二十四节气顺时养生 ❁

第一节 天人相应之道：顺节气，养天年	76
人法天地而生，养生就是顺应天时	76
春夏秋冬，保养人体生、长、收、藏	77
第二节 春季“发陈”：向大自然要勃勃生气	79
立春助阳生发	79
雨水谨防湿邪	80
惊蛰顺时养阳	81
春分要防旧疾发	83
清明当防高血压	85
谷雨适时调情志	87
第三节 夏季“蕃秀”：用天地之气强壮身体	89
立夏养心正当时	89
小满除湿正当时	91

芒种谨防梅雨伤	92
夏至日吃补	94
小暑避暑湿	96
大暑防中暑	97
第四节 秋季“容平”：金秋最宜调和精气神	100
立秋养脾胃	100
处暑防温燥	102
白露当养阴	104
秋分防燥凉	106
寒露防寒凉	108
霜降宜进补	110
第五节 冬季“闭藏”：天寒地冻最好是养阳	112
立冬养阳补肾精	112
小雪温肾阳	114
大雪要温补避寒	116
冬至护阳气	117
小寒宜养肾	119
大寒润肺除恶燥	121

第四章 《黄帝内经》呼吸调气法

第一节 人活一口气，一呼一吸谓之道	124
气是我们身体的“主宰”	124
万变不离其宗，详解气的家族成员	125
一呼一吸中蕴含的张弛养生之道	127
“气沉丹田”——平衡身体才能健康	128
第二节 最好的医生是自己，最简单的良方是呼吸	130
学习婴儿好榜样——胎息是最完美的呼吸方法	130
一呼一吸谓之气——最有效的5种呼吸补气法	131
三级呼吸法——用呼吸补养先天真气	133
胸式呼吸——培养良好的呼吸习惯	134
鼻吸鼻呼——最正确的气息出入方式	135
胸腹联合式呼吸——大肺活量的秘密	136
第三节 气功调息法，长命绝学随身带——中国气功与呼吸养生	138
“先天之气”和“后天之气”	138
气功调息有四相：风相、喘相、气相、息相	139
“气血冲和，万病不生”	139
动作舒缓，呼吸深长——五禽戏的调息法	141
身心放松，呼吸自然——易筋经的呼吸法	143



呼吸吐纳，自然为好——八段锦的呼吸法	147
站桩功：导气下行，缓解慢性病	151

第五章 《黄帝内经》对症养五脏六腑

第一节 善调五脏六腑，抓住养生的重点	154
五脏有神明，相生亦相克	154
脏腑平衡，激发人体自我修复潜能	154
养好脏腑气血，长寿并非难事	155
五脏养护绝招——五音应五脏	156
五脏护养第一功法——五行掌	159
第二节 心脏养生：心平病不欺，养心则寿长	161
心为五脏之首，养护君主之官	161
望面部，知心脏	162
防止心脏早衰，太渊是个好帮手	163
第三节 肾脏养生：肾气闭藏够，修复先天之本	164
藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力	164
要养肾先护腰，委中穴解除腰背痛	165
踮脚百步走——养肾护肾的小绝招	166
第四节 肺脏养生：防病养正气，必先养肺气	167
肺为“相傅之官”，负责一切大小事物	167
疏通肺气，中医有绝招	168
第五节 肝脏养生：调理全身气机，总领健康全局	169
肝是大将军，调理全身气机	169
肝开窍于目，久视伤肝血	170
第六节 脾脏养生：气血生化方，脾健底气足	171
脾为“谏议之官”，主管统血和肌肉	171
脾运化好不好，观察嘴唇就知道	172
脾虚五更泻，摩腹法轻松补虚	172
第七节 胆腑养生：阳气好生发，外邪不入侵	174
养胆，保护人体阳气生发的起点和动力	174
胆气顺畅，情志养生必不可少	175
第八节 胃腑养生：吸收食物能量，补足后天之本	176
胃是人体能量的发源地	176
养好胃，给身体“加油”	177
刺激背部，解决食欲不振	178
第九节 肠道养生：辨糟粕精华，神清也气爽	179
大肠健康才能顺利排出糟粕	179
小肠负责泌别清浊，照顾好小肠很重要	179

自做揉腹功，保养大小肠	180
推拿、按摩，缓解便秘的困扰	181
第十节 膀胱养生：藏津液司气化，驱除体内之毒	182
小便排出全靠膀胱气化的功劳	182
膀胱经畅通无阻，才能驱除体内之毒	183
保护膀胱，远离憋尿的不良习惯	184
第十一节 三焦养生：调气血养精津，当好健康的总指挥	185
三焦为“决渎之官”，管理水道和主气	185
协调任督二脉，让三焦气血畅通	186

第六章 《黄帝内经》阴阳一调百病消

第一节 万病只有一个原因：阴阳不调	188
阴阳为万物生存法则	188
要想寿命长，阴阳平衡是关键	189
阳常有余，阴常不足	190
疾病分阴阳，防治各有方	190
第二节 阴阳是个总纲，寒热左右健康	192
阳胜则热，阴胜则寒	192
祛除寒湿，不让湿热伤了阳气	193
第三节 只有阴阳平衡，气血才会畅通	194
气血像夫妻，和睦是关键	194
简单方法判断气血情况	195
遵循四季的阴阳规律，调养气血	196
第四节 判断身体阴阳的简单方法	197
阴不足，身体会及时提醒	197
从舌苔、舌质的颜色辨寒热	199
第五节 身体阴阳有不均，调理各有绝招	200
养阳要跟着太阳走	200
阴阳要平衡，阻断寒气入侵的通道	201
前谷穴和雪莲花——驱寒的好帮手	202

第七章 《黄帝内经》解密九种体质

第一节 读懂《黄帝内经》，看透体质养生	204
《黄帝内经》是中医体质认识的源头	204
五态、阴阳二十五型人——《内经》中的生理体质	207
判断自身体质的金钥匙——望闻问切	208



第二节 平和质：养生要采取“中庸之道”	210
《内经》谈平和质：平人者不病也	210
养生先养心，平和体质要“心气平和”	211
第三节 阳虚质：护补阳气，让身体不再寒冷	212
《内经》谈阳虚质：阳虚则外寒，容易体凉畏寒	212
补阳祛寒——阳虚体质养生法则	213
“冻”出来的阳虚体质	214
第四节 阴虚质：补足津液，告别生命干涸	215
《内经》谈阴虚质：阴虚则内热，则喘而渴	215
阴虚质先补阴，清淡饮食来灭火	216
阴虚体质养生法则：保养以补阴精为重点	217
第五节 气虚质：益气健脾，从此活得有底气	218
《内经》谈气虚质：邪之所凑，其气必虚	218
气虚体质的养生法则：补气避寒	218
第六节 痰湿质：祛痰除湿，令身体运化畅通	220
《内经》谈痰湿质：肥者令人内热，出现痰湿瘀滞	220
中医里的“痰”究竟是什么	221
痰湿体质养生法则：祛痰祛湿是首要任务	222
痰湿体质是胖人的“生产基地”	223
第七节 湿热质：疏肝利胆，祛除湿邪和热邪	224
《内经》谈湿热质：湿胜则濡泄，容易大便溏稀	224
湿邪和热邪——湿热体质的两种邪气	225
湿热体质养生法则：祛湿热	226
第八节 血瘀质：活血散瘀，身体就会通畅起来	227
《内经》谈血瘀质：寒则血凝，疏通是关键	227
血瘀体质养生法则：活血行气，让血脉畅通	227
第九节 气郁质：疏肝理气，气机顺畅解郁闷	229
《内经》谈气郁质：愁忧者，气闭塞而不行	229
气郁体质养生法则：理气、行气	229
第十节 过敏质：益气固表，缓解过敏现象	231
《内经》谈过敏质：正气不足，卫气不固	231
过敏体质者的养生法则：培本固表防过敏	232

第八章 《黄帝内经》十二经络养生

第一节 经络穴位，治病养生的根本大法	234
藏在《黄帝内经》中的经络养生秘密	234
十二正经——挺进健康的主干要道	235
奇经八脉——人体经络的“湖泽”	235



人体经络列车运营时刻表	237
第二节 手太阴肺经：抵御外邪的第一道防线	241
脆弱的肺经，更需要加倍呵护	241
咳嗽、打嗝，就找少商	242
刺激列缺穴，可以护理皮肤	242
补肺益肺，太渊穴是最佳选择	243
第三节 手阳明大肠经——延年益寿的良药	245
大肠经助阳气，泻火气	245
鼻炎缠身不闻香臭，迎香可助	246
手三里——止痛，调脾胃	247
曲池是神奇的降压药	247
阳溪——手肩综合症的克星	248
合谷穴是治疗肺阴虚的“手神”	248
第四节 足阳明胃经——生成气血的后天之本	250
打通胃经，拥有气血生成的勇士	250
天枢穴——止泻通便的腹腔枢纽	251
常按足三里，健康又长寿	252
第五节 足太阴脾经——女性健康的守护神	253
脾经运行正常，化解慢性病	253
调血脉，找血海	254
常揉三阴交，女人美丽不显老	254
阴陵泉——可以祛湿的大穴	256
第六节 手少阴心经——通调神智的养心大脉	257
心经攸关生死，主治心血管和神志疾病	257
吃得太多，弹拨极泉	258
神门——补心气、养气血	259
第七节 手太阳小肠经——宁心安神，舒经活络	260
呵护小肠经，就是在呵护全身健康	260
小肠经是心脏健康的晴雨表	261
缓解肩背不适，按摩天宗穴	261
耳聋耳鸣，当找听宫来帮忙	262
第八节 足太阳膀胱经——通调五脏六腑	263
足太阳膀胱经，让身体固若金汤的根本	263
睛明穴是让眼睛明亮的穴位	264
梳梳玉枕，防治谢顶	265
护好风门，防治呼吸系统疾病	265
第九节 足少阴肾经——人生的先天之本	267
肾经：关乎你一生幸福的经络	267



经常刺激涌泉穴，让你的生命之水如“涌泉”	268
太溪——滋阴养肾之元气	269
第十节 手厥阴心包经——护卫心脏的宫城	271
心包经：为心脑血管保驾护航	271
内关——守卫心脏的重要关口	272
郄门——突发心血管疾病的急救穴	273
第十一节 手少阳三焦经——人体水液运行的通道	274
三焦经：人体健康的总指挥	274
支沟穴——轻松防便秘	275
按揉翳风，防治面瘫和感冒	275
肩髃——肩周炎患者的保健穴	276
第十二节 足少阳胆经——一切为了消化系统	278
胆经：排解积虑的先锋官	278
风池——治头疼助降压	279
放松肩部，按揉肩井	280
第十三节 足厥阴肝经——消解压力，护身卫体	281
肝经：护卫身体的大将军	281
大敦——缓解疲劳的舒心大穴	282
头部的保健要穴：百会穴	282
爱生闷气，从太冲穴上找出路	283

❁ 第九章 《黄帝内经》情志养生 ❁

第一节 病由心生：情志决定人体健康	286
《黄帝内经》谈情志：五志分属五脏	286
祝由——《黄帝内经》里的心理治疗	287
为何女子爱伤春，男子易悲秋	288
心与喜：缘何乐极会生悲	288
肝与怒：秦可卿怎么会因肝丢命	289
肺与悲：林黛玉多半有肺病	290
脾与思：废寝为什么会忘食	291
肾与恐：大惊以后为何会“失色”	292
第二节 怒过伤肝，情志养生之悲胜怒	294
怒为肝之志	294
怒气要宣泄出来，憋在心里更伤身	295
悲胜怒，泪水可以浇灭你的怒火	295
第三节 恐过伤肾，情志养生之思胜恐	297
恐为肾之志	297
疾病不可怕，恐惧才是最可怕的	298



思胜恐，思路决定着健康的出路	298
第四节 悲过伤肺，情志养生之喜胜悲	300
忧为肺之志	300
拍拍胸脯，来个双手合十，丢掉坏心情	301
喜胜悲，好心情是长生妙药	301
第五节 思过伤脾，情志养生之怒胜思	303
思为脾之志	303
思虑过度，竟然让人一夜白发	304
第六节 喜过伤心，情志养生之恐胜喜	306
喜为心之志	306
心中常欢喜，笑口常开助长寿	307
恐胜喜，紧张是过喜的镇静剂	308

第十章 《黄帝内经》饮食与养生

第一节 《内经》里的饮食经：饮食有节是最好的良方	310
聪明人懂得向食物讨要生命力	310
药食一家，吃饭好比吃“中药”	311
求医不如求己，健康长寿吃出来	311
第二节 熟知《内经》膳食宝塔，做个营养健康人	313
五谷为养：安谷昌，绝谷亡	313
五畜为益：畜肉养生之道	314
五果为助：生津益气之食	315
五菜为充：三分治七分养	316
第三节 五味调和：熟悉的食物，不熟悉的性用	317
五味入五脏，均衡进食最养生	317
“辛”味是把双刃剑，掌握好度是关键	318
“酸”味入肝养肝，肝旺则开胃消食	319
过食“咸”味损寿命	320
“苦”味的妙用：良药为何多苦口	321
百味之王——“甘”味	322
第四节 五色食养：解读五色养五脏，补养精气	324
人体与五色：颜色中的健康密码	324
心脏喜欢红色食物，耐苦味	325
肝脏喜欢绿色食物，耐酸味	325
肺脏喜欢白色食物，耐辣味	326
肾脏喜欢黑色食物，耐咸味	327
脾脏喜欢黄色食物，耐甜味	328



第五节 饮食进补：滋补膳食，增强体质	329
药膳需对症，补益分时节	329
用食物把自己从头到脚“武装”起来	330
进补要适度，不能越多越好	331

【本草纲目卷】

第一章 走进《本草纲目》的神奇世界

第一节 《本草纲目》，中国第一药典	334
李时珍其人，《本草纲目》其书	334
“本草”的起源与“纲目”的含义	335
《本草纲目》，中国古代“百科全书”	336
《本草纲目》对后世中医的影响	338
第二节 从《本草纲目》说养生	339
《本草纲目》养生理念：未病先防，药食同源	339
本草养生求平衡，“补”时勿忘“泻”	340
本草养生要知“彼”，了解本草性味	341
本草养生要知“己”，选对对症本草方	342
第三节 《本草纲目》中的饮食原则	344
《本草纲目》中的健康箴言：药补不如食补	344
食物归经，细心调和才能健康身体	345
膳食营养平衡，疾病难以缠身	346
本草饮食：防病抗衰，养疗结合	347
第四节 《本草纲目》中的入药规律	349
找对病源是用药的根本	349
病症有缓急，药方分大小	350
服药有讲究，别让贪食伤药效	351
诸药间亲疏：相须相使相畏相恶各不同	352
四季用药：升降沉浮各不同	354
第五节 《本草纲目》在生活中的应用	355
《本草纲目》中的养颜经	355
《本草纲目》中的益寿经	356
《本草纲目》中的“性”福保健	357
《本草纲目》中的孕产保健	358



第二章 《本草纲目》中的养颜经

第一节 滋阴养血，本草养颜的根本	360
一碗红糖桃花粥，颜面有光泽	360
桑葚：滋阴补血的民间佳品	361
荷花，活血化痰驻容颜	362
白茯苓：祛斑增白清热利湿	364
“圣药”阿胶是女人补血的良药	365
黄芪鸡汁粥，告别贫血红润女人	366
乌骨鸡汤，补血益阴	367
南瓜排毒素，补足女人血	368
第二节 美白护肤，天然本草养出纯净美	370
补足营养，肌肤才有活力	370
常食草莓，肌肤平滑少色斑	373
薏仁面膜，护肤淡斑效果好	374
美女爱樱桃，“美容果”名不虚传	375
一朵藏红花，减压淡斑、调节内分泌	376
白芷外用，美白祛斑改善微循环	377
第三节 完美曲线，本草调出好身材	379
芦笋：想胖都胖不起来的佳品	379
山楂，去脂静悄悄	380
桂皮，助你留住苗条身材	381
木瓜丰胸，让你成为魅力焦点	382
橄榄油，促消化塑身减肥	384
苹果，修长身材如此练成	385
学塑身妙法，做“蕨”代佳人	385
第四节 体香四溢，香草美人就是你	387
百里香：做囊佩戴，体香四溢	387
丁香：香气走窍除秽浊	388
茉莉香：淡淡体香吃出来	388
杏花香，让你的魅力自然散发	389
杜松精油浴，安心宁神香体	390
柠檬，清香瘦身的“益母子”	391
七香散香囊，让香气如影随形	392
第五节 顺滑如丝，留住秀发飘逸的美	393
首乌药膳，益血乌发一举两得	393
西蓝花，防止脱发的“高手”	394
黑豆治脱发，别总吃香喝辣	395