



提供最适合中国人的健康方案

教会国人祛病延年的养生智慧



左手

右手

《黄帝内经》

《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中



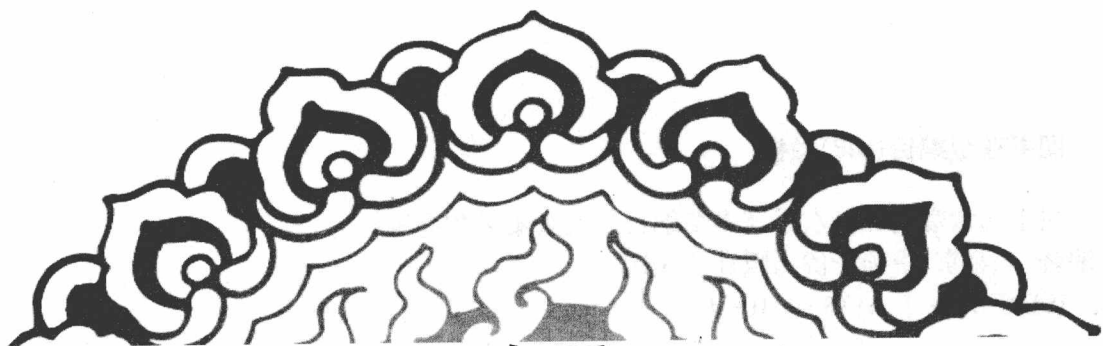
集

焦亮等 编著

《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。

中国华侨出版社



左手

《黄帝内经》

右手

《本草纲目》



焦亮等 编著



YZLI 0890088964

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》大全集 / 焦亮等
编著. —北京:中国华侨出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5113-0610-4

I. ①左… II. ①焦… III. ①内经—养生(中医) ②
内经—食物疗法 ③本草纲目—养生(中医) ④本草纲
目—食物疗法 IV. ①R221 ②R281.3 ③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第155186号

左手《黄帝内经》右手《本草纲目》大全集

编 著: 焦 亮 小 慈 春之霖

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 肖玲玲

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 750千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0610-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



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〉大全集》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，延年增寿等养生食疗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

C O N T E N T S



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 | 3 |
| | 中国三大奇书之一：《黄帝内经》 | 3 |
| | 从前，有一个叫黄帝的人 | 4 |
| | 《黄帝内经》对后世中医影响深远 | 5 |
| | 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” | 6 |
| | 《黄帝内经》是医书，更是生活之书 | 7 |
| 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” | 8 |
| | 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” | 9 |
| | 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 | 10 |
| | 女人为什么要长乳房 | 11 |
| | 人的生育能力是由什么决定的 | 12 |
| | 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 | 13 |
| 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 | 14 |
| | 不治已病治未病——中医养生的精髓 | 15 |
| | 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 | 17 |



| | |
|-------------------------------|-----------|
| 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤” | 17 |
| 第四节 《黄帝内经》中的养生精要 | 18 |
| 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 |
| 真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 | 22 |
| 饮食、起居作息当与自然相应 | 23 |
| 顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 | 23 |
| 现代人为什么动不动就生病 | 24 |

第二章 补足真阳百病消

| | |
|--|-----------|
| 第一节 万物生长靠太阳，长命百岁靠养阳 | 25 |
| 阳气像太阳，维持生命要用它 | 25 |
| 阳气何来：秉先天之精，合后天之力 | 26 |
| 脾胃运转情况，决定阳气是否充足 | 26 |
| 肾为身之阳，养阳先养肾 | 27 |
| 走出误区：补肾并不等于壮阳 | 28 |
| 津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 | 28 |
| 人体阳气不足，不可盲目补气 | 29 |
| 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” | 30 |
| 第二节 万病损于一元阳气——80%的现代人阳气不足 | 31 |
| 生病是阳气在和邪气“打架” | 31 |
| “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 | 33 |
| 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 | 36 |
| 时尚中的健康陷阱——减肥不当减阳气 | 36 |
| 第三节 养阳有道——最神奇的七大护阳、升阳法 | 37 |
| 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 |
| 第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆 | 41 |
| 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 | 44 |
| | 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 | 45 |
| 第五节 | 阴平阳秘，精神乃治——阴阳平衡才健康 | 46 |
| | 世界万物孤阳不生，独阴不长 | 46 |
| | 疾病分阴阳，防治各有方 | 47 |
| | 亚健康是轻度阴阳失衡 | 48 |
| | 维护阴阳平衡，“中轴”才是关键 | 48 |
| | 运动就可以生阳，静坐就可以生阴 | 49 |

第三章 辨清体质好养生

| | | |
|------------|---------------------------------|-----------|
| 第一节 | 《黄帝内经》中秘藏体质养生的智慧 | 50 |
| | 《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 | 52 |
| | 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 | 54 |
| | 男性疾病无一不和体质有关 | 55 |
| | 体形普遍看好体质明显下降 | 56 |
| | 体质养生必须注重生活调摄 | 56 |
| | 摩腹、捏脊，就可以有效增强体质 | 57 |
| | 看一看，自己属于哪种体质 | 58 |
| 第二节 | 平和体质：养生要采取“中庸之道” | 60 |
| | 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 | 60 |
| | 平和体质来自平和的生活环境 | 61 |
| | 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 | 62 |
| | 平和体质宜食补，不宜药补 | 63 |
| | 平和体质者也要防“未病” | 64 |
| 第三节 | 气虚体质：养生重在益气健脾，慎避风邪 | 65 |
| | 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” | 65 |
| | 气虚体质养生重避风邪 | 66 |
| | 补气血，千万别陷入误区 | 67 |
| | 常念“六字诀”，可补脏腑之气 | 68 |
| | 一觉闲眠百病消，补气不忘睡眠好 | 69 |
| 第四节 | 湿热体质：养生重在疏肝利胆，祛湿清热 | 70 |
| | 湿热体质宜重“四养” | 70 |
| | 脚臭其实是脾湿造的“孽” | 70 |
| | 养脾三法，让长夏成为轻松之旅 | 71 |
| | 湿热体质易生“痘”，平衡火罐可防治 | 71 |



| | | |
|------------|---------------------------------|-----------|
| 第五节 | 阳虚体质：调养重在扶阳固本，防寒保暖 | 72 |
| | 阳虚体质与阳气不足的差别 | 72 |
| | 现代人的阳虚体质，多是冰箱“冻”出来的 | 73 |
| | 大量出汗非健康，损津就是损阳气 | 74 |
| 第六节 | 阴虚体质：养生重在滋阴降火，镇静安神 | 75 |
| | 阴虚体质是妇科疾病发源地 | 75 |
| | 阴虚了，身体会发出警告 | 76 |
| | 女人滋阴从来月经那天开始 | 76 |
| | 阴虚体质养生一定要睡好子午觉 | 77 |
| 第七节 | 痰湿体质：养生重在祛除湿痰，畅达气血 | 77 |
| | 腰带越长，寿命越短——大肚腩是痰湿体质的标志 | 77 |
| | 痰湿体质，养生宜重“祛痰除湿” | 78 |
| | 痰湿体质，最受糖尿病的青睞 | 78 |
| | 情志不畅会加重体内痰湿 | 78 |
| | 有痰咳不出，就找瓜蒂散 | 79 |
| | 用刮痧板刮掉你的痰湿体质 | 79 |
| 第八节 | 血淤体质：养生重在活血散淤，疏经通络 | 80 |
| | 血淤体质者的日常调理法则 | 80 |
| | 青筋暴突正是气血淤滞的结果 | 81 |
| | 活血通脉，改变血淤体质的全身按摩法 | 82 |
| | 简易净血方——排除血内毒素的健康秘诀 | 82 |
| | 导引，让气血畅行无阻 | 83 |
| 第九节 | 气郁体质：养生重在行气解郁，疏肝利胆 | 84 |
| | 气郁体质多吃行气解郁的食物 | 84 |
| | 畅达情志为气郁体质者的养生准则 | 84 |
| | 气郁与阳痿的恶性循环 | 85 |
| | 顺利度过更年期气郁综合征 | 86 |
| 第十节 | 特禀体质：养生重在益气固表，养血消风 | 86 |
| | 过敏体质，健康的危险信号 | 86 |
| | 特禀体质者慎用寒性食物 | 87 |

第四章 《黄帝内经》十二时辰养生法

| | | |
|------------|----------------------------------|-----------|
| 第一节 | 子时：一阳初生，睡觉是养胆气的最佳方式 | 88 |
| | 子时相当于一年中的冬至，睡觉养藏最应天时 | 88 |
| | 挠头其实是刺激胆经做决断 | 89 |
| | 拍胆经，充分保证营养吸收 | 89 |
| | 眼角“小突起”，从胆经上找原因 | 90 |
| | 坐骨神经痛，就找胆经帮帮忙 | 90 |
| 第二节 | 丑时：深度睡眠让肝血推陈出新 | 91 |
| | 丑时睡得越深，肝净化血液的效率越高 | 91 |
| | 疏通肝经，让失眠不再成为困扰 | 91 |
| 第三节 | 寅时：日夜交替之时，好好娇惯我们的肺经 | 92 |
| | 寅时肺经当令，分配全身气血 | 92 |

| | | |
|-------------|----------------------------------|------------|
| | 寅时醒来睡不着，大口咽津补气血 | 93 |
| | 寅时猛然惊醒，警惕肺部问题 | 93 |
| 第四节 | 卯时：太阳升起，大肠经也兴奋起来 | 94 |
| | 一觉醒来，排便是对大肠经最好的照顾 | 94 |
| | 黎明同房，瘫倒一床——清晨不宜性生活 | 95 |
| | 好好利用人体血液的清道夫——大肠经 | 95 |
| | 合谷穴是大肠经最好的献礼 | 96 |
| | 避开清晨“魔鬼时间”，谨防猝死 | 96 |
| | 清晨起床，“先醒心后醒眼”防心脑血管病 | 97 |
| | 清晨叩齿三百下，虚火再不致牙疼 | 97 |
| 第五节 | 辰时：赐一点食物吧，胃经正“嗷嗷待哺” | 98 |
| | 胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 | 98 |
| | 早上起来没食欲，小方法就能搞定 | 98 |
| | 胃经——祛痘、保健一个都不少 | 99 |
| 第六节 | 巳时：脾经正在尽职尽责地分解食物 | 100 |
| | 脾经当令，消化食物的关键时刻 | 100 |
| | 认识身体健康的保护神——脾经 | 100 |
| | 口水太多，可能是脾经出了问题 | 101 |
| | 巳时不起床，会降低免疫力 | 102 |
| 第七节 | 午时：短暂的休息让心经神清气爽 | 103 |
| | 午时吃好午餐，就能多活十年 | 103 |
| | 午时阴长阳消，午睡一刻值千金 | 104 |
| | 养护心经，生死攸关 | 104 |
| 第八节 | 未时：营养调整，就看小肠经辨清浊的功能 | 105 |
| | 未时不是“未事”，小肠不是小事 | 105 |
| | 心脏健康的“晴雨表”——小肠经 | 106 |
| | 善待小肠经，心脏没毛病 | 106 |
| | 久坐后肩背酸痛，敲敲小肠经 | 107 |
| 第九节 | 申时：多喝水，膀胱经才能保持青春活力 | 108 |
| | 膀胱经——学习、工作，效率不高就找它 | 108 |
| | 欲驱体内之毒，膀胱经必须畅通无阻 | 108 |
| | 申时是人体最适宜运动的黄金时间 | 109 |
| 第十节 | 酉时：休息调养，让肾经从容贮藏脏腑精华 | 110 |
| | 肾经当令，保住肾精至关重要 | 110 |
| | 利用好肾经，激发身体的无限潜能 | 110 |
| | 骨质增生了，敲一敲肾经就能缓解 | 111 |
| | 晚饭吃少——晚餐要和穷人一样 | 112 |
| | 肾虚者，可在下午五六点练点护肾功 | 112 |
| | 酉时吃枸杞，男人最好的补养 | 113 |
| 第十一节 | 戌时：快乐起来，看心包经护心强身 | 113 |
| | 戌时少看电视 | 113 |
| | 解郁减压好选择，戌时敲打心包经 | 114 |
| | 敲心包经——心脏病的快速治疗法 | 115 |
| | 戌时养生操，把卧室变成健身房 | 115 |
| | 戌时打坐，以静制动的养生功 | 115 |



| | |
|--------------------------------------|-----|
| 第十二节 亥时：天地归于安静，三焦通则百病不生 | 116 |
| 三焦经当令，性爱的黄金时刻 | 116 |
| 三焦：人体健康的财务总监 | 117 |
| 利用三焦经，打开健康之门 | 117 |
| 睡前一杯水，预防脑血栓 | 118 |
| 伴随冥想，一起进入梦乡 | 118 |

第五章 四季养生法则

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第一节 春季养“生”，让身体与万物一起复苏 | 120 |
| 春天让阳气轰轰烈烈地生发 | 120 |
| 四种方法，帮助春天清火排毒 | 121 |
| 七种“解药”，解除春困的烦恼 | 121 |
| 春天“泡森林浴”可祛病抗邪 | 122 |
| 多吃水果可以帮您远离春季病 | 122 |
| 中老年人春季遵循“四不”原则 | 123 |
| 春天为什么容易旧病复发 | 123 |
| 冬末春初话养生，要跳过五大“陷阱” | 123 |
| 第二节 夏季养“长”，当使浑身阳气宣泄通畅 | 124 |
| 夏季，让阳气 and 大自然一同“疯长” | 124 |
| 长夏湿邪最猖狂，全面防御别松懈 | 125 |
| 正确用膳，预防三种夏季病 | 125 |
| 夏日凉茶新喝法 | 125 |
| 防暑降温粥伴你清凉度夏 | 126 |
| 夏季睡眠，盲目追求凉快对健康不利 | 126 |
| 预防疾病，端午节洗“草药浴” | 127 |
| 夏日房事出汗易染病 | 127 |
| 夏天酷热，要运动更要健康 | 128 |
| 第三节 秋季养“收”，人应处处收敛不外泄 | 128 |
| “秋冻”要适当，千万别冻坏身体 | 128 |
| 秋日乱进补，小心伤脾胃 | 129 |
| 天干物燥，秋季补水不能少 | 129 |
| 多喝蜂蜜少吃姜，“多事之秋”不担忧 | 130 |
| 秋季按摩巧养生，养出舒畅好心情 | 130 |
| 白露不露身，寒露不露脚 | 130 |
| 为什么“饥餐渴饮”不适合秋季养生 | 131 |
| 初秋时节应怎样防中风 | 131 |
| 第四节 冬季养“藏”，正是补养身体的好时节 | 132 |
| 冬季要和太阳一起起床 | 132 |
| 冬季进补也应讲原则 | 132 |
| 冬季洗澡从脚开始有益健康 | 132 |
| 冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部 | 133 |
| 热水泡脚，不妨加点中药 | 133 |
| 冬季养生有诀窍，中医按摩真奇妙 | 134 |
| 冬季喝汤固元气，祛除邪气 | 134 |

第六章 《黄帝内经》藏象养生智慧



| | | |
|-----|--------------------------|-----|
| 第一节 | 心为“君主之官”，君安才能体健 | 135 |
| 第二节 | 肝胆相照，百病难扰 | 136 |
| | 中医如何解释“肝胆相照” | 136 |
| | 肝为将军之官，总领健康全局 | 136 |
| | 养肝最忌发怒，要保持情绪稳定 | 137 |
| | 哪些食物最受肝脏欢迎 | 138 |
| | 《黄帝内经》中的“胆识论”和养胆说 | 138 |
| 第三节 | 如何巩固我们的后天之本——脾胃 | 139 |
| | 为什么脾胃共担人体内的“粮食局长” | 139 |
| | 胃是人的第二张脸 | 140 |
| | 养生贵在养护后天之本——脾胃 | 140 |
| | 仰卧摇摆可加强胃肠功能 | 140 |
| | 年老脾胃虚弱，管好嘴巴最重要 | 141 |
| | 肠胃疾病如何进行自测 | 141 |
| 第四节 | 一呼一吸关生死，让肺在正气中自由翱翔 | 142 |
| | 中医说“命悬于天”，就是命悬于肺 | 142 |
| | 三大功能，让肺成为“相傅之官” | 143 |
| | 如何养护我们的肺 | 143 |
| 第五节 | 肾气旺，人就旺——为自己的肾喝彩 | 144 |
| | 藏精纳气都靠肾，给生命提供原动力 | 144 |
| | 肾与膀胱相表里是什么意思 | 145 |
| | 肾衰的五种表现形式 | 145 |
| | 房事过度损精血，节欲保精可养肾 | 145 |
| | 要想肾脏安，不能忽视下丹田 | 146 |

第七章 巧用人体大药保健康

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 第一节 | 何苦四处求医，人体自有大药 | 147 |
| | 人体就是一个天然的“大药房” | 147 |
| | 我们身体的每个穴位都是灵丹妙药 | 148 |
| | 沿着经络去找大药是最省事的 | 149 |
| | 人体大药不仅治病，还能预警 | 150 |
| | 如何调动自己身体的大药 | 151 |
| | 刺激大药，必须掌握“开、闭”时间 | 151 |
| 第二节 | 分布在耳朵上的大药田 | 152 |
| | 耳“挺”八方——耳部反射区全知道 | 152 |
| | 耳部大药的取药工具有哪些 | 154 |
| | 耳部大药库的取药操作方法 | 154 |
| | 耳部大药常用的刺激手法 | 155 |
| | 耳部大药提取注意事项 | 155 |
| | 耳疗六法，提提捏捏就是健康 | 156 |



| | | |
|------------|-------------------------------|------------|
| 第三节 | 分布在躯干上的大药田 | 157 |
| | 返老还童、起死回生的大药——神阙穴 | 157 |
| | 固护元气，关元穴是首选 | 158 |
| | 温暖命门，让你“虎背熊腰” | 158 |
| | 促进体内阴阳循环的会阴穴 | 158 |
| | 人体大气所归的性命之祖——气海穴 | 159 |
| | 胃的“灵魂腧穴”——中脘穴 | 159 |
| 第四节 | 分布在四肢上的大药田 | 159 |
| | 要延年益寿，就好好“伺候”足三里 | 159 |
| | 经常按摩涌泉穴，能防止未老先衰 | 160 |
| | 抗击疼痛的自然疗法——刺激合谷穴 | 161 |
| | 内关穴，时刻为心脏保驾护航 | 161 |
| 第五节 | 外科病症应该找哪些大药 | 161 |
| | 半身不遂，推拿人体大药效果最好 | 161 |
| | 肩周炎，信手捏捏一身轻 | 162 |
| | 遭遇小腿抽筋，点压腿肚承山穴即刻缓解 | 163 |
| | 治愈颈肩痛，六味大药就足够 | 163 |
| | 落枕，随手便可治愈的小病 | 163 |
| | 足癣可根治，胃、肾二经来帮忙 | 164 |
| | 四味大药，专门防治膝关节骨刺 | 164 |
| | 治牙疼，人体大药比消炎药更管用 | 164 |
| | 颈椎病，按揉风府、手三里两味大药 | 165 |
| | 腰痛，有无原因均可下手 | 166 |
| | 腰肌劳损，每天半小时即可解决 | 166 |
| | 脚痛，就找肾腧、环跳、绝骨三穴 | 167 |
| 第六节 | 治疗、保养消化系统的人体大药 | 167 |
| | 暴饮暴食胃难受，找到极泉便解决 | 167 |
| | 补脾气虚，只需脾腧、足三里两味药 | 168 |
| | 摩腹和天枢穴让便秘从此绝根 | 168 |
| | 口臭——敲胃经让你口气清新 | 169 |
| | 妊娠呕吐，三味大药就解决 | 169 |
| | 经期腹泻，灸脾腧祛虚寒就会好 | 169 |
| 第七节 | 治疗、保养心脑血管系统的人体大药 | 170 |
| | 高血压——肝经和肾经两座大药房里全是降压药 | 170 |
| | 低血压——足底按摩将血压升上来 | 170 |
| | 冠心病并非只靠药，按压内关也有效 | 171 |
| | 让肝血不虚，血海和足三里是首选大药 | 171 |
| | 治疗脑出血需要哪些大药 | 172 |
| | 掌握穴位疗法，痛风将不再是疑难杂症 | 172 |
| | 预防血管硬化，敲肝经是最好的方法 | 173 |
| | 治疗心肌炎，单味心腧穴大药就有疗效 | 174 |
| 第八节 | 治疗、保养呼吸系统的人体大药 | 174 |
| | 根除肺阴虚，每天按掐合谷3分钟 | 174 |

| | | |
|------------|-------------------------------|------------|
| | 这样按摩将感冒赶跑 | 174 |
| | 刺激肺经治愈各类咳嗽 | 175 |
| | 秋季护肺，找鱼际、曲池和迎香三宝穴 | 176 |
| | 家庭推拿法治好小儿咳嗽 | 176 |
| 第九节 | 治疗、保养生殖泌尿系统的人体大药 | 177 |
| | 男人的最大尊严，必须靠大药来维护 | 177 |
| | 按摩四法，打造男人阳刚之美 | 178 |
| | 灸法 + 功能锻炼，根治老年人尿失禁 | 179 |
| | 防治肾阳虚，人体有三大名穴 | 179 |
| | 解救肾阴虚，要靠涌泉、太溪和关元 | 180 |
| | 遗精不算病，小手段一用就灵 | 180 |
| | 四步按摩疗法，根治前列腺炎 | 181 |
| | 情欲高涨，仙骨穴就是最好的大药 | 182 |

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 | 183 |
| | 养生之道，养神先行 | 183 |
| | 养神之要在养德——“百岁而动作不衰者，以其德全不危也” | 183 |
| | 做人需要几分淡泊 | 184 |
| | 情绪宜疏不宜堵 | 184 |
| | 学会善于取舍的智慧 | 185 |
| | 为而不争，其乐无穷——跟老子学养神 | 186 |
| | 养神四字箴言——慈、俭、和、静 | 187 |
| 第二节 | 人有多少坏情绪，就有多少病——七情伤人甚六淫 | 187 |
| | 七情与人体五脏六腑的关系 | 187 |
| | 无病生疑，疑病生——病由心生 | 188 |
| | 喜伤心，猝死往往由于乐极生悲 | 189 |
| | 怒伤肝，生气是慢性自杀的导火索 | 189 |
| | 恐伤肾，恐惧可瞬间摧毁健康防线 | 190 |
| | 思伤脾，思念让生命不堪重负 | 190 |
| | 忧伤肺，警惕“心理感冒”夺性命 | 191 |
| 第三节 | 每天快乐一点点——情志病的精神调治法 | 192 |
| | 为什么“心病还须心药医” | 192 |
| | 治疗情志病，就用《黄帝内经》五行相克法 | 192 |
| | “我很健康”——轻松打败疑病症 | 193 |
| 第四节 | 身神通补，健康如有神助——形神合一养生法 | 193 |
| | 形者，生之舍也——《黄帝内经》中的“身神”大道 | 193 |
| | 生病是身体和精神的双向选择 | 194 |
| | 道德高尚的人才能长寿 | 194 |
| | 形神养生总原则：勤动脑、体，不动心 | 195 |
| | 养生必先养德，大德必得其寿 | 196 |



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 | 197 |
| | 大自然什么时候给，我们就什么时候吃 | 197 |
| | 平衡膳食，为你的健康加油 | 198 |
| | 你想吃什么，就是身体需要什么 | 199 |
| | 食物也有“身份证”——四性、五味和归经 | 200 |
| | 中医养生告诉我们：食物也分阴阳 | 201 |
| | 食养冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧 | 202 |
| 第二节 | 以食为补——如何用食物来补精气神 | 203 |
| | 人有三宝精气神，食补补的就是“精气神” | 203 |
| | 为什么说“药补不如食补” | 203 |
| | 重“补”不会补，等于没事吃毒药 | 204 |



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 | 207 |
| | 李时珍其人，《本草纲目》其书 | 207 |
| | 药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 | 207 |
| | 从《本草纲目》中提炼出养生的精华 | 208 |
| | 李时珍养生心法：四性五味，药食同源 | 208 |
| | 《本草纲目》中的食疗妙方摘录 | 209 |
| 第二节 | 吃药延年不如食物养生 | 210 |
| | 《本草纲目》中“食”的智慧 | 210 |
| | 食物为何是人的安身立命之本 | 210 |
| | 沧海变桑田，食物成良药 | 211 |
| | 吃饭前不妨先看看五味的“走向” | 211 |
| | 隐藏在节气里的进补原则 | 212 |
| | 改变不合理的饮食习惯 | 213 |
| 第三节 | 本草食物最养生，吃法更要讲究 | 214 |
| | 要想一生保平安，常有三分饥和寒 | 214 |
| | 什么都要吃，适可而止地吃 | 214 |
| | 食“四气”、“五味”远离伤寒病痛 | 215 |
| | 五谷为养——不吃主食的时髦赶不得 | 216 |
| | 要想肠胃不累，就要干稀搭配 | 217 |
| | 饮食“鸳鸯配”，合理才成对 | 217 |
| | 酸碱食物巧搭配，身体就不得病 | 218 |
| | 喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气 | 219 |

没有食物垃圾，只有放错地方的营养品 220

第二章 本草养生之道——滋补和泻

- 第一节 食以养血，食物是气血的“发动机” 221**
- 《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍 221
- 气血双补的四味“药” 222
- 补养气血，还是细碎食物最可靠 222
- 虚弱人群，山药薏米芡实最体贴 223
- 中医气血双补要方：十全大补汤 223
- 鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停” 224
- 常吃南瓜不但补血还排毒 224
- 常见的菠菜、小米最能滋阴补血 225
- 阿胶——女性补血的最佳食品 225
- 第二节 以泻为补，排出身体的毒素 226**
- 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” 226
- 清茶一杯，补泻兼备 226
- 本草中的“排毒明星” 227
- 本草教你走出排毒误区 230
- 第三节 利用本草轻轻松松泻出体内垃圾 231**
- 远离便秘的捷径 231
- 流传民间的治疗便秘的本草偏方 231
- 治便秘吃麻子仁最管用 232
- 本草食疗方案，让父母心宽肠畅 233

第三章 《本草纲目》里的小病之道

- 第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” 234**
- 人体内有小阴阳，保持平衡别失调 234
- 接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵 235
- 小小豆芽也是祛火的能手 235
- 泥鳅滋阴祛虚火，效果特别好 236
- 上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对 236
- 男女老少，清火要对症 237
- 第二节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 238**
- 人有体质之分，本草也有“性格”之别 238
- 热性食物会助长干燥，所以要巧吃 238
- 血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体” 238

第四章 本草养生乐趣就在吃喝之间

- 第一节 “粥是第一补人之物”——粥膳本草经 240**
- 每天食粥一大碗，壮脾胃补气血 240
- 五谷杂粮粥其实是最养人的 241





| | | |
|------------|----------------------------------|------------|
| | 补中益气的药粥你不可不知 | 242 |
| | 止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星 | 243 |
| | 强身健体还是要多喝一些肉粥 | 244 |
| | 《本草纲目》中的补血粥细细数 | 245 |
| 第二节 | 水是最好的药，这样喝可以治病 | 246 |
| | 健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病 | 246 |
| | 正确饮用健康之水，方能铸就坚固健康 | 247 |
| | 茶水抗病功效佳 | 248 |
| | 天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密 | 248 |
| | 豆浆增强免疫力 | 249 |
| | 让身体快速变暖的最佳饮料——姜糖水 | 250 |
| 第三节 | 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也 | 250 |
| | 佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷 | 250 |
| | 薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨 | 251 |
| | 五加皮酒——温补肝肾祛寒湿 | 251 |
| | 枸杞酒——护肝又明目 | 252 |
| | 仙灵脾酒——益肾壮阳通经络 | 252 |
| | 天门冬酒——通利血脉，延缓衰老 | 253 |
| | 菊花酒——滋肝补肾祛头风 | 253 |
| 第四节 | 家有本草，幸福安康——家庭必备的中草药 | 253 |
| | 生精补髓当属关东三宝之一——鹿茸 | 253 |
| | 钩藤平肝息风降血压 | 254 |
| | 地黄扶正气，服用辨生熟 | 254 |
| | 桂圆入心脾，治内邪有奇效 | 255 |
| | 枸杞有神力，滋肝补肾祛火气 | 255 |
| | 麝香辟秽通络，活血散结就找它 | 256 |
| | 柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了 | 256 |
| | 珍珠，美容养颜之上品 | 257 |
| | 活血通经、祛风止痛之凤仙花 | 258 |
| | 肉桂：温中补阳、活血祛淤 | 258 |
| | 养肝益肾、乌须美发说首乌 | 259 |
| | 理气化痰、舒肝健脾说佛手 | 260 |
| | “穷人的燕窝”——银耳，滋阴祛火非它莫属 | 260 |

第五章 从本草中发掘现代养生方案

| | | |
|------------|-------------------------|------------|
| 第一节 | 从头到脚，本草来呵护 | 261 |
| | 普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥 | 261 |
| | 解头痛，中医推荐白芷、川芎 | 261 |
| | 黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮 | 262 |
| | “嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙 | 263 |
| | 热水泡泡脚，胜似吃补药 | 263 |
| | 脚臭也是病，本草自有除臭方 | 264 |
| | 痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤 | 264 |
| | 花椒+按摩，牙疼立刻缓 | 265 |