

# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》》

## 图书基本信息

书名：《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》》

13位ISBN编号：9787502168971

10位ISBN编号：7502168974

出版时间：2009-1

出版社：石油工业

作者：中一

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

## 内容概要

《左手黄帝内经右手本草纲目》从百姓日用而不知的文化现象入手，解读《黄帝内经》的养生大智慧，具体而微、平易近人中直透养生的本质，让你真正洞察生命力量和真正享用千年的养生秘诀。

从最平常的生活细节入手，领悟《本草纲目》的百年药典，你会发现，它在全力地向你传递一个信息：真正的养生大师是本草，是我们生活中那些最常见的各种食物。

《左手黄帝内经右手本草纲目》图文并茂，书中配有大量图片，在文字上尽量避免使用艰涩难懂的古文，而是运用大量生活化的语言。

# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

## 作者简介

中一，本名周中一，出身于中医世家。自幼研习《黄帝内经》、《本草纲目》、《易学》、《遵生八笺》等经典著作，具有深厚的国学素养，并从中汲取传统医学之精髓，深悟天人合一之道，提倡返璞归真。在调养心身疾病、运用食疗和经络防病养生方面卓有创见。

多年来，中一先生一直致力于中华医道和中国传统文化的传播与推广，他的论述深入浅出，内容广博，使读者不仅能领略到传统文化的智慧与魅力，更能参悟大道至简、真切实用的养生智慧。

# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

## 书籍目录

上篇《黄帝内经》的养生精要 第一章 为什么要领悟《黄帝内经》 《黄帝内经》简介 《黄帝内经》是唯一一本以圣王命名的书 《黄帝内经》告诉我们：每个人的身体都是一个无为的灵体 《黄帝内经》让我们更清晰地参透生活 领悟《黄帝内经》：养生有『道』，自然长命百岁 第二章 中医其实就在你身边 中医五行：从『买东西』而非『买南北』说起 古时候为什么要『秋后问斩』 『鸣金收兵』为什么不是『鸣银收兵』 为什么『冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方』 急救时为什么经常要掐人中穴 人死之时为什么是『撒手而去』 为什么人们常说『男左女右』而非『男右女左』 女人为什么比男人衰老得快 第三章 中医基本理论与《黄帝内经·素问·上古天真论》 从『头痛医头，脚痛医脚』到中医的整体思维观念 不治已病治未病：中医精髓之一 中医医病的重要理念：调动体内最强大的自愈力 人体内部的『中庸之道』 中医思维的关键点：同病异治，异病同治 上古之人为何年过百岁而动作不衰 现代人为什么很容易生病 人的生育能力是由什么决定的 真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 第四章 《黄帝内经》中的疾病理论 从工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 易患何种病，要看自己的体质属哪种 病从寒中来——身体需要温暖的呵护 《黄帝内经》如何讲解『五劳』和『七伤』 健康长寿之根本：法于阴阳，和于术数 第五章 像圣人一样遵循四季养生之道 圣人的养生之道在于顺乎四时 如何理解《黄帝内经》中的『四气调神』 春季，让身体与万物一起复苏 夏季，当使浑身阳气宣泄通畅 时至秋季，人应该处处收敛不外泄 冬季养生，避寒以养藏 第六章 经络是人体最好的医药 能够决生死、处百病的经络 要想身体状态好，就要利用好胆经 护身卫体当属肝经这位『大将军』 肺经是人体气机的始发站 好好利用人体血液的清道夫——大肠经 胃经当令，怎么吃都不会胖的特殊时刻 认识身体健康的保护神——脾经 心经当令时，午睡一刻值千金 心脏健康的『晴雨表』——小肠经 强壮膀胱经让我们的身体固若金汤 利用好能激发身体巨大潜能的肾经 用好人生自生自长的万灵丹——心包经 三焦经当令，性爱黄金时刻 经络养生的常用办法 不可不知的经穴疗法的注意事项 学会利用身边的器物 第七章 做自己的『食医』 食物为何是人的安身立命之本 沧海变桑田，食物成良药 很多时候最简单的食物就是最补的 吃饭前不妨先看看食物的偏性 不同节气有不同的进补原则 我们的某些饮食习惯该改改了 第八章 做个精神内守、恬淡虚无的圣人 七情与人体五脏六腑的关系 为什么说百病生于『气』 人生四惑：酒、色、财、气 恬淡虚无，精神内守，病安从来 《黄帝内经》特有的情志生克法 生活对证法是解决心灵之痛的良方 长寿四字箴言：慈、俭、和、静舛 第九章 从蛛丝马迹的变化发现疾病的可能 唾液太多，病可能在脾肾 鼻涕、眼泪多了也是病态的征象 口中有异味大多是脏腑出了问题 眉毛不是摆设，能反映五脏六腑的盛衰 眼睛可以反映出五脏六腑的变化 心脏有问题，耳朵先露出马脚 皱纹早出，警示饮水或睡眠不足 下篇《本草纲目》中的养生千金方 第一章 走近《本草纲目》 李时珍其人 《本草纲目》其书 为什么说《本草纲目》是百科全书 从最雅、最妙属『药香』说起 第二章 食物本草巩固身体的先天之本 大补元气的尊贵『霸主』人参 强壮机体、生精补髓当属鹿茸 阴阳兼治的『五行之精』五味子 益气补脾，山药当仁不让 补肝益肾、滋阴养血的何首乌 枸杞——补肾益肝的，东方神草 黑芝麻——补肝肾之佳谷 南瓜能补中益气、益心敛肺 多食卷心菜，补肾壮骨通经络 当归——补血活血的『有情之药』 菠菜、小米最能滋阴补血 第三章 吃吃喝喝带来健康快乐 药补不如食补 荔枝入口，甜香入睡不用愁 静心安神，莲子数第一 多吃香菜可以让你胃口大开 『一天三枣』，终身不老 要想身体壮，熬粥和煲汤 枣四物汤枣让女性快乐地度过经期 爱草莓，爱健康，爱漂亮 香蕉是解除忧郁的快乐之果 苹果是带来全方位健康的水果 花生是名副其实的枣长生果枣 第四章 春夏秋冬不一样的养生食谱 春夏秋冬的食补养生要义 春天吃韭菜，助阳气生发 春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘 香椿让你的身心一起飞扬 『夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方』 夏季消暑佳蔬当属『君子菜』苦瓜 『夏日吃西瓜，药物不用抓』 秋天养身体，一定要吃梨 秋令时节，新采嫩藕胜太医 菜中之王，8大白菜让你健康快乐过寒冬 鲫鱼——『冬月肉厚子多，其味尤美』 第五章 女人的美丽源自最简单的滋补 埃及艳后的青春之泉——芦荟 常食百合，让美丽容颜衰老得再慢些 鸡蛋能还你婴儿般细嫩的肌肤 核桃仁可延缓衰老、嫩肤、养发 美丽离不开薏仁 丰胸『圣果』——木瓜 马铃薯让瘦身与健康结伴而行 糯米被称为流落乡野的美容顾问 美颜抗衰秘诀：简单吃玉米 柠檬——时尚女性的『美白主打歌』 樱桃堪称女性的『美容宝典』 第六章 男人的阳刚之气该怎么补 从赵匡胤大赞羊肉泡馍说起 甲鱼——盘阴补阳之上上品 鳊鱼被誉为壮阳补肾的『鱼类软黄金』 虾是雄性力勇的象征，给肾阳亏者带来福音 珍

## 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

贵的『水中人参』海参，真男人的好选择 男人的『肾之果』板栗 第七章 把致病的因素——毒素排出体外 毒素是致病和衰老的罪魁祸首 茶叶——清热解毒、补泻兼备 『小人参』胡萝卜能解汞中毒 黄瓜为当之无愧的体内『清道夫』 红豆相思又排毒 夏吃茄子，清热解毒又防痱 过滤体内废物的蔬菜非芹菜莫属 海带既清肠又排毒，还能美发 绿豆芽——排毒瘦身的如意菜 排毒减肥『土人参』——红薯 竹笋——排毒养身好上加好 猪血——人体废料的『清道夫』 第八章 修复后天之本，得了病找本草 防治糖尿病，南瓜最管用 胃及十二指肠溃疡患者应每日服用蜂蜜 无花果、蜂蜜轻松治便秘 葡萄——破解神经衰弱的密码 痔疮作祟，柿子帮你解除『难言之隐』 肺病食茼蒿，润肺消痰避浊秽 『菇中之王』香菇可防治小儿佝偻 莴笋可谓治疗便秘的灵丹妙药 枇杷——生津、润肺、止咳的良药

## 章节摘录

上篇《黄帝内经》的养生精要 第一章 为什么要领悟《黄帝内经》 《黄帝内经》简介

《黄帝内经》大约成书于2000年前的秦汉时期，据考证，是当时医家们总结了历代以来的医学理论与经验编纂而成，托以“黄帝”名号。《黄帝内经》分为《素问》与《灵枢》两部分，每部分各81篇。它的诞生开创了中医学在各个领域的理论基础。到了今天，《黄帝内经》在中医的临床实践上仍具有极为重要的影响。中国古代著名的大医学家张仲景、华佗、孙思邈、李时珍等均受《黄帝内经》思想的熏陶和影响，无不对其刻苦研读，深得其精髓，成为我国历史上的一代名医。《黄帝内经》是唯一一本以圣王命名的书 圣王为什么重视医学和生命学方面的书？实际上所谓圣王就是顺从自己本性的人，就是我们所说的生发、生长、收敛、收藏的这种。从另外一个角度说，圣王通常是能够掌控自己的人，不仅能够掌控自己的身体，还可以掌控自己的欲望。要想真正成为一代圣王，不仅要掌控自己的欲望，同时对自己的身体要有一个非常深刻的认知。如果能掌控自己的身体和欲望，又能使别人听从自己，那么就可以由“人”而“王”。真正好的理论是很难真正领悟的，所以要读懂《黄帝内经》是非常不容易的。《黄帝内经》不仅是中国最著名、最古老的中医典籍之一，是中国医学发展史上影响最大的鸿篇巨制，同时它也是我国第一部关于生命的百科全书，它不像西医书籍那样总在解析生理、病理等专业词汇，它还在帮助我们认知日常事物中的玄妙智慧，比如东西南北、春夏秋冬等。学习《黄帝内经》会让人的灵魂得到升华，从而理解生命的真正意义。《黄帝内经》作为祖国传统医学的理论思想基础及精髓，在中华民族近两千年繁衍生息的漫漫历史长河中，它的医学主导作用及贡献功不可没。

# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

## 编辑推荐

汇集两部祖国医学史扛鼎之作的智慧精华，覆盖未病养生与祛病延年秘法的饕餮盛宴。治未病，《黄帝内经》在左，从本质上洞悉养生精妙，治已病，《本草纲目》在右，在本草中汲取生命力量。养生智慧出黄帝，中医源头是内经，以纲挈目辨本草，最雅最妙属药香。

精彩短评

1、君臣辅佐，事半功倍。



# 《左手《黄帝内经》右手《本草纲目》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)