

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

13位ISBN编号：9787122158895

10位ISBN编号：7122158896

出版时间：2013-6

出版时间：高金国、等 化学工业出版社 (2013-06出版)

作者：高金国

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：<http://www.tushu007.com>

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

前言

《黄帝内经》是一锅心性养生汤。

大海上，一位女子正奋力搏击。

她疲惫不堪，因为已经连续游了15个小时。

她正在向世界纪录冲刺：如果游到对岸，她将成为第一个游过这个海峡的女子。

海水冰冷刺骨，前方大雾茫茫，看不清方向。

又冷、又累，几度煎熬，她决定不再坚持。

母亲和伙伴就在离她不远的船上，紧跟着她。

她招手示意，表示放弃。

母亲喊：“再坚持一下，快到了！”

她望望前方，大雾遮住了一切，看不到边。

最终，她还是爬到了船上。

在船上休息了一段时间，身体渐渐暖和了。

太阳出来，云开雾散。

这时，她很惊异而且懊恼地发现：海岸，离她只有半英里远。

“如果看到海岸，我绝对能坚持下来的。”

她说。

这个故事告诉我们：胜利，胜在坚持。

现代人最爱说的字是“忙”。

忙忙碌碌中，我们丢掉了许多类似电视剧《老大的幸福》中的幸福，人忙了，钱多了，幸福丢了；我们捡起了很多功利化的“养生经”，巴不得喝口神水，就能长命百岁。

养生，成了“忙碌”的工具，成了工作的跳板。

如果养生是个工具，那它就只能成为游泳者背后那条救援船，而非海岸。

丢掉目标的结果，是我们的寿命在功利性思维的指导下，被蚕食鲸吞。

只有当养生成为一种生活方，被丢掉的那些寿命、那些美好，才会重新进入你的生活。

养生被功利化，似乎是时代的必然。

《黄帝内经》这位哲人，是中华文化的代表之一，集养生文化之大成。

它告诉我们，养生不是一个目的，而是一个过程；养生不是局部，而是生活的全部。

只可惜，现代社会浓重的商业氛围，让很多人忘掉了这些：养生和锻炼，成了工作的跳板。

所以，我们必须而且无可选择——只有《黄帝内经》，能解开我们心中的结。

上篇黄帝内经养生经它倡导“强身以防病”，而非功利性的“消灭疾病”；它倡导“治未病”，而非抗生素。

它的词典里用的是“解毒”（化解毒素），而非“消毒”（消灭毒素）；它的理念是天人合一的“养生”，而非消毒杀菌的“卫生”。

《黄帝内经》不仅是一部医书，更是一锅“心性养生汤”。

在功利和浮躁的商业大潮中，它是最好的心灵汤剂。

经济的快速发展，让人喘不过气的生活节奏，让我们丢掉了很多东西，损失了很多寿命。

所有的东西都被工具化了，甚至亲情，甚至朋友，甚至养生。

当养生被工具化、功利化，大雾会把海岸线永远遮住。

现在的问题，是把丢掉的东西拾起来，找回怡然自得的心性。

这很重要。

然后，行动起来，让养生成为生活，而不是让工作成为生活。

基于此，并拜哲人所赐，我把这本书定位为“心性养生书”。

没错，《黄帝内经》也有很多技巧层面的养生术，但黄帝和岐伯从来没教你舍本逐末。

把那些东西当成根本，只能叫误解。

我也是商业文化大潮下的行者。

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

好在，功利化的压力越紧迫，我的反弹力越大。

工作越是繁重，身体素质越好；因为工作的时间越多，我分配给养生、锻炼的时间就越多，活动量越大。

由此保持的充沛精力，会有效化解工作压力，化烦劳于无形。

所以，工作一天，感觉疲倦的时候，专家会建议你“活动一下”——这反倒是最好的休息。

如果回家后，你的习惯性动作是往床上一躺、沙发上一横，那我只能说：您这叫“功利性”休息。

武侠小说里经常出现一种功夫：对手出拳，力量越猛，“大侠”体内自我保护、反弹的力道就越大。

真正的养生，就是要达到这种境界：压力来临、病邪入侵之时，立即反应、自我防护；而不是对手打完之后，再挥拳反击。

那些说自己“没时间”、“压力大”的人们，其实进入了一个误区，把养生和工作、生活，人为割裂：工作之后才养生，养生之后才生活。

这个“时间差”，或许便是偷走我们寿命的最大“凶手”。

它让我们丢掉了不少的寿命，还有幸福。

编者2013年

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

内容概要

《黄帝内经和本草纲目中的养生经》内容简介：养生是一辈子的事儿，不可等待，最要紧的是从“现在”开始，抓住今天，马上去做。

不过，在做之前，你需要两个导师，略加指点。

这两个导师，就像金庸武侠小说里面的华山派一样，一个侧重“内家功法”，强调内力，苦练内功，理论至上；一个属于“外家功法”，强调技巧，喜欢精妙绝伦的剑式，实用至上。

养生的“内家功法”，就是中医的经典《黄帝内经》；“外家功法”，则是药学的集大成者《本草纲目》。

它们虽都是基于“人学”的医学，是把人当成一个小宇宙，而不是“器官的组合”来看的。

所以，它们骨子里头，都是“养生学”；它们是医术，但本质是“求无病”，养生是其根基，“治未病”是其灵魂。

人要长寿，必先了解自己，这是内功，《黄帝内经》中说的养生，不得不看；其次要懂点技巧，《本草纲目》里的“养生经”，不得不学。

《黄帝内经和本草纲目中的养生经》把这两部经典中的“养生经”集合一处，这样可以方便读者阅读应用。

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

作者简介

高金国，南京大学中文系硕士。

多年来精读《黄帝内经》《本草纲目》等中医典籍，对中医养生颇有见解。

李博，北京西苑医院中医师，北京中医药大学博士，多年从事临床中医工作。

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

书籍目录

第一章新养生主义和谐小天地 第一节“小气候”之根：春夏养阳秋冬养阴3 第二节“小气候”之基：精神肉体天人合一15 第三节谁偷走了你的寿命：影响长寿的若干细节29 第二章内部小气候：了解你自己 第一节十二器官都当什么“官”54 第二节心肺、肠胃养生之基62 第三节五脏有好恶 精气不可“聚”70 第四节气血如何？疼痛告诉你真相75 第三章外部小气候：观察你自己 第一节神秘生死线：破译死亡密码94 第二节黄帝被骂了个灰头土脸：养生要看“脸色”104 第三节“吓人”的汗水：透过津液看端倪114 第四节脉搏的秘密：忍辱负重“脉师傅”121 第四章情绪小气候：平和你自己 第一节黄帝炖了锅“心灵鸡汤”：平和者长寿无争方日久126 第二节君臣俩客串了把周公 透过梦境说养生140 第三节精气不归位所以难入睡147 第五章外界大气候：呵护你自己 第一节你也富有“四海”“气顺”健康自来161 第二节灯笼“笼”着灯 养生要防“风”168 第三节此山是我开此树是我栽 邪气从此过留下买路财173 第六章内外相应根据体质来养生 第一节弱者能否“怯变勇” 黄帝做起“勇士梦”181 第二节是药三分毒 食疗属第一187 第三节吞吐吸纳养生大法189 第四节认祖归宗真气与天应194 第一章新养生主义和谐小天地 第一节“小气候”之根：春夏养阳秋冬养阴3 第二节“小气候”之基：精神肉体天人合一15 第三节谁偷走了你的寿命：影响长寿的若干细节29 第二章内部小气候：了解你自己 第一节十二器官都当什么“官”54 第二节心肺、肠胃养生之基62 第三节五脏有好恶 精气不可“聚”70 第四节气血如何？疼痛告诉你真相75 第三章外部小气候：观察你自己 第一节神秘生死线：破译死亡密码94 第二节黄帝被骂了个灰头土脸：养生要看“脸色”104 第三节“吓人”的汗水：透过津液看端倪114 第四节脉搏的秘密：忍辱负重“脉师傅”121 上篇黄帝内经养生经《黄帝内经》，一锅心性养生汤 第七章养生论【所谓养生，贵在顺应自然】204【饮食禁忌】205【服药禁忌】207【妊娠禁忌】207【百岁孙思邈养生有真诀】208【空腹吃粥不要犹豫】208【各类粥的养生功效】210 第八章养脑方 第一节草部【地榆汁酿酒能补脑】212【薯令人聪慧】213【川芎做茶饮清醒头脑】213 第二节谷部果部【胡麻长智力助长寿】214【芝麻叶补脑髓强筋骨】216【荔枝提神健脑】216【龙眼安神健脑长智慧】217 第三节兽部味部【猪骨髓益脑髓补虚劳】217【茶清头目利大小肠】218【杏仁令人心力不倦老当益壮】218 第九章养心方 第一节草部谷部菜部【菖蒲根益心智防健忘】221【小麦补心养肝】222【茼蒿安心气养脾胃】223【苦菜安心益气令人精神饱满】224【山药补心气不足增强记忆】226【百合安心定神益智】226【苦瓜清心明目】227 第二节果部木部【杏仁之果】227【漆柿润心肺】228【合欢宁心志令人无忧】229【茯苓善安心神】229 第三节鳞部介部禽部【鲛鱼疗心神不定】231【蚌珠镇心治耳聋】232【鸡蛋镇心安神】232 第四节兽部味部【驴肉安心气解忧愁】233【砂糖润心肺】234【益智仁治心气不足】236 第十章养肝方 第一节草部菜部【决明子明目助肝气】238【覆盆子补肝益肾】239【葱除肝脏邪气】239【芥菜利肝和中益五脏】241 下篇本草纲目养生经 跟李时珍学养生 第二节果部木部【李子肝有病的人适合吃】242【橙吃多了伤肝气】243【酸枣益肝气补脾胃治心烦失眠】244 第三节介部味部【蚌清肝热】245【玫瑰花益肝胆助肺脾】246 第十一章养脾方 第一节草部谷部【葵补脾利胃】248【脾肺虚吃糯米】249【稷米利胃益脾】250【糯米粥秫米粥补脾胃虚寒】250 第二节菜部【小蒜有益脾肾】251【大蒜强健脾胃益肾气】251【生姜开胃健脾散风寒】252【胡芹益脾胃去体内冷气】253【罗勒调中焦除恶气】253【藏菜调和脾胃】254【苜蓿安中调脾胃】256 第三节果部【大枣养脾气平胃气】256【山楂补脾健胃】258【樱桃益脾气美容颜】258【甘蔗助脾气利大肠】259 第四节木部兽部【丁香温脾胃】261【金樱子补脾虚】261【牛肉安中益气补脾胃】262【兔肉止渴健脾】264 第五节虫部鳞部【石鳞鱼健脾气养肾元】266【鳙鱼温补脾胃】266【鱧鱼温补脾胃多吃易起风热】266【鲩鱼温脾胃】267【竹鱼调理脾胃】267 第十二章养肺方 第一节草部【黄芪补肺益胃】268【杏参利肺和中明目】270【芭蕉润肺解酒精中毒】271【车前子养肺强阴】272【款冬花润心肺益五脏】273 第二节谷部菜部果部【薏苡补肺清热】273【芥菜通肺消痰利膈开胃】275【桃子肺最喜欢的水果】276【梨润肺清心】278【橘润肺开胃】279【银杏温肺益气】280【甜瓜子清肺润肠】281 第三节木部味部【诃黎勒补肺气不足】282【饴糖润肺止咳】283【白砂糖润肺气助脾气缓肝气】283 第十三章养肾方 第一节草部【瞿麦滋养肾气】284【艾实助肾强腰膝】284【牛膝泡酒益肾防白发】285【甘蓝大益于肾】286 第二节谷部菜部木部【小米主养肾气】286【黑豆补肾】287【白豆补肾暖肠】289

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

【豇豆煮熟空腹吃可补肾】289 【韭归肾壮阳】290 【零余子补虚益肾】291 【甘薯健脾胃益肾阴】291
 【石南养肾气利筋骨毛发】292 第三节兽部味部 【猪肾补肾气虚竭】292 【公猪肉】293 【葡萄酒暖腰
 肾驻颜色】295 【胡椒壮肾气调五脏】296 第十四章养肠胃方 第一节草部 【蠡实利小肠消酒精之毒
 】297 【豆蔻补胃健脾】297 【荆芥助消化解酒醉】298 【紫苏开胃下食】299 【水苏、臭苏除胃中酸水
 】300 【葛助消化利大小便】301 第二节谷部 【粳米温中和胃】301 【粳米养胃和脾】302 【秫米利大
 肠】302 【菰米调理肠胃】303 【燕麦滑肠】305 【黄大豆调养大肠】305 【蚕豆利肠胃排泄】305 【刀
 豆调养肠胃】306 第三节菜部 【白菜利肠胃消食下气】306 【芫荽利大小肠通小腹气】308 【胡萝卜利
 胸膈、肠胃】308 【菠菜通利肠道】309 【苋菜利大小肠】309 【马齿苋增强肠道功能】309 【芋头宽肠
 胃养肌肤】311 【豆芽菜清积热利肠胃】312 【油菜通结气利大小便】312 【越瓜利肠胃止烦渴】312 第
 四节果部木部 【栗子益气厚肠胃补肾】314 【木瓜去湿和胃滋脾益肺】315 【柿子治肠胃不足】315 【
 石榴涩肠】316 【柑解肠胃热毒】317 【柚去肠胃恶气】317 【杨梅涤肠胃除恶气】318 【榛益气力实肠
 胃】318 【橡实厚肠胃】318 【大腹槟榔健脾开胃】319 【无花果开胃止泻】319 【荸荠开胃消食饭后适
 合吃】319 【皂荚子和血润肠】320 第五节鳞部介部 【鲢鱼开胃通利五脏】320 【白鱼开胃下气】321
 【黄花鱼开胃益气】321 【刀鱼开胃爽脾助火生痰】321 【鳊鱼调胃气利五脏】322 【鳊鱼益胃固脾
 】322 【鲮鱼温暖胃腹】322 【鲍鱼利肠】323 【蚬开胃】323 【蛤蜊开胃润五脏】323 第六节兽部味部
 【狗肉补胃气暖腰膝】324 【老酒暖胃辟寒和血养气】325 【茴香去胃部冷气顺肠气】326 【茱萸去胃
 冷】327 第十五章养筋骨方 第一节草部 【土茯苓利关节筋骨】328 【冬葵籽久服壮骨】328 【薄荷通利
 关节】329 【泽兰通九窍利关节】330 第二节菜部果部 【薤白强筋骨除寒热】330 【蒲公英制作还少丹
 固牙齿壮筋骨】331 【榧子益筋骨助消化】331 【槟榔通关节利九窍】332 【猕猴桃治骨关节病】332 第
 三节木部 【桂利关节暖腰膝】333 【杜仲治腰痛壮筋骨益精气】333 【楮壮筋骨助阳气】334 【南天烛
 强筋骨固精养颜】334 【枸杞壮筋骨耐寒暑令人轻身不老】334 第四节鳞部禽部兽部 【鲳鱼令人健壮增
 气力】337 【鲈鱼益筋骨补五脏】338 【鹤鹑强筋健骨补中益气】338 【山羊肉治疗筋骨僵直】338 第
 十六章养气血方 第一节草部 【人参大补元气】340 【天冬神仙凡人皆可服】340 【龙葵补男子元气治女
 子败血】341 【甘藤调中益气】341 第二节谷部 【黍米益气补中】342 【大麦滋补虚劳强血脉】342 【
 豌豆调颜养身益中平气】343 【豆腐宽中益气调和脾胃】343 第三节菜部 【蔓菁利五脏轻身益气】344
 【芹菜保养血脉强身补气】344 【南瓜补中益气】345 【木耳益气轻身】345 第四节果部木部 【核桃补
 气养血】346 【莲子补十二经脉气血】346 【芡实补中益气提神强志】349 【桑椹利五脏关节通血
 气】349 【五加皮补中益气】350 第五节虫部鳞部 【海参补元气滋润五脏六腑】350 【鲢鱼温中益气】351
 【青鱼补气解闷】351 【鲢鱼补虚劳】351 【鲫鱼温中下气补虚羸】351 【鳊鱼补益力极强】352 【黄
 鳊补中益血】354 【泥鳅暖中益气醒酒】354 第六节介部 【鳖去血热补阴虚】354 【蟹养益精气】355
 第七节禽部兽部 【鸡肉补虚祛邪】356 【鸽调精益气】357 【羊肉补中益气镇静止惊】358 【鹿肉养血
 养容】359 第十七章长寿方 第一节草部 【太阳之草名黄精吃了可长生】362 【肉苁蓉野马之精可益寿
 】362 【神仙之药何首乌】363 【蒺藜子服二年返老还童】366 【菊花养颜延寿方】366 【地黄制出益寿
 永真膏】367 第二节谷部 【青粱米益气令人年轻长寿】369 【仙人杖草延长寿命令人不老】370 【芝补
 五脏助长寿】370 第三节果部木部 【海松子轻身延年】371 【葡萄令人轻身不老】371 【柏令人润泽不
 饥不老】372 【松润心肺益寿延年】372 【梧桐子令人生黑发】373 【槐树子明目益气益寿延年】373 第
 四节虫部 【蜜蜂子轻身益气令人长生不老】374 【蜂蜜益气补中延年益寿】375 第十八章美容方 第
 一节草部 【浆水除面上黑斑】376 【长松让毛发重生】376 【白蒿苗根生发乌发】376 【茵陈蒿令皮肤白
 皙】377 【头发开叉青蒿可治】377 【益母草除粉刺】378 【龙珠令人白发变黑】379 【茉莉润燥香肌肤
 】379 【寒莓养益颜色令人不老】379 【旋花治疗面黑】379 【紫背浮萍治疗面生黑斑】380 【香蒲笋固
 牙齿聪明耳目】380 第二节谷部菜部木部 【胡麻花让秃顶生发】381 【常吃生菜令人牙齿变白】381 【
 莴苣除口臭让人齿白眼亮】381 【落葵子令人美丽动人】382 【冬瓜减肥下气】382 【榆树叶治酒鼻
 】383 第三节鳞部介部 【牡蛎烤着吃可美容】384

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

章节摘录

版权页：插图：第一章新养生主义和谐小天地 身体健康的人，其实是身体达到了一种平衡状态：阴阳平衡，阴气、阳气互相制约；正邪平衡，体内正气能够压制邪气（想要让体内完全没有邪气也是不可能的）。

所谓“锦上添花”式养生主义，就是要保持、维护好这种平衡，不要等这种平衡打破了，再去弥补维护好这种平衡，“气候”很关键。

这个气候，包括外部气候，也包括人体小气候，甚至人的情绪气候，以及人体“内气候”与“外气候”的协调。

这种“气候养生”，我们称之为“小气候养生主义”。

这不是我的独创，事实上，《黄帝内经》早就谈到了这些。

第一节“小气候”之根：春夏养阳 秋冬养阴《黄帝内经》专门拿出一章（《素问》第二篇），来探讨养生问题，让老百姓先学养生，而不是先学治病。

这一章，道出了“小气候养生主义”的精髓：适应节气，天人合一；春夏养阳，秋冬养阴。

这就是《素问·四气调神大论》。

四气，即春、夏、秋、冬四个季节。

调，就是调养。

神，可以看作人的精神。

这一章是专门论述人应该如何适应季节、调养精神的。

把“调神”放在标题中，而不是局限于身体的养生，这一点，与岐伯“养生即养心”、“养生即养德”的理念完全契合。

春三月，此谓发陈。

天地俱生，万物以荣。

夜卧早起，广步于庭；被（同“披”）发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。

此春气之应，养生之道也。

逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此谓蕃秀。

天地气交，万物华实。

夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。

此夏气之应，养长之道也。

逆之则伤心，秋为（jī）疢，奉收者少，冬至重（chón）病秋三月，此谓容平。

天气以急，地气以明。

早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清。

此秋气之应，养收之道也。

逆之则伤肺，冬为飧（sūn）泄，奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏。

水冰地坼（chè），无扰乎阳。

早卧晚起，必待日光；4黄帝内经和本草纲目中的养生经若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。

此冬气之应，养藏之道也。

逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

（《素问·四气调神大论》）【译文】春天这仨月，叫做“发陈之季”。

我们常说“春生夏长、秋收冬藏”，“发陈”的字面含义，是“草木发芽、枝叶舒展”，和“春生夏长”中的“生”是同义。

这个季节，天地焕发生机，万物欣欣向荣。

人要适应这个季节来养生，就要做到：1晚睡早起；2多到室外散步（广步于庭），散步时解开头发，伸伸懒腰，放松身体，使自己的情绪充分释放、宣泄出来（实在不行喊两嗓子）；3在精神和行动上

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

，要多考虑和春天“生发之气”相适应的精神和行为，比如要有生机，要多给予别人、多付出、别老想着回报，要多勉励、奖赏他人，而不要去考虑扼杀、牵制别人，不要考虑剥夺别人，不要考虑破坏和遏制别人的生发之气（生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚）。

这是适应春天、养护人们“生发之气”的法则。

违背了这个法则，就会伤害肝气，到了夏天，会出现阳气虚损导致的寒性病变。

之所以出现这些疾病，是因为春天没有养护好“生发之气”，生发之气不足，夏天的“茂长之气”（也就是“春生夏长”中的“长”）就会匮乏，导致病变。

夏天这仨月，叫“蕃秀之季”，也就是草木繁盛生长的季节。

这个时候，天地之气交会，万物开花结果。

需要插一句：古人认为，一年之中，阴阳之气有盛有衰，纷繁变化。

而阴气和阳气的交会，就出现在夏季。

所以有“天地气交”的说法。

<<黄帝内经和本草纲目中的养生经>>

编辑推荐

《黄帝内经和本草纲目中的养生经》编辑推荐：黄帝内经养生经它倡导“强身以防病”，而非功利性的“消灭疾病”；它倡导“治未病”，而非抗生素。

它的词典里用的是“解毒”（化解毒素），而非“消毒”（消灭毒素）；它的理念是天人合一的“养生”，而非消毒杀菌的“卫生”。

《黄帝内经》不仅是一部医书，更是一锅“心性养生汤”。
在功利和浮躁的商业大潮中，它是最好的心灵汤剂。

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:<http://www.tushu007.com>