

#### 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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

当《黄帝内经》遇到《本草纲目》养生变得如此简单而贴近生活。

11种生活常见现象的中医解读，让你感受中医与生活形影相随的奥秘，12大人体经络的工作原理，让你了解是谁在时刻守卫我们的身体，7种自测疾病的骗方良策，教你与身体圣诞，倾听身体发出的声音，70余种有益人体健康的食物本草，花草中尽显养生精髓。近百款贴心药膳，让你享受美味与健康的完美碰撞。

## 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。

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》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”说起古诗候为什么要“秋后问斩”“鸣金收兵”为以不是“鸣银收兵”为什么“冬吃萝卜更吃姜，不用医生开药方”急救时为什么经常要掐人中穴为什么人们常说“男左女中”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：中医精髓中医医病的重要理念：调动体内最强大的自愈力中医思维的关键点：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谬直么要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第六章 经络是人体最好的医药第七章 做自己的“食医”第八章 做仕精神内守、恬淡虚无的圣人第九章 从蛛丝马迹的变化发现疾病的可能下篇 《本草纲目》中的养生千金方第一章 走近《本草纲目》第二章 食物本草巩固身体的先天之本第三章 吃吃喝喝带来健康快乐第四章 春夏秋冬不一样的养生食谱第五章 女人的美丽源自最简单的滋补第六章 男人的阳刚之气该怎么补第七章 把致病的因素——毒素排出体外第八章 修复后天之本，得了病找本草

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、收藏的这种人。

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。

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。

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>