

#### 图书基本信息

书名：<<左手《黄帝内经》右手《本草纲目》大全集>>

13位ISBN编号：9787511306104

10位ISBN编号：7511306101

出版时间：2010-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：焦亮

页数：415

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>

## 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。

## 内容概要

《黄帝内经》是中华医学的理论根基，被历代医家奉为医学之宗。它阐释了中华医道和养生之道，首次提出了中医学上的“病因学说”、“病机学说”、“病症”、“诊法”及“养生学”等学说，教给人们如何调摄养生，抵御病邪。

《本草纲目》是中华医学史上最伟大的本草学著作，全面介绍了1892种药物的药性和主治，药物归经等药学知识，收录了药方10000多剂，是古代医方之集大成者，告诉人们如何对症下药，祛病延年。

这部《左手

## 书籍目录

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 中国三大奇书之一：《黄帝内经》 从前，有一个叫黄帝的人 《黄帝内经》对后世中医影响深远 以人为本——《黄帝内经》的养生特色 健康人生，就在《黄帝内经》之“道” 《黄帝内经》是医书，更是生活之书 第二节 《黄帝内经》与日常生活 从常见的“东西”、“南北”谈起 为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方” 为什么人在哭泣时总是一把鼻涕一把泪 中国传统文化中的“男左女右” 男人眼光长远，女人活在当下 女人为什么比男人衰老得快 女人为什么要长乳房 人的生育能力是由什么决定的 古时候为什么要“秋后问斩” 为什么是“鸣金收兵”而不是“鸣银收兵” “攥着手”出生，“撒开手”去世 第三节 《黄帝内经》与中医基本理论 “头痛医头，脚痛医脚”与中医整体思维 同病异治，异病同治——中医治疗原则 不治已病治未病——中医养生的精髓 求医问药之前先求自己——中医的自愈理念 人体内部的“中庸之道”——中医的平衡观 易患何种病，先看自己属哪种体质 《黄帝内经》如何认识“五劳”和“七伤” 第四节 《黄帝内经》中的养生精要 由工人伐木想到的：正气存内，邪不可干 法于阴阳，和于术数——健康长寿的根本 不拘一格，因人施养——《黄帝内经》养生原则。 真人、至人、圣人和贤人的长寿之道 饮食、起居作息当与自然相应 顺四时以适寒暑，避六淫各有主时 现代人为什么动不动就生病 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 阳气像太阳，维持生命要用它 阳气何来：秉先天之精，合后天之力 脾胃运转情况，决定阳气是否充足 肾为身之阳，养阳先养肾——走出误区：补肾并不等于壮阳 津为阳，液为阴，阻止外邪来入侵 人体阳气不足，不可盲目补气 骨气即阳气，养好骨气享天年 老年身体健康，离不开“虚阳气存” 第二节 万病损于一元 阳气——80%的现代人阳气不足 生病是阳气在和邪气“打架” “过劳死”其实是阳气提前用完了 脱肛是人体阳气衰弱导致的 老人精气少了，骨质就疏松了 心脏病患者最要紧的是固摄阳气 女性不孕，肾精不足是根源 脾气大、血压高是肝气过旺惹的祸 不健康的生活方式最易损耗阳气 时尚中的健康陷阱——减肥不当减阳气 第三节 养阳有道——最神奇的七大护阳、升阳法 日出而作，日落而息——跟着太阳养阳气 常练静功，控制人体阳气消耗 生命阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 梳发升阳，百脉顺畅——梳头也是养生术 按摩百会穴可增加人体真气 植物的种子最能补肾壮阳 不损即补——储备能量，节能养阳 第四节 阳虚的年代寒湿在作祟——祛除寒邪阳自隆 寒湿伤阳气，损阳易生病 全球不断变暖，身体却在变寒 如何判断身体内有没有寒湿 与其有寒再祛，不如阻之体外 ..... 第三章 辨清体质好养生 第四章 《黄帝内经》十二时辰养生法 第五章 《黄帝内经》四季健康顺养生则 第六章 《黄帝内经》藏象养生智慧 第七章 巧用人体大药保健康 第八章 精神内守，病安从来 第九章 安身之本在于食右手《本草纲目》

## 章节摘录

插图：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 中国三大奇书之一：《黄帝内经》当代著名中医学家张其成教授曾经在自己的作品中说过这样一段话：“作为一个大学图书馆馆长，我可以负责任地说，现代很多书没有必要多读，但古代的经典一定要读。

我认为只要读透五部经典，就可以掌握博大精深的国学精髓了。

第一部《易经》，第二部《道德经》，第三部《黄帝内经》，并称为三大奇书，再加上《论语》和《六祖坛经》，共五部经典，我把它称为‘国学五经’。

这五经当中((易经》代表易家，《道德经》代表道家，《黄帝内经》代表医家，《论语》代表儒家，《六祖坛经))代表中国的佛家。

各家的主要思想都集中在这五部经典里面。

”在张教授看来，《黄帝内经》不仅是中国三大奇书之一，同时也是“国学五经”之一。

那么，这部在我国传统文化中占据如此重要地位的《黄帝内经》究竟是怎样一部书呢?下面，我们就先来笼统地了解一下。

《黄帝内经》在国学经典中的地位非常独特，不仅是唯一一部以圣王命名的书，也是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。

它以生命为中心，记载了天文学、历算学、生物学、地理学、人类学、心理学等知识，并运用朴素的唯物论和辩证法思想，对人体的解剖、生理、病理以及疾病的诊断、治疗与预防，做了比较全面的阐述，确立了中医学独特的理论体系，成为中国医药学发展的理论基础，为人类健康作出了巨大的贡献。

## 编辑推荐

《左手,右手大全集》:《黄帝内经》和《本草纲目》都是中医文化史上有着举足轻重地位的经典著作,代表了中国古代医药学的最高成就。

其中,《黄帝内经》奠定了中华医学理论体系的基础,是中医学不可背离的“立医之本”。

《本草纲目》集中国古代药学和医学之大成,素有“医学之渊海”、“格物之通典”之美誉。

二者性质不一,《黄帝内经》是医典,谈论的是医道,关注的是病从何来,教给人们如何通过“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。

《本草纲目》是药典,谈论的是各种药物的药性、功效和用法,以及中医用药原则,介绍了数以万计的药方,告诉人们应如何对症下药。

《左手,右手大全集》将这两部中华医学经典完美融合在一起,告诉读者如何真正活学活用中医经典。

从《黄帝内经》中的体质养生、十二时辰养生、四季养生等养生方法及天人合一的养生原则,到《本草纲目》中治疗百病的古老经方、偏方、秘方,以及各种食物、药物的药性、功效、用法,《左手,右手大全集》汇集了二者的全部精髓,再现了养生防病和祛病延年的中医神奇智慧。

《左手,右手大全集》的主旨就是谈医道,论药理,医和药共治一炉;谈未病养生,论辨证施治,防和治双管齐下。

帮助读者一手掌握《黄帝内经》中的医道和养生精髓,防病养生,一手掌握《本草纲目》中食疗良方和用药之道,祛病强身;合二为一,活学活用,真正掌握养生、防病、治病的技能,不仅使自己终生受益,且惠及全家,福泽四邻。

融合数千年中华医道和祛病良方的现代读本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《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。

左手《黄帝内经》,汲取医学圣典中的养生智慧,学会调摄养生,抵御病邪。

右手《本草纲目》,挖掘医药宝库中的治病良方,轻松祛除疾病,活命延年,将二者精髓融会贯通,防病治病双管齐下,固本培元,调治兼备,内养外疗,百病不侵。

介绍中医基本理论和技能诠释《黄帝内经》中的养生之道揭秘古人养生长寿法则提供9大体质的养生方案汇集《本草纲目》1000余个食疗妙方收录200种常用中草药药性、主治、用法讲解100种常见食物的治病、养生功效打造适合现代不同人群的综合养生方案

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>