

<<中药养生堂>>

图书基本信息

书名：<<中药养生堂>>

13位ISBN编号：9787200077155

10位ISBN编号：7200077151

出版时间：2009-5

出版时间：北京出版社

作者：吴圣贤

页数：179

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>

<<中药养生堂>>

内容概要

宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。

古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、乌兽鱼虫息息相通。自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。

这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。

<<中药养生堂>>

书籍目录

第一篇 荷叶——减肥瘦身调血脂一、朱元璋与荷叶减肥二、荷叶的两大保健功效三、荷叶为什么能减肥四、推荐5个荷叶减肥方法五、荷叶减肥10问六、荷叶调血脂七、荷叶养生的5个注意事项八、教你一招——减肥小窍门九、说字解病——肥第二篇 何首乌——延年益寿抗衰老一、何首乌传奇二、何首乌的两大功效三、中医对养生抗衰老的认识四、如何应用何首乌最有效五、何首乌丸的制法和用法六、疗效出自细节七、生用和制用大不相同八、人形何首乌最有效吗九、何首乌能让白发变黑吗十、何首乌养生的5个注意事项十一、教你一招——按摩补肝肾十二、说字解病——乌第三篇 当归——活血补血又调经一、当归药名的来历二、女科圣药三、如何用当归养生保健四、名医张锡纯与当归五、当归补血六、当归治疗痛经七、当归养生的注意事项八、教你一招——女性调气小窍门九、说字解病——养第四篇 冬虫夏草——止咳化痰益精气一、奇特的生物二、冬虫夏草治疗咳嗽三、冬虫夏草治疗自汗、盗汗四、冬虫夏草治疗腰痛五、冬虫夏草辅助治疗慢性肾炎六、冬虫夏草减轻化疗毒副作用七、冬虫夏草抗疲劳，滋补强身八、冬虫夏草药膳九、虫草养生的注意事项十、教你一招——止咳化痰小窍门十一、说字解病——咳第五篇 天麻——肝熄风止头痛一、天麻奇特的生长方式二、天麻有毒吗三、天麻防治高血压四、天麻治疗美尼尔氏病五、天麻药膳治疗头痛六、天麻治疗半身不遂七、天麻防治老年痴呆八、天麻药膳治疗颤证九、天麻治疗肢体麻木十、天麻养生注意事项十一、教你一招——降压小窍门十二、说字解病——眩第六篇 三七——活血止血不留淤一、三七的故事二、三七治疗跌打损伤三、三七治疗出血四、三七与云南白药五、三七与片仔癀六、三七防治脑梗塞七、三七养生抗衰老八、三七养生注意事项九、教你一招——三七养生小窍门十、说字解病——药第七篇 丹参——活血补血安神志一、丹参的故事二、丹参防治冠心病三、丹参治疗血栓闭塞性脉管炎四、丹参治疗月经不调五、丹参治疗神经衰弱失眠六、丹参养生注意事项七、教你一招——安睡小窍门八、说字解病——心……第八篇 人参——补气益智强心脉第九篇 黄芪——补气托腐消水肿第十篇 鹿茸——补肾壮阳强盘骨第十一篇 石斛——润喉明目延年寿第十二篇 枸杞——养肝益肾生津液

章节摘录

第一篇 荷叶——减肥瘦身调血脂 一、朱元璋与荷叶减肥 明太祖朱元璋千辛万苦，通过无数次战争，终于统一全国，建立大明王朝，年号洪武。

他亲眼所见，元代官吏贪污腐败以至亡国，决心整顿吏治，制定了一系列的法规和严酷刑罚。

有一天，朱元璋在翻阅一批处死贪官的卷宗时突发奇想，觉得对那些百姓痛恨的贪官一刀斩首太便宜他们了，于是创造了一个酷刑叫“剥皮囊草”。

什么意思呢？

就是把罪行严重的贪官污吏活着剥下整张人皮，制成皮囊，装满稻草，挂在公堂，以警示继任官员不要重蹈覆辙，否则，这个“臭皮囊”就是他的下场。

办法之严酷真是史所罕见。

当时每个府、州、县都设有“皮场庙”，专门用于剥皮酷刑。

更可怕的是，他还特别设立锦衣卫特务机构，专门搜集大臣的犯罪证据，弄得人心惶惶。

武侠电影中无恶不作的锦衣卫就是朱元璋创立的。

整顿吏治本是利国利民的好事，但朱元璋生性猜忌多疑，滥杀了不少无辜。

比如右丞相胡惟庸一案，胡惟庸结党营私，草菅人命，威胁皇权，该杀，但牵连被杀者多达三万余人，大部分都是罪不至死的，甚至是蒙受不白之冤的。

最严重的时候，朱元璋那些大臣们上朝前都是愁眉苦脸地跟亲人告别：今天说不定会受到什么事情牵连，或者锦衣卫跟皇上说了什么，皇上一生气，就把我给杀了。

这样，五点钟下班，我要是回不来（当时也没有电话，更别说短信了），你们就收拾金银细软，带着孩子，逃回老家避难吧。

真是伴君如伴虎。

一些大臣就想了，不如装病不上朝了，不上班就可以不干事，不干事就没有毛病，或可保住一条性命。

可是装病也要装得像啊，锦衣卫天天盯着，装得不像，欺君之罪，还是难免一死。

几个人想来想去，决定去找戴思恭。

戴思恭是谁？

这个戴思恭是当时最有名的中医大夫，也是朱元璋的御医，仁心、仁术，威望很高。

他的父亲戴土尧就是名医，家学渊源很深，他还是中医金元四大家之一朱丹溪的得意门生，跟从朱丹溪学医二十多年，尽得其传。

史书记载，说他“治疾多获神效，由是以医术名世”，中医有一本很重要的书，叫《证治要诀》，就是戴思恭写的。

朱元璋每次生病，几乎都要请戴思恭诊治。

戴思恭每次都能药到病除，因此深得朱元璋器重。

戴思恭在永乐三年（公元1405年）去世，享年82岁高龄，成祖亲撰祭文，派人祭奠。

称他为“国朝之圣医”。

朱元璋的几个大臣知道戴思恭是仁义之人，心想他一定能帮忙。

于是就秘密约见戴思恭，说：“先生救命。

”道出缘由。

戴思恭想了想，说：“好吧，我给你们出个方子，你们要如此如此这么办。

”几个大臣照方喝药后，一天比一天消瘦，每次上朝，都装出越来越疲惫、越来越病重的样子。

朱元璋看到了，问：“你们几个怎么回事？

好像病得不轻？

”大臣忙说：“老臣最近得了病，日渐严重，恐怕不能上朝了。

”皇上说：“那你们就休息休息吧。

”戴思恭的一个药方，救了几个大臣的性命。

那么，这个方子到底是什么呢，可以让人这么快地一天天消瘦？

<<中药养生堂>>

说来简单，这个方子只有一味中药，就是我们司空见惯的荷叶。
有书为证，戴思恭在他的著作《证治要诀》中说：“荷叶服之，令人瘦劣。
今假病，欲容体瘦以示人者，一味服荷叶灰。
”意思是说，服用荷叶，可以使人身体消瘦。
如果一个人装病，想要给别人因病导致身体消瘦的印象，服用荷叶灰一味药就可以。
荷叶灰就是煨用的荷叶。

二、荷叶的两大保健功效 荷叶最主要的有两大功效，一是减肥瘦身，二是调节血脂。
换句话说，单独用荷叶一味药，就能起到减肥瘦身和调节血脂的作用。
另外，荷叶还能辅助降血压，预防动脉硬化，治疗脂肪肝，解暑清心，消退水肿，止血等，非常适合现代人的养生保健。

前面我们讲了大明朝戴思恭的荷叶方可以让大臣快速瘦身，那么，现在临床应用的情况怎么样呢？

南京有位老中医叫邹云翔，擅长治疗老年病，他在《四种老年性疾病的防治》一文中写道：“高血压、心脏病，若血脂过高，体质丰盈肥胖，体重85~90千克左右的，来我处就诊时，我经常于方剂中加用荷叶15克，冬令可用干的，服数十剂后，体重可减轻5千克，甚至血脂增高达6.8mmol/L以上的，也能逐渐恢复正常。

在夏令可用鲜荷叶煮粥食之，或用荷叶代茶，皆有效。

”我在东直门医院神经内科，经常碰到体重、血脂过高的脑中风、高血压、冠心病病人，通常会在方子中加上荷叶20克，效果非常明显。

对于只有血脂高或体重超标，没有其他疾病的病人，往往只开荷叶一味药，回家泡茶，用上一个月，绝大多数人都可以减轻体重5千克左右，效果好的能减10多千克，血脂也逐渐恢复正常。

三、荷叶为什么能减肥 谈“荷叶为什么能减肥”之前，让我们先了解一下中医是怎么认识肥胖的。

中医认为，肥胖的根本病机是“痰湿内阻”。

您会问了，我不咳嗽也不吐痰，哪里有痰呢？

中医对痰的认识，分为“有形之痰”和“无形之痰”。

所谓“有形之痰”指的是咳嗽吐出的痰，或黄或白，或黏或稀。

皮下脂肪过多、血脂过高并沉积在动脉内壁上，造成动脉硬化的脂肪，中医都称为是“无形之痰”。这些“无形之痰”往往与“湿”胶着在一起，有时还能互相转化，形成“痰湿内阻”。

那么，这些“痰湿”平白无故从哪儿来的呢？

中医认为，脾主运化水谷，主管消化功能，我们喝了水，吃了饭后，正常情况下，由脾运化成水谷精微，这个精微，就是人体需要的营养物质。

所以，脾被称为“后天之本”、“气血生化之源”。

如果脾胃清阳不升，运化功能失调，水谷不能化生精微，就会“反生痰湿”，所以中医有“脾为生痰之源”。

还有“脾失健运、水湿内停”的说法。

《黄帝内经》有五劳七伤的描述，所谓“五劳”，就是“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。

久坐伤肉就是伤脾，中医认为脾主肌肉，伤肉和伤脾是一回事。

所谓“七伤”是指：“太饱伤脾，大怒伤肝，房劳过度、久坐湿地伤肾，过食冷饮伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，恐惧不节伤志。”

”太饱就是暴饮暴食，吃的过饱的意思。

《黄帝内经》还有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”的说法。

总结起来，主要有四个方面原因可以导致脾的损伤，一是暴饮暴食，二是久坐不运动，三是思虑过度，四是劳倦过度。

大家一看便知，这些都是现代人不良生活习惯的通病，所以，现在脾不好的人越来越多，体重超标的人也越来越多。

<<中药养生堂>>

大家想一想，肥胖的人都有什么表现呢？

浑身没劲儿，站着都嫌累，头脑昏昏沉沉的，老想睡觉，特别是吃了饭以后。一派虚象。

吃了这么多鸡鸭鱼肉，存了这么多脂肪，还虚呀？

中医认为，脾阳不升了，脾失健运了，水谷没有化生精微，人体有用的营养物质，反而都转化成痰湿了，人体不断给出信号，说营养物质不够了，赶紧多吃鸡鸭鱼肉，吃了怎么样，还是变成痰湿，于是形成恶性循环，越吃越胖，越胖越吃。

老百姓常说“想吃什么，就说明身体里缺什么”，这句话是缺乏科学依据的。

所以中医治疗肥胖，关键要调节脾的功能，调节脾功能的关键是生发脾的阳气。

所谓“脾以升为健”。

荷叶正有这样的作用。

让我们看看《本草纲目》是怎么说的，李时珍说，荷叶能“生发元气，裨助脾胃”。

这个元气，不是先天的元气，而是后天的元气，后天的元气就是脾的阳气，意思是荷叶能够通过生发脾的阳气，达到健脾的目的。

脾阳升了，脾胃健运了，水谷自然化生精微，不再生成痰湿，肥胖的问题就解决了。

那么多健脾药，黄芪、党参、白术、山药都能健脾，为什么唯独荷叶效果最好呢？

中医认为，每一味中药都有自己独特的性质，表面看功效差不多，而实际上存在着细微的差别。

都是学中医的，为什么看病有的效果好，有的效果就差呢，关键就是对这些细微的差别把握有区别。

荷叶除了升阳健脾以外，还有一个重要作用，就是“降浊”，能够给这些蓄积的痰浊水湿找一条出路，从小便排出。

这样，一方面升阳健脾，另一方面降浊，双重作用，减肥的效果就出来了。

我们给荷叶的功效做一个总结，四个字，“升清降浊”。

清气上升，浊气下降，体重减轻，神清气爽。

这就是荷叶保健的最宝贵之处。

我们再看看西医是怎么认识肥胖的。

很简单，就是吃得多，运动少，营养过剩。

怎么治疗？

运动、节食、吃抑制食欲中枢的减肥药。

道理是直截了当的，很容易理解，坚持这么治疗效果也不错，但是您别停止，停了以后马上反弹，很可能会更胖。

或者有人乱用减肥药，过度节食得了神经性厌食症、内分泌功能失调之类的毛病，身体反而不健康了。

。

编辑推荐

北京电视台《养生堂》栏目特邀专家，讲述千年本草精华，点亮百岁健康人生。

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>