

<<本草纲目养生经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目养生经>>

13位ISBN编号：9787509135235

10位ISBN编号：7509135230

出版时间：2010-3

出版时间：人民军医出版社

作者：王尚全，王惟恒，孙建新 主编

页数：159

字数：185000

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>

## <<本草纲目养生经>>

### 前言

《本草纲目》是明朝伟大的医药学家李时珍（1518-1593年）以毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，对本草学进行全面整理、总结的结晶，编纂历时27年，共52卷，约200万字，记载了60类1892种药物（其中374种是李时珍新增加的药物），1100多个药方。

本书17世纪末即传播，先后有多种文字的译本，对世界自然科学有举世公认的卓越贡献，被誉为“东方药物巨典”。

《本草纲目》是一部巨著，希冀用一本科普小册子来反映其全貌是万万不可能的，即使只介绍它的梗概也难上加难。

因此，如何找到切入点确实让我们颇费神思。

为了让广大读者从这本书中学到实用的医药知识，我们以该书中丰富的养生知识为切入点，介绍其中的药物养生精华，以期为读者在养生保健方面有所收益。

本书简明扼要，重点介绍了常用补益中药、益寿精方，及养生食疗方法。

力求将原汁原味的《本草纲目》中康复养生的精华呈献给读者，内容取材于原书，选材以科学、实用、有效、简便易行为原则。

书中所列《本草纲目》“附方”均系原文内容，而且注明了出处，读者在应用方药时一定要准确掌握好用药剂量，最好在医生的指导下应用。

本书内容丰富，形象生动，通俗易懂，科学实用，诚为广大中医药爱好者不可多得的家庭保健指南，也是中老年朋友的养生宝典。

## <<本草纲目养生经>>

### 内容概要

编者力求将原汁原味的《本草纲目》中康复养生的精华呈献给读者，内容取材于原书，选材以科学、实用、有效、简便易行为原则。

重点介绍了常用补益中药、益寿精方及养生食疗方法。

所列《本草纲目》“附方”均系原文内容，且注明了出处。

本书内容丰富，形象生动，通俗易懂，科学实用，诚为广大医药爱好者不可多得的家庭用药手册，康复保健指南，也是中老年朋友的养生宝典。

<<本草纲目养生经>>

书籍目录

上篇 补益中药 人参 黄芪 白术 甘草 茯苓 山药 刺五加 阿胶 当归 何首乌 白芍 龙眼 芡实 鹿茸 淫羊藿 肉苁蓉 核桃 杜仲 补骨脂 蛤蚧 人胞(胎盘) 《本草纲目》养生经 熟地黄 山茱萸 枸杞子 菟丝子 黄精 沙参 麦冬 百合 玉竹(萎蕤) 天冬 石斛 桑葚 女贞子 天麻 蜂蜜 中篇益寿精方 人参膏 七宝美髯丹 何首乌丸 地仙丹 还少丹 白术膏与 参术膏 苍术丸 河车大造丸 琼玉膏 补阴丸 甘菊(白菊)下篇 养生食疗 松脂 松针 松子 柏实(柏子仁) 柏叶 槐实 狗肉与戊戌丸 羊肉与羊肉汤 牛乳与牛肉 乌骨鸡 鲤鱼 乌梢蛇 大枣 栗子 杏·杏仁 白果 柿子 梨 荔枝 梅子 山楂 甘蔗 莲子 黑大豆 赤小豆 薏苡仁 绿豆 大蒜 韭菜 葱

## <<本草纲目养生经>>

### 章节摘录

蜂蜜的药用价值，我国第一部药典，《神农本草经》就已有记载，说它“安五脏……止痛解毒，除众病，和百药。

久服强志轻身，不饥不老”。

明·李时珍《本草纲目》指出，蜂蜜入药，功用有五：“清热也，补中也，解毒也，润燥也，止痛也

。”《纲目》还阐述了蜂蜜的药理作用，指出：蜂蜜“生则性凉，故能清热；熟则性温，故能补中；甘而和平，故能解毒；柔而润泽，故能润燥。

缓可以去急，故能止心腹、肌肉、疮疡之痛；和可以致中，故能调和百药，而与甘草同功。

张仲景治阳明结燥，大便不通，蜜煎导法，诚千古神方也”。

在我国，早在周代就有人拿蜂蜜敬献给武王。

《西京杂记》有“南越王献高帝石蜜五斛”的记载，足以表明我们的祖先早就认识到了蜂蜜的珍贵。

据文献记载，国内外许多名人学者，依靠经年不绝地服食蜂蜜而延长了寿限。

如：古希腊的西波克拉底（107岁），原子能理论创始人德莫克里特斯（100多岁），古希腊诗人阿那克里昂（115岁），罗马元老议员波里厄斯·罗米里厄斯（100多岁），近代的缪尔巴赫尔（120岁）和苏联养蜂人邦达伦科（120岁）……说明蜂蜜确有益寿延年之功。

## <<本草纲目养生经>>

### 媒体关注与评论

《画说中医》系列是一套很有趣的科普丛书，以图文并茂的形式编排，好像读连环画，使人在读故事的轻松气氛中获取艰深的中医药保健知识。

——泰然居士 《画说中医》系列是近年来看到的一套优秀科普书，它以通俗、易懂、生动的风格脱颖而出，拉近读者与传统中医药知识的距离，让人读起来感觉中医其实没有想象中的那么深奥难懂，在画中、在文中、在作者的娓娓道来中，学到了中医的故事、药物的功效、养生的知识。

——花香丁 中药古称本草，自《神农本草经》始，历代皆有著述，至明·李时珍，集其大成而成鸿篇巨著。

《本草纲目》，影响深远，但文字浩繁，即便是专业人士也未必能够通读，致使诸多灵药妙法湮没不传。

本书择其精要而作，为养生者参考，实在是不可不读。

——白头翁 这本书很有特色-展现本草原生态，品味原汁原味的《本草纲目》；以现代视角看古代圣贤书，原来本草并不神秘；展现名医李时珍精研的传世益寿良方，大有裨益。

——芳菲…… 选药贴近养生，白话叙述，娓娓道来，未学过中医的朋友也可以快速准确地找到适合自己养生需求的良药。

——董兴辉

<<本草纲目养生经>>

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>