

图书基本信息

书名：<<千金方中的养生智慧/中华经典养生智慧>>

13位ISBN编号：9787801748102

10位ISBN编号：7801748107

出版时间：2010-04-01

出版时间：中医古籍

作者：雷子//易磊

页数：376

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

本草养生，一份充满爱心的礼物 本草，是我们养生的一份珍贵礼物。尽管其“出身卑微”，有的长在田埂，有的隐身山林，有的畅游水中，有的展翅高空，但都恒守其本性，在挽救人类生命的历程中，演绎了一个又一个传奇。事实上，只要你留心观察，身边的一草一木都能成为你养生的灵丹妙药，甚或还能成为拯救生命的“救命药”。

说起本草，我们会想到《本草纲目》，这部经典是明朝著名的医药学家李时珍耗费30余年心血所创作的巨著。

可要读这本经典，除了专业人士外，我们普通人可就有点犯难了。

为什么？

一句话，太长了。

洋洋洒洒190余万字，即便是精编本也有四五十万字。

也许有人会说，厚点说明内容丰富，慢慢看呗，可是我们平常人在防病治病的过程中又会出现以下一些问题：

张大爷最近总感到胃口不好，腹部隐隐有点胀痛。

吃药又怕有副作用，经过一番考虑，觉得还是“食疗”更让人放心。

于是搬出《本草纲目》，一看，呆住了。

全书按照中药的属性进行了分类，比如分为草部、谷部、菜部、味部、果部、木部、鳞部、介部、禽部等，每个类别下面又进行了更细的划分，比如草部下又分为山草类、芳草类、隰草类、蔓草类、苔草类、石草类等。

如何才能找到治疗胃病的食物呢？

别无他法，只有慢慢翻、仔细找，可这简直就像大海捞针啊！

## 内容概要

《本草纲目中的养生智慧》一改古代方剂的计量单位，而用了现代计量方法，这样读者就免去了折算的麻烦，用起来十分方便。

《本草纲目中的养生智慧》是一本特别实用的养生书，可谓开卷有益：老年人可以让自己掌握保健养生与抗衰老的秘诀；中年人可以让健康驰骋在“打拼”的路上；而小朋友则可以因为健康而快乐，因为益智而聪明，让自己的童年更加幸福。

正因为这样，与其说这是一本书，不如说这是一份礼物...份传递着长辈爱心的礼物，一份凝结着晚辈孝心的礼物，一份沉淀着家长对孩子关心的礼物。

书籍目录

序 言 本草养生，一份充满爱心的礼物第一章 本草与健康讲传奇故事，话本草养生上中下三品，本草各不同本草养全家，无病一身轻第二章 老人常见病与本草论治糖尿病与本草论治高血压与本草论治高脂血症与本草论治脾虚胃痛与本草论治腹泻与本草论治哮喘与本划论治止咳化痰与本草论治便秘与本草论治中风与本草论治头痛与本草论治失眠与本草论治白癜风与本草论治腰肌劳损与本草论治风湿性关节炎与本草论治第三章 女性常见病与本草论治产后缺乳与本草论治产后中风与本草论治产后腹痛与本草论治产后心腹痛与本草论治产后恶露不尽与本草论治月经不调与本草论治闭经与本草论治痛经与本草论治女阴瘙痒与本草论治盆腔炎与本草论治宫颈糜烂与本草论治第四章 男性常见病与本草论治遗精与本草论治阳痿与本草论治早泄与本草论治男性不育症与本草论治前列腺增生与本草论治痔疮与本草论治阑尾炎与本草论治肥胖症与本草论治第五章 小儿常见病与本草论治小儿感冒发热与本草论治小儿咳嗽与本草论治小儿厌食与本草论治小儿腹泻与本草论治小儿肺炎与本草论治小儿呕吐与本草论治小儿鹅口疮与本草论治婴儿湿疹与本草论治小儿流涎症与本草论治小儿惊厥与本草论治第六章 美容养颜与本草论治抗衰延年与本草论治乌发亮发与本草论治洁齿固牙与本草论治美容祛斑与本草论治聪耳明目与本草论治

章节摘录

高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三酯含量为诊断本病的结论。

血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。

病因可由遗传、环境以及饮食失调等引发。

其临床表现主要为：头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。

高脂血症可分为原发性和继发性两种，前者较罕见，属遗传性脂质代谢紊乱疾病；后者多为未控制的糖尿病、动脉粥样硬化、肾脏综合征、粘液性水肿、甲状腺功能低下、胆汁性肝硬化等疾病所伴发的并发症。

中医认为高脂血症是肝肾脾三脏虚损、痰瘀内积引起的，采用调理三脏功能、行瘀化痰的方法常能达到降脂目的。

.....

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>