

<<本草纲目养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目养生智慧>>

13位ISBN编号：9787802038523

10位ISBN编号：7802038529

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘静贤

页数：255

字数：200000

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>

## <<本草纲目养生智慧>>

### 前言

人吃五谷杂粮，受四时之气，生病在所难免，求医问药也就必不可少。大多数人都觉得生了大病不求医生不行，小毛病抗一抗，或是弄点药吃也就过去了。其实这样颇为不妥，小痛也不应小觑。如果不及时治疗，同样也会使病情延误，酿成祸患。毕竟大多数人专业知识有限，并不能真正明辨病情，因此错过了最佳治疗时间，导致“小病”成“大病”。

所以生了病还是要及早发现、及时就医。

人生百年，一辈子一点儿病痛都没有，老来安然而去，这种情况即使有也是极少见的。虽说是一辈子不生病的概率非常小，但谁不希望生病这种事离我们越远越好。

一旦生了病，花钱是小，我们身体的损耗是大。

毕竟身体是咱自己的，平日的保养、保健还得靠自己。

日常的保健做好了，既能提高身体素质，又能少生病。

所以说健康这件事，求医更要求自己。

千百年来，无论疗疾还是养生，中药都是必不可少的。

## <<本草纲目养生智慧>>

### 内容概要

从《本草纲目》中甄选出日常生活中最常用的百余种药材，从补中益气、补益精血、补肾壮阳、健脑安神、聪耳明目、美容养颜、延年益寿等方面，介绍药材的性味、药效，及在保健养生方面的实际应用。

帮助读者按照自身的状况，选择适合自己的治病及保健方法，了解药食养生并提高生活质量。

<<本草纲目养生智慧>>

作者简介

刘静贤，女，生于1952年，满族，著名中医保健专家、高级营养师。  
1977年毕业于首都医科大学中医系，系京城四大名医施今墨第三代传人，师从著名中医专家索延昌先生，从事中医临床及中医教学三十余载。  
现任北京市中医疑难病研究会科教部副主任、北京市中医药进修学院客座教授，

## <<本草纲目养生智慧>>

### 书籍目录

第一章 熟读“本草”，做自己的保健师 “本草”的起源与“纲目”的含义 五味贵和，不可偏胜 服药有讲究，别让贪食伤药效 是药三分毒，养生不是滥吃药 寒热温凉，有的放矢 药有个性之专长，方有合群之妙用 找对病源是用药的根本 第二章 补中益气，激发你的生命活力 黄芪：补药之长，补气首屈一指 白术：和中补气的“仙术” 大麻：是“补”是“毒”区别对待 甘草：补不足的平民药 人参：健康延年的百草之王 胡麻：能使白发返黑的“仙家食品” 第三章 补益精血，导引健康的源泉 黄精：扫尽白发，还你冰雪容颜 当归：最富浪漫气息的妇科圣药 芍药：补血养阴，女人的密友 地黄：生熟有别，使用需明辨 牛膝：补肝肾、强筋骨的妙药 枸杞：补虚明目的不老丹 麦门冬：美颜色悦肌肤的沿阶草 金樱子：温补肾阳的糖罐子 菟丝子：温和补养的通络上品 第四章 补肾壮阳，老当益壮不是梦 蛇床：温肾助阳的刚猛之味 海马：大海馈赠的名贵药材 五味子：一药品出五味人生 覆盆子：生于乡野的补肾佳果 淫羊藿：让你丢弃拐杖的“中药伟哥” 肉苁蓉：汲取大地精华的“沙漠人参” 山茱萸：内外兼修的滋补佳品 五加皮：分清“南北”免中毒 第五章 健脑安神，越老越精的秘密 百合：补益五脏的美味 柏子仁：养心安神，百岁不老…… 第六章 聪耳明目，耳聪目明精神好 第七章 美容养颜，美丽从内渗出来 第八章 延年益寿，天然炼就长生药

章节摘录

还有一些热衷于保健的人，听到一些药理知识就随意使用，比如说用银杏叶、胖大海、甘草、草决明等中草药当茶饮似乎是一种时尚，自以为是养生了、保健了。

其实不然，中草药是不宜当茶饮用的，无论服用剂量过大还是时间过长，都会对身体产生不利影响。就拿那个能养肝明目的决明子来说吧，它确实对视神经有良好的保护作用，并且还能抑制葡萄球菌生长及收缩子宫、降压、降胆固醇。

就这些功效而言它的确是保健佳品，可是别忘了它还可引起腹泻，长期饮用对身体不利。

如果生病了，“吃药”是最直接的治疗方式。

药既能治病，也能致病，凡是药或多或少都会伤身伤肝。

一些药物对某种疾病有着显著的疗效，甚至能达到立竿见影的效果。

当你暗自庆幸药效显著时，殊不知它也让你受到某种伤害。

刘纯在《药治通法补遗》中说：“刀伤留疤，药害留痕，而人无回天之力，故中毒无甚解。

”也就是说，人被刀砍之后，会留下疤痕；人吃毒药之后，也会留下痕迹。

但是人不能改变大自然的变化，因此药物中毒之后，是无法彻底解毒的。

不舒服的时候应该找医生去诊治，但却不能把药当成灵丹，完全迷信医药而忘了自我。

我们应该学会了解自己的身体，随时注意自我身体的变化。

你要注意的不是那些“科学的指标”，而是自己的感觉，毕竟我们是凭感觉活着而不是靠指标。

也不要因为手里钱多了，见了保健品就吃，出了“好”药就试，听说哪儿有个好医生就趋之若鹜。

如果想好好地活着，关键是得真学会养生，懂得营养均衡，合理用药，要知道无论多好的东西摄取过量也只会给身体带来伤害。

咱们的先祖早就说过：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

”这就是告诉我们，药是用来治病的，不可以天天吃，而食物性味平和，只有合理的调配才可以补益精气，颐养天年。

<<本草纲目养生智慧>>

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>