

<<超值金版-本草纲目与养生智慧大全集>>

图书基本信息

书名：<<超值金版-本草纲目与养生智慧大全集>>

13位ISBN编号：9787802556096

10位ISBN编号：7802556090

出版时间：2010-8

出版时间：企业管理

作者：静涛

页数：433

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>

## 内容概要

前言从《本草纲目》中汲取养生大智慧如今，越来越多的人意识到：健康生活是享受美好生活的前提。

毫无疑问，人们现在越来越关心身体健康了，人们最关心的重点不再是自己有几套房子或者汽车是不是非宝马、奥迪，而是更加关注养生保健的问题。

因为，人们明白了一个道理：只有拥有健康的体魄，才能够面对美食佳肴吃得下，住进宽敞大房子睡得着……简而言之，再优越的物质条件也要一副健康的身子骨才能够消受得起。

在追求健康的路上，你也许尝试过很多的偏方、验方、秘方、仙方，或许还被不少滋补品、保健品“忽悠”过。

但是某一天，你可能会突然发现所有的这些努力都收效甚微，或者适得其反，自己的健康状况并没有由此改善，仍是该得什么病得什么病。

对于养生保健，我们不可谓不用心，但是问题到底出在哪里呢？

好身体又究竟怎样得来呢？

决定人健康状况主要有四大基本因素：一是父母遗传；二是环境因素；三是医疗条件；四是个人的生活习惯。

在这里，除了父母遗传属不可自控的因素外，环境、医疗及个人生活方式，都属于可控因素。

这几者相加达80%以上。

由此可见，人完全可以成为身体健康的构建者。

所以说，你想要健康，想要长寿，想要永葆青春，归根结底还要从日常点滴中的养生做起。

成书于明代的《本草纲目》就是这样一本日常养生保健“圣经”。

它集古代养生保健知识之大成，收录了三百九十余条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，并设有长寿例案数十则，为我国的保健医学、老年医学的发展作出了巨大的贡献。

李时珍遵循《内经》五字要旨，阐发歧黄养生之精微，兼收纵蓄百家长寿之奥诀，一一载入《本草纲目》之中。

《本草纲目》蕴藏着众多抗衰老、养生延年的观点与知识，除了在有关药物的附方中收录了抗衰老方剂285首，涉及衰老性病症211种外，更有鲜明的医学理念作为理论支撑。

比如，《本草纲目》在说到养肾这个话题时，提出了这样的观点：“命门即肾……命门者……为藏精系胞之物，为生命之源，相火之本，精气之府。

”明确指出了“肾为先天之本”，“肾为性命之源”，肾藏精而肝藏血，精血相生，同盛同衰。

对后天之生殖、发育、衰老起着关键作用。

李时珍又进一步指出：肾气虚弱，阳气衰微，不能熏蒸脾胃，则脾胃虚寒，运化无力，致使肾气失去补充而亏乏。

在这个理念的指导下，《本草纲目》中记载了一系列养肝补肾的药物和食材，有枸杞子、女贞子、丝子、紫河车、地黄、鹿茸、山萸肉、刺五加、何首乌、续断、补骨脂、益智仁、肉苁蓉、黄精、狗脊、巴戟天、淫羊藿、仙茅等30余种。

对于想在书中寻访长寿灵方的人们来说，一部好的医书应是既可以从中了解到养生理念，又可以对照书中所述在生活中随处能用的，而《本草纲目》正是把这个特点发挥到了极致。

由于《本草纲目》成书的文法体例与现代汉语相去甚远，对于现在的读者来说，其语体和形式对全书的可读性造成一定的影响。

鉴于此，本书特别精心遴选《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题从不同的角度对这本经典著作进行了重新整合，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把《本草纲目》这部传世医书展现在读者面前。

以期读者在领略《本草纲目》魅力的同时，能够从中吸收实用的养生保健智慧之精华。

## 书籍目录

第一章 不老药只是传说，健康养生寿命才长久 / 1 健康养生食为先 / 1 人到底能活多少岁？ / 2 寿终正寝是种福 / 4 想要长寿，求诸内在的心态是关键 / 6 健康养生中的自然砝码 / 8 向老寿星学习养生真经 / 10 长寿需要一辈子的经营 / 12 《本草》教你如何养生才能长寿 / 15 第二章 补益气血扶正固本，由内而外的健康动力 / 17 养生就是养气血，了解气血才能更好养生 / 17 气血见证五脏的健康，养生贵在气血和畅 / 19 气血两虚不容小窥，《本草》教你如何调补气血 / 21 气血进补如用兵，乱了章法会伤身 / 23 内求自愈力，远离疾病，身体健康 / 25 强身健体，调摄胃气先行 / 27 上火之因不单纯，对症清火有门道 / 29 正确认识气血，走出补气血的误区 / 31 《本草》教你测测自己的气血是否充足 / 34 第三章 药补不如食补，食主药辅养生才科学 / 37 认识你的体质，根据体质下菜单 / 37 细嚼慢咽易补血，食物搭配养血快 / 39 气血双补，十全大补汤来帮忙 / 40 长食滋阴补血食物让女人更美丽 / 41 女人补血圣品：阿胶 / 43 《本草》教你气血双补食用哪四味药 / 44 第四章 阴阳相衡，让邪火远离你的身体 / 49 人为什么会上火？ / 49 阴阳平衡是根本，养生重在调阴阳 / 51 饮食疗养，以免“引火上身” / 53 红枣虽补血，经期也要慎用 / 54 水中“人参”，滋阴去火的良药 / 55 食用“发物”须知的禁忌 / 56 《本草纲目》教你如何去除身体里的邪火 / 58 第五章 补泻双管齐下，排除毒素一身轻松 / 61 养生求平衡，调整阴阳补泻要均衡 / 61 湿邪伤人又伤身，祛除湿泻身体才健康 / 62 朝盐晚蜜，健康长寿原来也可以很简单 / 65 治疗便秘的良方：麻子仁丸 / 68 正确认识排毒，不要走近排毒养生的误区 / 70 隐藏在《本草纲目》中的“顺气丸” / 72 《本草纲目》中的排毒花茶 / 74 《本草纲目》教你几种排毒食单 / 76 第六章 察颜读面，健康由你自知 / 79 耳朵可以告诉你很多 / 79 耳廓诊病，真的管用吗？ / 81 白发不止意味着衰老 / 84 别让脱发烦住你 / 86 一个鼻子就能问诊 / 87 鼻出血，搞清原因再问药 / 88 内脏有恙，鼻子变色 / 90 神秘的人中枢纽 / 91 口唇形状反映你的病状 / 92 嘴唇颜色异常是疾病的警示灯 / 93 口腔色斑要引起头号警惕 / 94 效率又高又精准的看舌诊病 / 95 第七章 皮肤是身体病灶的体检表 / 103 内脏体检表，就在皮肤上 / 103 疾病来袭，美人也会“变脸” / 104 你的肤色与胃肠有关 / 105 “脸红”不只意味着羞怯 / 106 突变“黄皮肤”，小心肝胆生病 / 107 “青面”需找“心病” / 108 并非所有老年斑都意味着长寿 / 108 第八章 每个身体异动都可能是疾病的警铃 / 111 脚麻了？后面可能是一串病 / 111 食欲突变不止关乎胃口好坏 / 113 身体水肿，大有问题 / 115 乳房肿痛原因多多 / 117 “痘痘”也是健康状态的观察站 / 119 眩晕不是小事情 / 120 从体味“嗅”出病兆 / 123 别忽视无缘无故的流口水 / 124 发烧感冒背后可能有大“元凶” / 126 咳嗽虽小，麻烦却大 / 128 胸口痛要警惕心病的预兆 / 130 腹痛不要自己忍 / 132 中年发福要引起绝对警觉 / 134 闹肚子不能盲目用药 / 135 腰酸背痛牵扯疾病最广 / 137 第九章 从头到脚，细节处的养生激发长寿的潜能 / 141 头为人元，健康养生要从“头”开始 / 141 心为五脏之首，护心保健要先行 / 142 肝有邪气易伤身，护肝要重情绪调解 / 144 脾乃后天之本，脾脏养生重在日常 / 145 肺为五脏之华盖，养肺要保持乐观心境 / 146 肾为先天之本，中医养肾五黑食物不可少 / 147 守住饮食规律，胃病绕着你走 / 149 做好手足自我保健，让你的生命力更旺盛 / 150 一张一弛，科学保养肌肉 / 152 养护好女性的“后花园”，柔美靓丽尽现 / 154 保护好孕育生命的摇篮，子宫保健预防是关键 / 155 护好男性的“弹丸之地”，远离睾丸疾病 / 156 保护好男人独有的器官：前列腺 / 158 第十章 寒湿是健康杀手，健康养生要有效掌控“冷暖” / 161 湿邪缠人命，远离寒湿健康才有保证 / 161 体内寒湿重，人体易上火 / 163 教你几招去寒湿的妙法 / 164 谨慎，温度降低诱发冬季抑郁症 / 165 护好易受寒湿侵袭的部位 / 167 祛除寒气，姜红茶来帮忙 / 169 第十一章 春日养生，养肝防困正当时 / 171 让身体随着春天的阳气升发变化 / 171 乍暖还寒，适当“春捂”疾病少 / 172 春季养生重在养肝 / 174 缓解春困不是难题 / 177 《本草》教你春季饮食养生之道 / 178 第十二章 夏日养生，蓄阳防暑是正道 / 181 夏季养生要注意“蓄阳” / 181 夏日去暑仙方：绿豆汤 / 182 益气去暑美食：苦瓜 / 184 《本草》教你夏季饮食养生之道 / 185 第十三章 秋日养生，滋阴润燥防疾病 / 189 阳消阴长之始，滋阴润燥是关键 / 189 秋季多补水可防秋燥 / 190 初秋时节四种易犯疾病的防治 / 192 秋季要谨防“情绪疲软” / 195 《本草》教你秋季饮食养生之道 / 196 第十四章 冬日养生，养肾进补正当时 / 199 冬季阳气“收藏”，养肾防寒是重点 / 199 三九补一冬，来年无病痛 / 201 警惕冬季常见的重病信号 / 202 《本草》教你冬季饮食养生之道 / 205 第十五章 天然仙草益养生，《本草》教你巧辨明星药材之功效 / 207 柴胡——感冒发烧之克星 / 207 人参——

—补气之圣药 / 209 桂圆——补心健脾之佳品 / 211 鹿茸——补养精血有奇效 / 212 地黄——养血安神治阴虚 / 214 茯苓——健脾补中安心神 / 215 杏仁——补肺润肠止咳快 / 217 红枣——健脾益气悦颜色 / 219 山药——补脾养胃益肾肺 / 220 黑芝麻——滑肠治便秘肤质好 / 221 芭蕉——止痛解毒消暑气 / 222 车前子——养肺强阴通尿管 / 223 款冬花——润肺止咳治肺虚 / 223 黄芪——补中益气健脾胃 / 223 石南——通络益肾利筋骨 / 224 豆蔻——化湿消痞气畅通 / 224 杜仲——补肾益气健腰骨 / 225 当归——妇科之圣药 / 225 熟地——补血养阴治虚证 / 226 川芎——活血止痛气息顺 / 226 白芍——养血柔肝止疼痛 / 227

第十六章 绿色蔬菜营养足,《本草》推荐的养生绿蔬精华 / 229 黄瓜——清热解毒调肠胃 / 229 青椒——温中散寒补维生素C / 231 小白菜——矿物质和维生素的母体 / 233 菠菜——古阿拉伯人的“蔬菜之王” / 235 卷心菜——富含蛋白质和维生素的美容菜 / 237 香菜——不容忽视的菜肴点缀者 / 239 苦瓜——印度来的“君子菜” / 241 油菜——富含膳食纤维的低脂肪蔬菜 / 243 豌豆——粮菜两用营养成分多 / 245 芹菜——西方的“夫妻菜” / 247 韭菜——补肾壮阳兼蔬肝 / 249 生菜——时尚人士的“减肥菜” / 251 油麦菜——低热量高营养的商品绿蔬 / 253 莴笋——抗癌发挥奇效 / 254 四季豆——脏腑福豆 / 256 西兰花——意大利来的“蔬菜皇冠” / 259 芥蓝——抗癌成分“萝卜硫素”的母体 / 261

第十七章 清火原来很简单,《本草》推荐的清淡白蔬精华 / 263 白菜——冬日白菜美如笋 / 263 白萝卜——生吃熟食保健都不失 / 265 莲藕——全身都可有用的滋补白蔬 / 268 菜花——富含维生素C的白蔬 / 270 冬瓜——瓜果蔬菜中不含脂肪的王者 / 272 芋头——补中益气助治癌 / 274

第十八章 日常佳肴必备的解馋黄蔬,《本草》推荐的养生黄蔬精华 / 277 番茄——维生素之仓库 / 277 辣椒——治病美白两不误 / 279 胡萝卜——平民人参 / 281 红薯——粮食和蔬菜中的营养佼佼者 / 283 玉米——粗粮中的保健佳品 / 285 黄豆——绿色乳牛 / 287 口蘑——减肥美容蔬 / 289 南瓜——胃病患者的福星 / 291 石花菜——夏日防暑必备蔬 / 293 马铃薯——功能多样的粮食蔬 / 294 花生——悦脾合胃的“长生果” / 297 韭黄——生熟都有奇效 / 299

第十九章 美丽是吃出来的,《本草》推荐的美容黑蔬精华 / 303 黑木耳——养血驻颜 / 303 紫菜——维他命宝库 / 305 海带——长食可保秀发乌黑 / 307 茄子——延缓人体衰老 / 309 黑豆——减少皮肤皱纹 / 311 香菇——民间“山珍” / 313 豆豉——蛋白质之源 / 315 黑芝麻——养护头发防脱白 / 317 发菜——戈壁之珍 / 319 蕨根粉——脾胃良菜 / 321

第二十章 一吃倾心的红果,《本草》推荐的养生红果妙食 / 325 苹果——大夫第一药 / 325 樱桃——百果第一枝 / 327 山楂——延年益寿的“长寿食品” / 329 红枣——果中之王 / 331 西瓜——清热解暑佳品 / 333 草莓——水果皇后 / 336 杨梅——营养高且多 / 337 石榴——抗衰老和防癌症的超级明星 / 339 柿子——润肺生津 / 341

第二十一章 温文爽口难割舍,《本草》推荐的养生白果妙食 / 345 水蜜桃——天下第一果 / 345 甘蔗——甘凉滋养佳品 / 347 梨子——天然矿泉水 / 348 荔枝——果中皇后 / 351 椰子——果菜两用 / 353 荸荠——江南人参 / 355 火龙果——有效抗衰老 / 357 龙眼——健脑益智,补养心脾 / 358

第二十二章 维生素的载体,《本草》推荐的养生黄果妙食 / 361 橘子——美容消疲的“中国苹果” / 361 香蕉——女孩子的减肥佳品 / 363 芒果——富含维生素的“热带水果之王” / 365 哈密瓜——夏季解暑佳品 / 367 菠萝——岭南四大名果之一 / 368 榴莲——气味令人匪夷所思的“热带果王” / 370

第二十三章 原生态的无穷魅力,《本草》推荐的自然绿果妙食 / 373 猕猴桃——维C之王 / 373 青柠檬——柠檬酸仓库 / 375 奶葡萄——低血糖者的救星 / 377 杨桃——神清气爽妙用果 / 379

第二十四章 传统黑果新食,《本草》推荐的三种养生黑果 / 383 黑莓——新兴小果类 / 383 紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 / 385 乌梅——解馋零食药用价值高 / 387 桑葚——乌发明目不老果 / 389 黑枣——低调的“美容大王” / 391

第二十五章 五谷杂粮更养生,《本草》推荐的养生食谱 / 395 小米——健脾益肾 / 395 粳米——温中和胃 / 395 籼米——益脾养胃 / 396 燕麦——益肝和胃 / 396 黑豆——活血解毒 / 397 白豆——补肾暖肠 / 397 豇豆——滋养补肾 / 398 大豆——增强免疫 / 398 蚕豆——补中益气 / 399 刀豆——补肾益胃 / 399

第二十六章 口腹之欲也要顾及营养,畜禽肉类里的养生之道 / 401 猪肉——滋阴润燥,丰肌润肤 / 401 羊肉——深受欢迎的“冬令补品” / 402 牛肉——肉中骄子 / 404 鸡肉——温中益气 / 405 鸭肉——滋补佳肴 / 406 兔肉——保健肉 / 407 鹿肉——养血补虚 / 409 鸽肉——补肾益气 / 409 鹌鹑——益气养血 / 410

第二十七章 海鲜鱼虾营养虽多,食用之时也要重养生 / 411 鲤鱼——温中下气 / 411 草鱼——心血管病人的良药 / 413 鲢鱼——女性的美容秘方 / 414 鲫鱼——可长食之鱼 / 415 鳊鱼——“可吃的化妆品” / 416 鲈鱼——补中安胎 / 417 带鱼——养肝止血、和中开胃 / 418 鲑鱼——健脾补气,温中暖胃 / 419 青鱼——淡水鱼中的精品 / 420 鲟鱼——补脾益气,温中开胃 / 420 鲫鱼——肝肾和心脑血管病者的福星 / 421 黄鳝——补中益血 / 421 泥鳅——暖中益气 / 422 草虾——补肾壮阳 / 422 龙虾——滋阴健胃 /

423基围虾——身体虚弱者的食物 / 424河蟹——营养经济双高 / 425河蚌——滋阴平肝，明目放眼疾 / 427扇贝——降低胆固醇 / 428蛤蜊——防治中老年慢性病 / 429鲍鱼——养阴，平肝，固肾 / 430海参——长寿之神 / 432

## 章节摘录

第一位敌人首先是我们自己。

很少人相信自己每天正在生产和制造疾病。

对了，你正是疾病的积极制造商！

大多数人在明显的症状出现前几乎都不愿意及时关注提高健康水平和预防疾病。

更不幸的是，医学界也是在疾病出现症状后（症状—控制医学）才开始检查和诊断，所以大多数人能够从医学界获得的健康指导是很有限的。

你不应该等待别人来告诉你通往健康的道路。唯一能够对你健康负责的只有你自己。

第二位敌人是疾病。

记住，是疾病，而不是身体的反应。

身体对疾病做出的反应，往往被当作敌人，这些反应，又叫做症状！

实际上，是身体拉响的警报，以及投入战争的方式。

医药的介入，通常，消除了症状，也就是，解除了身体的武装！

那么长寿从何处来？

靠补药，靠食疗，靠遗传，这些都只能是一些辅助性的措施和条件。

实践证明，长寿关键靠自己。

大致包括如下几点： 第一，要想长寿就得相信自己。

无论维护健康或战胜疾病，均须有自信，任何时候都不能失去信心。

科学家说人类的寿命可达到150岁，而实际生活中大多数人只能活到90岁以下。

如此看来，人的寿命其潜力是很大的，可以从先天到后天的素质中去挖掘这种潜力。

要做到这一点，首先应充满自信。

自信的力量，是长寿的一个重要源泉。

第二，要想长寿就得说服自己。

人生从来就不是一帆风顺的，也可能历尽坎坷和险恶，遭受许多重大的困难和挫折，甚至会受到致命的打击。

只要不灰心丧气，就必定有重整旗鼓和东山再起的一天。

在困难的时候，不断调节心绪，真正驾御自己的命运。

这样，就为长寿打好心理基础。

第三，要想长寿就得发现自己。

从某种意义上讲，长寿要以自己潜在能力发挥得如何来决定。

人易于发现世界，发现他人，而往往会把自己忽略掉。

生命中有一种巨大的潜能需要我们去发现。

一个能够发现自己的人，就能不断地调整自己，改造自己，更新自己，从而发展、壮大和巩固自己。

这样就能战胜困难，战胜疾病，最终赢得长寿。

第四，要想长寿就得征服自己。

要征服自己，就是指要克服自己的惰性和保守性。

在摄生颐养方面也要有独创精神，不要机械地模仿他人，要敢于标新立异地走自己的道路。

就拿饮食起居和体育运动来说，不要别人吃什么，你也跟着吃什么；别人起早，你也跟着起早；别人快速长跑，你也跟着快速长跑，那样效果必然不好。

应当根据各自的生活条件和体质特征来选择自己的饮食起居与运动方式，因人而异，总以适应自身的实际需要为宜。

古往今来，不少人为了能够长寿，到处寻求所谓的神仙，以期觅到“长生不老”的仙丹。

殊不知健康长寿靠自己。

越来越多的国内外医学研究结果均表明，积极奋发的精神世界、欢悦愉快的心理状态对于强身健体、防病祛病、延缓衰老等都具有其他任何方法所无法替代的作用。



### 编辑推荐

越早看到，越早收益 中国人必备的健康养生宝典 《本草纲目》集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都产生了深远影响，其药食同源的思想一直影响着中国人对食物的选择及养生方式。

明朝医家李时珍用30余年心血撰写《本草纲目》，190多万字，记载了1892种药物。它是几千年来药物学的集大成者。

《本草纲目与养生智慧大全集（超值金版）》精选《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题，从不同的角度对这本经典著作进行了重新整合，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把《本草纲目》这部传世名书展现在读者面前，希望大家能够从中汲取实用的养生保健智慧。

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>