第一图书网, tushu007.com

# <<本草纲目养生中草药>>

## 图书基本信息

书名：<<本草纲目养生中草药>>

13位ISBN编号：9787040347562

10位ISBN编号：7040347563

出版时间：2013-1

出版时间：高等教育出版社

作者：中国保健协会 编

页数：312

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

据说在全世界，凡是有华人的地方必然有两个场所存在——一是中餐馆，二便是中药店。
著名作家余秋雨先生曾在《漂泊者们》一文中描写过他在游历海外时对于中药的感悟：“ 身后正好是一家中药店，才探头，一股甘草、薄荷和其他种种药材相交糅的香味扑鼻而来。
这是一种再亲切不过的香味。
在中国，不管你到了多么僻远的小镇，总能找到一两家小小的中药店。
都是这股气味，一闻到就放心了，好像长途苦旅找到了一个健康保证，尽管并不去买什么药。
这股气味，把中国人的身体状况、阴阳气血，组织成一种共通的旋律，在天涯海角飘洒得悠悠扬扬。
”　　几千年来，中药在中国人的生活中始终占据着重要的地位。
它不仅是中国人防治疾病的手段，还承载着中华民族博大精深的文化和思想。
中药的性味归经、配伍宜忌，以及数千年来无数乡野走卒、文人贵族用过它之后的神奇效果，无一不被细细地记录在那些陈旧泛黄的医书中。
中药及其学说透着一股厚重而又温婉、淡雅而又绵长的气质，让人不得不为之折服。
尽管在今天，西医和西药已经占据了世界医学的主流地位，但中医和中药仍凭借着自己独特的优势受到全世界华人甚至外国朋友的喜爱，其调理养生、防病强身的作用越来越受人们的重视。
养生是保养、呵护生命的意思，体现着“ 治未病 ”、“ 防患于未然 ”的思想。
而中医的用药方针与养生思想不谋而合。
中医强调平衡，人体阴阳两极要平衡，气、血、津液、五脏六腑要平衡，体内和体外也要平衡，并认为一切疾患都是人体失去平衡的结果。
因此，中药的主要作用就在于“ 损有余，补不足 ”，使人体一切辩证对立的物质恢复到平衡状态，从而维持身体的健康。
也就是说，中药的药理不是直接针对组织器官的某种病变，而在于调理组织器官的阴阳平衡，使疾病无立锥之地。
就好比通过清扫房间来使蚊虫无处安身，而不是用拍子去追逐蚊虫。
这种药理契合了养生的最终目的，也促使中药成了人们最常用的养生手段之一。
我们推出的这本书正是为了向广大读者介绍用中草药来养生的方法。
它分为“ 增强体质 ”、“ 清除体内毒素 ”、“ 改善精神状态 ”、“ 调理五脏机能 ”、“ 养颜美体 ”等几大板块，分别介绍了在这些养生手段中发挥重要作用的中草药，同时还根据“ 药食同源 ”的原则，在每一味药材下都介绍了美味可口的相关药膳。
这些药膳有的由现代人研发，有的则是从遥远的古代一直传承至今，它们或能强身健体，或能美容养颜，或能杀毒去病，都体现着“ 寓医于食 ”的思想，在满足饕餮之心的同时，还实现了大家吃出健康、吃出好身体的需求。
需要注意的是，本书所提供的食疗药膳方，仅推荐作为健康与亚健康人群的养生调理之用。
如已患有疾病，应到医院诊治，在配合医生进行治疗的同时，可适当选用本书中对症的药膳进行辅助治疗、调理，最好在使用前先询问医生或专家的意见。
另外，由于男女老少有别，个人的体质和所处的地域、气候也不一样，加之中药材的药性复杂，其产地、炮制方法更是千差万别，因此我们建议您，在选择药膳进行调理时，一定要综合考虑以上因素，并务必以“ 对症 ”为首要原则。
总之，食疗养生需谨慎。
中草药养生既是对自己和家人的呵护，同时也是在传承和体味祖先为我们留下的一门生活的艺术。
当结束了一天的劳作之后，在本书的指导下用几味淡雅幽香的中草药来调制一道养生药膳，将是一件十分惬意的事。

## 内容概要

《本草纲目养生中草药》向广大读者介绍用中草药来养生的方法。
它分为“增强体质”、“清除体内毒素”、“改善精神状态”、“调理五脏机能”、“养颜美体”等几大板块，分别介绍了在这些养生手段中发挥重要作用的中草药，同时还根据“药食同源”的原则，在每一味药材下都介绍了美味可口的相关药膳。
这些药膳有的由现代人研发，有的则是从遥远的古代一直传承至今，它们或能强身健体，或能美容养颜，或能杀毒去病，都体现着“寓医于食”的思想，在满足饕餮之心的同时，还实现了大家吃出健康、吃出好身体的需求。
养生是保养、呵护生命的意思，体现着“治未病”、“防患于未然”的思想。
中药在中国人的生活中始终占据着重要的地位。
它不仅是中国人防治疾病的手段，还承载着中华民族博大精深的文化和思想。

## 作者简介

中国保健协会，是由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。
中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

第一图书网, tushu007.com

# <<本草纲目养生中草药>>

## 书籍目录

绪论养生中草药关爱家人的首选 上医治未病，下医治已病 常备几味中草药，养生调理益处多 四性、五味、归经，小小中药蕴藏大智慧 中药养生有讲究，搭配宜忌需记牢 第一章增强体质的中草药 免疫力低下 人参 甘草 黄精 石斛 太子参 气血不足 当归 阿胶 熟地 白芍 桂圆肉 体虚头晕 天麻 女贞子 川芎 菊花 体虚耳鸣 山茱萸 骨碎补 泽泻 体虚腰痛 补骨脂 杜仲 自汗盗汗 五味子 麻黄根 白术 体虚尿频 覆盆子 仙茅 银杏 肾虚遗精 菟丝子 芡实 精血不足 枸杞子 肉苁蓉 鹿茸 阳痿早泄 淫羊藿 冬虫夏草 巴戟天 骨质疏松 五加皮 接骨木 第二章清除体内毒素的中草药 清热去火 牛黄 黄连 板蓝根 蒲公英 知母 黄柏 缓解便秘 大黄 火麻仁 郁李仁 莱菔子 通利小便 猪苓 车前子 通草 海金沙 金钱草 消除腹胀 陈皮 藿香 木香 川楝子 祛除风湿 独活 威灵仙 秦艽 防己 防风 苍耳子 海藻 槟榔 活血化淤 红花 延胡索 姜黄 益母草 牛膝 第三章改善精神状态的中草药 减轻失眠 酸枣仁 百合 蝉蜕 夏枯草 醒脑提神 麝香 石菖蒲 薄荷 镇静安神 柏子仁 远志 合欢皮 增强记忆力 党参 莲子 第四章调理五脏机能的中草药 补益脾胃 苍术 高良姜 厚朴 山药 养护肝脏 柴胡 桃仁 龙胆 石决明 润肺益气 川贝 天冬 桑自皮 保护心脏 黄芪 苦参 温补五脏 肉桂 花椒 附子 第五章养颜美体的中草药 美白面容 薏米 红枣 祛除色斑 茯苓 田七 芦荟 祛除痤疮 连翘 金银花 丹参 丰胸美体 木瓜 葛根 降脂减肥 决明子 山楂 养发护发 何首乌 黑芝麻

## 章节摘录

版权页： 插图： 什么是阳痿早泄 阳痿是指在有性欲要求时不能勃起或勃起不坚，或者虽然有勃起且有一定硬度，但却不能保持足够时间的疾病。
早泄是指性交时，尚未进入或刚进人即发生射精的病症。
它与阳痿的临床表现不同，但在病因、病机、治疗等方面均有类似之处。
西医将阳痿产生的原因分为非器质性病变和器质性病变两种。
前者主要与大脑皮质对性兴奋的抑制作用加强或勃起中枢兴奋度的减退有关；后者则与性器官病变、药物影响及动脉粥样硬化、内分泌障碍等疾病有关。
早泄的产生原因也有非器质性病变和器质性病变之分。
前者主要与过度兴奋、紧张或焦虑等不良心理状态有关；后者则与能导致射精中枢兴奋度降低的各种男性疾病，如尿道炎、精囊炎、前列腺炎等有关。
中医认为，阳痿与纵欲过度，精血枯竭、肾阳亏虚、心脾虚损、肝郁不舒或湿热下注有关。
早泄则与肝。
肾双虚、肾不能养肝、肝经受损有关，因为肝经“绕二阴”，肝气被郁则生寒，阳气不能固摄，于是产生早泄。
病症表现 阳痿：房事不举，举而不坚、不久或中途痿软，性欲冷淡。
早泄：尚未进入或刚进入即发生射精，或者性交时间长期短于2分钟。
养生建议 一、适当使用一些滋阴补肾、壮阳强身的中药进行调养，但应注意，这类药物药性温燥，容易助火伤阴，无相应症状者不宜滥用。
二、许多患此病的患者其实是因为心理问题而导致的“精神性阳痿”或“精神性早泄”，所以出现相关病症时应及时到医院进行系统检查，明确病因。
如果是心理问题，除了注意自我调适外，最好向专业的心理医生咨询。
三、适当运动，尤其是散步和游泳，都可有效预防和改善阳痿早泄的症状。

## 编辑推荐

《本草纲目养生中草药》向广大读者介绍用中草药来养生的方法。
它分为“增强体质”、“清除体内毒素”、“改善精神状态”、“调理五脏机能”、“养颜美体”等几大板块，分别介绍了在这些养生手段中发挥重要作用的中草药。

第一图书网, tushu007.com



## 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