

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》中的养生智慧 食疗良方 长寿方案 大全集 >>

13位ISBN编号：9787511305572

10位ISBN编号：7511305571

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨

作者：春之霖//小慈

页数：414

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

中医有“药食同源”的理论，认为食物能治疗疾病，中国古代医者治病历来讲究的是“知其所犯，以食治之；食乃不愈，然后命药”，因而这也推动了历代医家、本草学家对食物、药物的四味、五性、归经、主治、采集法、炮制法等进行研究和探索，并出现了众多重要的著述。

公元1578年，明代名医李时珍终于完成了本草学、博物学巨著《本草纲目》，在后人看来，这部倾注他毕生心血的著作对当时的医学界来说，完全是件石破天惊的事情，它是集16世纪以前中国本草学之大成的巨著，既是对两千余年中国医药学的总结，也开启了中医药发展新篇章的序幕。

在西方科技史家看来，这代表着明朝最高的科学成就，它就是16世纪中国的百科全书。

《本草纲目》是在前人的经验上编写而成，时人王世贞在为该书作序时称李时珍“书考八百余家”，但在许多方面又远远超过了前人的著述，它改进了中国传统的分类方法；纠正了前人对于植物名称、植物气味和主治等方面的错误；新增加了374种药物，使药物种类达1892种，成为有史以来最为全面的一部本草著作；对于许多药物的疗效作了进一步的描述，尤其是发展了药物归经理论，用自己的临证经验，确定和补充了药物归经，并重视属气，属血的区分，大大提高了本草著作的临证指导作用。

此外，还记载了大量宝贵的医学资料，收录了药方10000多剂，方剂之多，远超前代著述。

在所有方剂中，包括出自《伤寒论》等古代经典方书所载的“经方”，金、元以后流行方书所载的“时方”，广泛流传民间、治疗某种疾病的常用“单方”，临证应用有特效的“验方”，乃至民间祖传的“秘方”，其中以“单方”为最多，这使得《本草纲目》成为集古代医方之大成者，实用价值非常高。

这部巨著在成书后至今的400余年间里，已深深植根于中国传统文化中，也渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常食疗养生的指南。

今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作求取永不过时的养生长寿真经，挖掘沉睡数百年的祛病强身、祛病延年的秘方，使之重见天日，惠及今人。

## 内容概要

明代药王李时珍在巨著《本草纲目》冶医药于一炉，结合方药论医理，结合医诊论方药，谈医论药，发千古之奥秘，阐歧黄之精微，使之成为了无可争议的“中国第一药典”。实则《本草纲目》也成为中华医药史上的巨大宝藏，对后世影响深远，数百年来，医家识药用药，百姓日常食疗养生等无不受益于此。

如此博大精深的国医经典，我们今人不仅要读，要懂，更重要的是活学活用。

这部《(本草纲目>中的养生智慧、食疗良方、长寿方案大全集》通过现代解读方式，深入挖掘《本草纲目》中的精髓，辑录上千条有关日常养生、食疗、增寿妙方，介绍了100种常见食物的药用功效、100种常用中草药药性、主治、用法，并阐述了中医养生、食疗基本常识，帮助读者运用本草对症治疗现代家庭常见疾病。

此外，还结合现代人生活特点和饮食习惯，为不同体质、不同年龄、不同工作性质的人群提供了全面实用的本草养生方案，并详细介绍了五脏的食养方法，帮助读者轻松调理五脏，实现健康。

书籍目录

第一章 集医药之大成，《本草纲目》中长盛不衰的养生之道 第一节 走进《本草纲目》的神秘世界 李时珍其人，《本草纲目》其书 《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道 药补不如食补：《本草纲目》中的健康箴言 从《本草纲目》中提炼出养生的精华 李时珍养生心法：四性五味，药食同源 《本草纲目》中的食疗妙方摘录 第二节 吃药延年不如食物养生，《本草纲目》中“食”的智慧 有人生病有人健康，区别就在“食”上 食物为何是人的安身立命之本 沧海变桑田，食物成良药 吃饭前不妨先看看五味的“走向” 隐藏在节气里的进补原则 改变不合理的饮食习惯 第三节 本草食物最养生，吃法更要讲究 健康源自营养，美食离不开本草 要想一生保平安，常有三分饥和寒 什么都要吃，适可而止地吃 食“四气”、“五味” 远离伤寒病痛 五谷为养——不吃主食的时髦赶不得 要想肠胃不累，就要干稀搭配 饮食“鸳鸯配”，合理才成对 酸碱食物巧搭配，身体就不得病 喝汤应该在饭前，能更好地提升胃气 没有食物垃圾，只有放错地方的营养品

第二章 本草养生心法，养生之道在一补一泻之间第三章 《本草纲目》里的“中庸”之道第四章 药食同源，本草养生乐趣也在吃喝之间第五章 本草新视点，从本草中发掘现代养生方案第六章 本草成就美丽，《本草纲目》是的女人养颜经第七章 分门别类识记本草，把脉食物的神奇“天性”第八章 草根食物，不再让我们的身体“很受伤”第九章 药食同源，本草食疗是击退痼疾的坚兵利器第十章 本草中的家庭疗方，男女老少各有本草食疗妙方第十一章 辨证施治，本草食疗对症第十二章 养生如有节，恬淡享天年第十三章 长寿无颜寻仙丹，本草自有长寿药第十四章 本草让您的体检每项都是一百发第十五章 延寿必究寿道，寿道终在四季轮回中

章节摘录

食补恰恰相反，它是把预防疾病放在前。

《黄帝内经》一直提倡圣人不治已病治未病，通过食补来预防疾病，推迟衰老，延年益寿。

《黄帝内经》更重视经脉，它讲十二正经和奇经八脉。

奇经八脉是储存多余经气的地方，也是藏元气的地方。

在所有的中药书里，没有一味药能入奇经八脉。

也就是说，没有一味药可以补元气，而食物就能补益元气，补益我们的身体。

食补既方便又实惠，人们乐于接受，一般没有副作用，而且可以起药物起不到的作用。

比如一个食欲不振、倦怠乏力的气虚体质者，如果情况不是很严重，只要适量食用羊肉、牛肉、蛋类、花生、核桃之类具有补气效果的食物就能改善体质。

如果不分轻重就盲目服用人参、冬虫夏草等助热生火的大补药物，反而会引发体内其他功能的失调。

《本草纲目》提倡食补来改善体质，必须根据体质情况适当进补。

肾虚可多吃些补肾抗老的食物，如胡桃肉、栗子、猪肾、甲鱼、狗肉等；防止神经衰弱，可多吃些补脑利眠的食物，如猪脑、百合、大枣等；高血压、冠心病患者应多吃些芹菜、菠菜、黑木耳、山楂、海带等；防止视力退化应多吃蔬菜、胡萝卜、猪肝、甜瓜等。

通过食补能使脏腑功能旺盛，气血充实，使机体适应自然界的应变能力增强，抵御和防止病邪侵袭，即中医所谓“正气存内，邪不可干”。

邓小平是一代伟人，他75岁健步登上黄山，80多岁仍能在大海中畅游1个多小时。

在中央高级领导人中，像邓小平这样长寿且体质一直很好的并不多见，就是在世界伟人中也不多见。

讲究饮食营养，主张食补不药补，是邓小平健康长寿的原因之一。

邓小平身边工作人员曾对他一日三餐做过记录：早餐爱吃鸡蛋、馒头、稀饭、泡菜；午餐、晚餐常是两素、一荤、一汤。

他生活很有规律，每天7点钟起床，到点就开饭，早餐7点半，午餐12点，晚餐6点半，而且不随季节变化，几十年一直如此。

除了请客，邓小平从不主动向厨师点菜，也从不挑食。

厨师做什么，他就吃什么，只要营养均衡就行。

食谱的营养搭配，他则完全听从保健医生的意见。

身体是革命的本钱，健康是一切的基础，要想身体棒就要依靠健康的饮食。

编辑推荐

《中的养生智慧、食疗良方、长寿方案大全集(超值白金版)》:全面解读《本草纲目》养生智慧的现代简明读本权威提供最适合中国人的健康长寿绿色方案近1000个针对常见疾病的食疗妙方100种常用中草药药性、主治、用法100种常见食物的治病、养生功效30多个针对不同人群的综合养生方案近100条流传至今的养生长寿秘法500个中医养生和治病的基本常识固本培元 调治兼备 由内而外 本草汉方 广阅薄取 汇集本草巨著之食疗精华惠及百姓探求一代药圣之养生智慧《本草纲目》是世人瞩目的药典，更是一部无与伦比的养生宝典，书中博采诸家补养学说，收录历代食治之法，汇集各家食疗之品，方剂之全，药物之多，堪称前无古人，后无来者。

祛病、补养、增寿、美容、强身、益智，所取之材常常是身边的一株草，一朵花，一颗籽，一粒实，只需正确配伍和对症使用；“药疗不如食疗”，“成伤血，甘胜成”，“升降浮沉则顺之，寒热温凉则逆之”等精辟医论皆蕴藏着中华医药学的神奇智慧。

一部《本草纲目》，一座取之不竭的丰富矿藏，医家行医时识药用药，百姓日常食疗、食养无不受益于此。

《中的养生智慧、食疗良方、长寿方案大全集》浓缩了《本草纲目》的全部精华，诠释中华医道和药理，再现古老的经方、偏方、秘方，介绍常见食物、药物的功效和用法，指导现代人的日常食疗和食养。

帮助读者活学活用《本草纲目》，真正掌握养生祛病的技能，不仅使自己受益终生，且惠及全家，福泽四邻。

一部《本草纲目》，一座取之不尽、用之不竭的宝库，造福历代生民，庇佑华夏民族生生不息，绵延至今。

《中的养生智慧、食疗良方、长寿方案大全集》浓缩《本草纲目》之精华，再现传世的养生智慧，帮助读者通晓药食养生之法，达强身健体之功效。

来自《本草纲目》中的养生智慧，提供最适合中国人的健康养生方案来自《本草纲目》中的食疗良方，指导读者运用中医智慧进行日常食疗来自《本草纲目》中的长寿方案，解开护佑国人活到天年的长寿智慧。

近1000个针对常见疾病的食疗妙方100种常用中草药药性、主治、用法100种常见食物的治病、养生功效30多个针对不同人群的综合养生方案近100条流传至今的养生长寿秘法500个中医养生和治病的基本常识

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>