

<<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：9787802038516

10位ISBN编号：7802038510

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：刘静贤

页数：260

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

在医院工作，总是会遇到各种各样的患者。他们虽然所患的疾病不同，但是他们却都对疾病有着同样的说辞：“人吃五谷杂粮，自然会生百病。”这种说法我是非常不赞同的，生活中，我们有时候太过于注重推卸责任，而不是去反省自己。疾病形成的因素是非常多的，有的人先天性身体有疾，有的人则是后天不幸染病，但更多的时候，疾病的形成与我们不合理的生活、饮食习惯密切相关。在我看来，人们所说的五谷杂粮、水果菜蔬非但不是致病的原因，相反还是辅助治疗、保持健康的良药。

《淮南子·修务训》中记载道：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。

”从这段短短的文字中我们可以看出，很久之前，食物、药物、植物本就是混在一起，无法区分的。后来，“神农一日遇七十毒”而尝尽百草，这才将食物和药物区分开。

## <<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食品，从调养五脏、延缓衰老、防治亚健康、提高免疫力、调节情绪、防癌抗癌、延年益寿等方面，介绍食物的性味、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，

## &lt;&lt;本草纲目养生智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食补是最好的养生之道 《本草纲目》是《黄帝内经》的伟大实践 食有五色，好“色”更好健康 食分五味，健康生活需要有滋有味 熟悉食物五性，每个人都可以是医生 食物归经，细心调和才得健康身体 药补不如食补，食物才是最有效的药 别让错误的饮食习惯危害你的健康 根据自己的体质选择最合适食物 “饮食有节”是“尽终天年”的关键 膳食营养平衡，疾病难以缠身

第二章 调养五脏六腑的小食物 小麦：心病皆宜的“心之谷” 绿豆：心气疼痛不用愁 赤小豆：热中消渴，消除心脏水肿 莲子：清心火使心脏健康 胡萝卜：护肝养心的“菜中之王” 韭菜：护肾养肝的起阳草 木耳：益气不饥，护肝疗痔 大枣：安中养脾的“脾之果” 薏米：健脾益胃的“米中之王” 香椿：香甘可茹益脾胃 百合：温肺止嗽效果好 梨：护肺凉心的好选择 柿子：有益心肺的“四子果” 桂花：滋阴清肺桂花香 鸭肉：滋阴养肾的好医生 黑豆：活血解毒的“肾脏卫士” 牡蛎：补肾壮阳，女性肾虚亦帮忙

第三章 延缓岁月的脚步，长留美丽 丝瓜：益气血的祛痘高手 猕猴桃：调中下气，告别白发 芦荟：呵护肌肤每一天 荔枝：益人颜色的雀斑“杀手” 桃：润泽皮肤的“肺之果”

第四章 辨证施治，远离亚健康 牛奶：补益劳损睡好觉 胡桃：补气养血护颈椎 鳗鱼：护肝明目作用大 金橘：下气快膈，解决烦忧 豆浆：制诸风热，摆脱感冒困扰 山楂：健胃消食的“开胃果” 龙眼：强身健脑有助记忆

第五章 提高免疫力，为健康筑防线

第六章 助入快乐心情的情绪信使

第七章 祖先留给我们的抗癌秘密

第八章 延年益寿，健康活过100岁

## 章节摘录

人们常常把人生说成是“苦味人生”，表达自己对生活的一些无奈。

在食物里，苦味也是很受欢迎的一种味道。

但是，从健康的角度出发，苦味还是有着积极的作用。

苦味食物能够起到排除燥湿的作用。

人们进食适量的苦涩物质后，会有呕吐的感觉，这个时候，人体内积流的滞水会被排出体外。

而苦味食物还多有利尿作用，如苦菜、苦瓜、大头菜、百合、白果等，这些食物都属于苦味食物，适量食用能起到健脾、补肾、强筋健骨的作用。

需要引起注意的是，患有肺脏疾病的人不宜食用此类食物。

相对于苦味让人讨厌而言，辣则是非常受欢迎的一种味道。

在我国南方一些地区，辣味食物是餐桌上的必备食物。

中医对辣味的药用也很重视，因为，辣味具有发散和促进循环的功能。

中医在治病时，会把疾病所在的不同部位分为表证与里证。

表证症状一般与人体内脏无关，可以通过发汗的方式来治疗。

这个时候多食用一些辛辣食物，能够起到发汗的效果。

姜是辣味食物中的代表。

我经常劝一些寒症病人多食用生姜，虽然味道不一定好，但是在食疗他们病症的时候，姜的辣味实在是不错的选择。

人体内的循环各种各样，既有气的循环，也有血液的循环。

当这些循环发生异常情况后，循环系统就会受阻，这个时候，食用辣味食物可以有效地恢复循环畅通，让体内致病因素恢复正常。

咸味具有软化硬物和促使下痢的功能。

当体内存在异性、酸性硬块时，可以使用咸味食物将其软化。

最为常见的就是甲状腺肿大，也就是我们常说的粗脖子病，这种疾病可以用咸的海带或海藻来治疗。

还有喝盐水能使胃肠内不干净的东西，以下痢的方式排出体外。

食盐是最具代表性的咸味食物。

不过需要大家注意的是，心脏病病人不能摄入过多的盐分，食用咸味蔬菜时要特别小心。

<<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>