

<<家中有本草，健康无烦恼>>

图书基本信息

书名：<<家中有本草，健康无烦恼>>

13位ISBN编号：9787807636632

10位ISBN编号：7807636637

出版时间：2011-8

出版时间：广西科技

作者：罗大伦

页数：214

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>

<<家中有本草，健康无烦恼>>

前言

学本草，为自己，更为家人我应山东卫视《养生》栏目之约，去济南录制了这个《 神农本草经 的养生智慧》系列节目。

在济南，我领略了“ 四面荷花三面柳，一城山色半城湖 ”的美丽景色，同时也感受到了山东卫视工作人员的热情与严谨，对山东的印象无比深刻。

《神农本草经》是中医本草学的经典著作，是中国最早研究中草药的专著，但其编写年代和编写者至今仍然是个谜团。

值得注意的是，从这个著作开始，中医的本草学开始发展起来，其功可谓伟矣！

在我们的日常生活中，每个人都可能会与疾病打交道，每当我们看到家人被病痛折磨的时候，心中都会无比难过。

古人云：“ 为人子者不可不知医。

”这句话的意思是，我们做孩子的，一定要懂得一些医药的道理，并以此来保护长辈，这才是真正的孝顺。

虽然，我们学习了医药知识也并不能变成医生，但是至少能帮助我们观察家人出现的一些疾病征兆。

而且，学习一些医药知识后，我们或家人身体出现的一些小问题，我们就可以自己处理了；稍微大一点的疾患，我们也可以及时发现，并送家人去医院就诊，把疾病消除在萌芽状态。

这样才能保证我们家人的健康，家庭也才能够真正幸福！

其实，我们每个人学习医学知识的动力，正是这种对家人、对他人深深的爱。

因此，也可以说医学是一门爱的学问，是一门慈悲的学问，人生一世，对此不可不加以了解。

古人以万物为药，来调整自己的身体，所以我们学习中医，更要学习中医里面那种“ 天人相应 ”的自然和谐观，学会如何与大自然相处，顺应天地运行之道。

明白了这些道理，不但我们身体的健康有所保障，我们为人做事，都会获得更大的进境。

最后，需要提醒大家的是，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，所以我们介绍的这些中药，大家一定要在咨询过医生、了解自己的体质以后，才能妥当使用。

切记，切记。

是为序。

罗大伦2011年6月14日

<<家中有本草，健康无烦恼>>

内容概要

《神农本草经》它有中华第一药典之美誉，比《本草纲目》更古老，比《黄帝内经》更实用。

罗大伦 他是乐于为大众传道授业解惑的中医博士，既有学院派的严谨，又有来自民间的通俗与亲和。

罗大伦+《神农本草经》

罗博士精选19味最常见的中药，以生动的语言，讲解它们的功效，并辅之以切实可行的现代使用方法，让读者既可以重温国粹经典，又能运用于实际，尽享长寿安康。

<<家中有本草，健康无烦恼>>

作者简介

罗大伦，北京中医药大学博士，中国中医科学院博士后。
兼任北京电视台《养生堂》节目主编，是中央电视台、山东卫视、北京电视台等媒体养生节目的主讲嘉宾。
曾出版《这才是中医》《神医这样看病》《阴阳一条百病消》等畅销书籍。

罗博士幼承庭训，读书后一直埋头于中医经典的研究，积极临证，尤其致力于将中医文化的精髓阐释给大众，他在网络上的中医故事连载点击率已超过160万，深受读者的喜爱。
他讲述的中医知识妙趣横生，又富含养生知识，被誉为中医新生代的领军人物。

<<家中有本草，健康无烦恼>>

书籍目录

序 学本草，为自己，更为家人

第一章 导语

初识《神农本草经》

《神农本草经》里的奥秘

《神农本草经》的贡献

第二章 阿胶

昔日皇族是贡品，而今走入百姓家

阿胶——女人的驻颜汤

阿胶陪你度过更年期

阿胶并非所有人都适合吃

男士也能吃阿胶

第三章 人参

乾隆皇帝最钟爱的保健药

有灵性的人参——来自远古的传说

延年益寿不是梦

揭开人参的神秘面纱

不上火的补药——西洋参

食之有道——人参的服用方法

服用人参有禁忌

与人参功能相似的中药——三七

第四章 丹参

“丹心”的美丽传说

心脑血管病人的福音

让粉刺无踪无影

丹参治疗失眠

丹参治疗肾炎

服用丹参有禁忌

第五章 鹿茸

鹿茸从何而来

鹿茸的功效

鹿角胶的功效

鹿角霜的功效

鹿肉的功效

因人而异服鹿茸

第六章 当归

当归的美丽传说

产后便秘用当归

补血养血显神效

活血化淤的桃红四物汤

青春永驻有方法

当归不可乱用

第七章 山药

古代名医缪希雍的养生秘方

健脾生血的治病方法

山药功效知多少

<<家中有本草，健康无烦恼>>

实用的山药食疗方

食之有道——山药的食用方法

第八章 黄芪

名医张锡纯的急救方

人体卫气的好兄弟——黄芪

慢性肾病黄芪医

食之有道——黄芪的使用方法

用黄芪要选对人

第九章 大枣

大枣不可小瞧

小柴胡汤里的智慧

大枣可以治疗鼻炎吗

学会用大枣补脾护肝

食用大枣防肿瘤

大枣让你童颜永驻

哪些人适合吃大枣

第十章 枸杞

关于“西河女子”的奇人异事

补肝明目用枸杞

能够“悦容颜”的枸杞子

枸杞带给男人的幸福

食用枸杞，控制糖尿病

枸杞根叶皆是宝

食之有道——枸杞的食用方法

第十一章 地黄

名医张景岳与熟地的不解之缘

滋阴凉血用生地

生地治疗手脱皮

生地治疗风湿病

地黄在日常生活中的应用

熟地黄的药用价值

肾气丸和六味地黄丸的渊源

第十二章 苍术

巧用苍术治怪病

苍术治疗风湿病

苍术治疗糖尿病

第十三章 白术

状似如意的白术

白术的“君子风范”

薛立斋妙用白术

小孩流口水，白术来治疗

清宫里的养生食疗方——八珍糕

第十四章 茯苓

“茯苓”此名的由来

北京特产茯苓夹饼的传说

四时神药——茯苓

健脾利湿用茯苓

<<家中有本草，健康无烦恼>>

与茯苓有关的祛湿方

茯苓治脱发

用茯苓治疗失眠

食之有道——茯苓的食用方法

第十五章 连翘

关于连翘的历史记载

连翘的养生功效

连翘治疗小儿急性肾炎

连翘治疗痈肿

连翘治疗感冒

第十六章 姜

李东垣妙用姜

姜，不仅仅是作料

姜是寒邪的克星

干姜治疗脾肾阳虚

古人的急救药——干姜

生姜治感冒

止呕的生姜汁

小妙方，大作用

第十七章 荷花

关于荷花的美丽传说

荷花，通身是宝

枳术丸的巧妙制作

没有副作用的减肥茶——荷叶

降血脂的食疗方——荷叶粥

莲子心的功用

补脾滋阴莲子肉

莲藕用处多

美貌与药用并存

莲蓬的功用

第十八章 竹子

王孟英医案

竹叶的两大功效

竹叶治疗热性病

竹子其他部位的药用

食之有道——竹叶的服用方法

第十九章 赤小豆

关于赤小豆的传说

赤小豆治疗痤疮

赤小豆的利尿作用

赤小豆消水肿

新妈妈的通乳良药

食之有道——赤小豆的食用方法

第二十章 薏苡仁

薏苡仁的历史传说

祛湿良药——薏苡仁

治疗桑拿天感冒的良药——三仁汤

<<家中有本草，健康无烦恼>>

薏苡仁治疗扁平疣

薏苡仁治疗尖锐湿疣

薏苡仁的解毒作用

食之有道——薏苡仁的食用方法

<<家中有本草，健康无烦恼>>

章节摘录

版权页：我应山东卫视《养生》栏目之约，去济南录制了这个《 神农本草经 的养生智慧》系列节目。

在济南，我领略了“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的美丽景色，同时也感受到了山东卫视工作人员的热情与严谨，对山东的印象无比深刻。

《神农本草经》是中医本草学的经典著作，是中国最早研究中草药的专著，但其编写年代和编写者至今仍然是个谜团。

值得注意的是，从这个著作开始，中医的本草学开始发展起来，其功可谓伟矣！

在我们的日常生活中，每个人都可能会与疾病打交道，每当我们看到家人被病痛折磨的时候，心中都会无比难过。

古人云：“为人子者不可不知医。

”这句话的意思是，我们做孩子的，一定要懂得一些医药的道理，并以此来保护长辈，这才是真正的孝顺。

虽然，我们学习了医药知识也并不能变成医生，但是至少能帮助我们观察家人出现的一些疾病征兆。

而且，学习一些医药知识后，我们或家人身体出现的一些小问题，我们就可以自己处理了；稍微大一点的疾患，我们也可以及时发现，并送家人去医院就诊，把疾病消除在萌芽状态。

这样才能保证我们家人的健康，家庭也才能够真正的幸福！

其实，我们每个人学习医学知识的动力，正是这种对家人、对他人深深的爱。

因此，也可以说医学是一门爱的学问，是一门慈悲的学问，人生一世，对此不可不加以了解。

古人以万物为药，来调整自己的身体，所以我们学习中医，更要学习中医里面那种“天人相应”的自然和谐观，学会如何与大自然相处，顺应天地运行之道。

明白了这些道理，不但我们身体的健康有所保障，我们为人做事，都会获得更大的进境。

最后，需要提醒大家的是，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，所以我们介绍的这些中药，大家一定要在咨询过医生、了解自己的体质以后，才能妥当使用，切记，切记。

<<家中有本草，健康无烦恼>>

编辑推荐

《家中有本草,健康无烦恼:罗大伦解读 神农本草经 千年养生智慧》：中药是传统中医的精华所在，用来养生，它可以补气血，通经络，调五脏，用来治病，它可以疗沉疴，除痼疾，活人命，别小看任何一味药材，只要用好，时刻都能养生救命。
古有神氏遍尝百草，今看罗博士趣说中药。

<<家中有本草，健康无烦恼>>

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>