

<<本草纲目养生经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目养生经>>

13位ISBN编号：9787122050762

10位ISBN编号：7122050769

出版时间：2009-6

出版时间：化学工业出版社

作者：高金国 编著

页数：220

字数：292000

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>

## <<本草纲目养生经>>

### 前言

什么？

跟李时珍学养生？

李时珍不是个药学家吗？

他懂养生吗？

他不仅懂，还很懂。

李时珍穷其一生，写了部《本草纲目》，这可不仅仅是一部“中药教材”，更是一部养生教材，不仅有养生理念可供借鉴，还有丰富的养生方法，里面如何补脑、养心，如何养气血、如何长寿的内容，还真就不少。

跟李时珍学养生，准没错。

那好，不就一本《本草纲目》吗，找来看看吧。

且慢——读这部经典，好像有点难啊。

没错——它太长了，洋洋洒洒190余万字（精编本也四五十万字）。

厚厚一大本，怎么翻啊？

没事儿，不就厚点嘛，咱有时间，慢慢翻呗。

可是……

## <<本草纲目养生经>>

### 内容概要

《本草纲目养生经(双色图文本)》是中国人必备的居家生活养疗大全。  
酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾，五味不可偏废，不可过量，这样五脏才能调和，气血才能畅通。

## &lt;&lt;本草纲目养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生论 所谓养生，贵在顺应自然 饮食禁忌 服药禁忌 妊娠禁忌 百岁孙思邈 养生有真诀 空腹吃粥 不要犹豫 各类粥的养生功效 第二章 养脑方 第一节 草部 地榆汁酿酒 能补脑 薯令人聪慧 川芎 做茶饮 清醒头脑 第二节 谷部 果部 胡麻 长智力 助长寿 芝麻 叶 补脑髓 强筋骨 荔枝 提神健脑 龙眼 安神健脑 长智慧 第三节 兽部 味部 猪骨髓 益脑髓 补虚劳 茶 清头目 利大小肠 杏仁 令人心力不倦 老当益壮 第三章 养心方 第一节 草部 谷部 菜部 菖蒲根 益心智 防健忘 小麦 补心养肝 茼蒿 安心气 养脾胃 苦菜 安心益气 令人精神饱满 山药 补心气不足 增强记忆 百合 安心定神 益志 苦瓜 清心明目 第二节 果部 木部 杏 心之果 漆柿 润心肺 合欢 宁心志 令人无忧 茯苓 善安心神 第三节 鳞部 介部 禽部 鲛鱼 疗心神不定 蚌珠 镇心 治耳聋 鸡蛋 镇心安神 第四节 兽部 味部 驴肉 安心气 解忧愁 砂糖 润心肺 益智仁 治心气不足 第四章 养肝方 第一节 草部 菜部 决明子 明目助肝气 覆盆子 补肝益肾 葱 除肝脏邪气 芥菜 利肝和中 益五脏 第二节 果部 木部 李子 肝有病的人适合吃 橙 吃多了伤肝气 酸枣 益肝气 补脾胃 治心烦失眠 第三节 介部 味部 蚌 清肝热 玫瑰花 益肝胆 助肺脾 第五章 养脾方 第一节 草部 谷部 葵 补脾利胃 脾肺虚 吃糯米 稷米 利胃益脾 糯米粥 秫米粥 补脾胃 虚寒 第二节 菜部 小蒜 有益脾肾 大蒜 强健脾胃 益肾气 生姜 开胃健脾 散风寒 胡芹 益脾胃 去体内冷气 罗勒 调中焦 除恶气 藏菜 调和脾胃 苜蓿 安中调脾胃 第三节 果部 大枣 养脾气 平胃气 山楂 补脾健胃 樱桃 益脾气 美容颜 甘蔗 助脾气 利大肠 第四节 木部 兽部 丁香 温脾胃 金樱子 补脾虚 牛肉 安中益气 补脾胃 兔肉 止渴健脾 第五节 虫部 鳞部 石鳞鱼 健脾胃 养肾元 鳙鱼 温补脾胃 鳊鱼 温补脾胃 多吃易起风热 鲩鱼 温脾胃 竹鱼 调理脾胃 第六章 养肺方 第一节 草部 黄芪 补肺益胃 杏 参利肺 和中明目 芭蕉 润肺 解酒精中毒 车前子 养肺强阴 款冬花 润心肺 益五脏 第二节 谷部 菜部 果部 薏苡 补肺清热 芥菜 通肺消痰 利膈开胃 桃子 肺最喜欢的水果 梨 润肺清心 橘 润肺开胃 银杏 温肺 益气 甜瓜子 清肺润肠 第三节 木部 味部 诃黎勒 补肺气不足 饴糖 润肺止咳 白砂糖 润肺气 助脾气 缓肝气 第七章 养肾方 第一节 草部 瞿麦 滋养肾气 艾实 助肾强腰膝 牛膝 泡酒 益肾防白发 甘蓝 大益于肾 第二节 谷部 菜部 木部 小米 主养肾气 黑豆 补肾 白豆 补肾暖肠 豇豆 煮熟空腹吃可补肾 韭 归肾壮阳 零余子 补虚益肾 甘薯 健脾胃 益肾阴 石南 养肾气 利筋骨 毛发 第三节 兽部 味部 猪肾 补肾气 虚竭 公猪肉 葡萄酒 暖腰肾 驻颜色 胡椒 壮肾气 调五脏 第八章 养肠胃方 第一节 草部 蠡实 利小肠 消酒 精之毒 豆蔻 补胃健脾 荆芥 助消化 解酒醉 紫苏 开胃下食 水苏、臭苏 除胃中酸水 葛 助消化 利大小便 第二节 谷部 粳米 温中和胃 粳米 养胃和脾 秫米 利大肠 菰米 调理肠胃 燕麦 滑肠 黄大豆 调养大肠 蚕豆 利肠胃 排泄 刀豆 调养肠胃 第三节 菜部 白菜 利肠胃 消食下气 芫荽 利大小肠 通小腹气 胡萝卜 利胸膈、肠胃 菠菜 通利肠道 苋菜 利大小肠 马齿苋 增强肠道功能 芋头 宽肠胃 养肌肤 豆芽菜 清积热 利肠胃 油菜 通结气 利大小便 越瓜 利肠胃 止烦渴 第四节 果部 木部 栗子 益气 厚肠胃 补肾 木瓜 去湿和胃 滋脾益肺 柿子 治肠胃不足 石榴 涩肠 柑 解肠胃热毒 柚 去肠胃恶气 杨梅 涤肠胃 除恶气 榛 益气力 实肠胃 橡实 厚肠胃 大腹槟榔 健脾开胃 无花果 开胃止泻 荸荠 开胃消食 饭后适合吃 皂荚子 和血润肠 第五节 鳞部 介部 鳙 鱼 开胃 通利五脏 白鱼 开胃下气 黄花鱼 开胃益气 刀鱼 开胃 爽脾 助火生痰 鳊鱼 调胃气 利五脏 鳜鱼 益胃 固脾 鲩鱼 温暖胃腹 鲍鱼 利肠 蚬 开胃 蛤蜊 开胃 润五脏 第六节 兽部 味部 狗肉 补胃气 暖腰膝 老酒 暖胃 辟寒 和血 养气 茴香 去胃部 冷气 顺肠气 葶苈 去胃冷 第九章 养筋骨方 第一节 草部 土茯苓 利关节 筋骨 冬葵籽 久服 壮骨 薄荷 通利关节 泽兰 通九窍 利关节 第二节 菜部 果部 薤白 强筋骨 除寒热 蒲公英 制作 还少丹 固牙齿 壮筋骨 榧子 益筋骨 助消化 槟榔 通关节 利九窍 猕猴桃 治骨关节病 第三节 木部 桂 利关节 暖腰膝 杜仲 治腰痛 壮筋骨 益精气 楮 壮筋骨 助阳气 南天 烛 强筋骨 固精 养颜 枸杞 壮筋骨 耐寒 暑 令人 轻身 不老 第四节 鳞部 禽部 兽部 鲟鱼 令人 健

<<本草纲目养生经>>

壮增气力 鲈鱼 益筋骨 补五脏 鹤鹑 强筋健骨 补中益气 山羊肉 治疗筋骨僵直 第十章 养  
 气血方 第一节 草部 人参 大补元气 天冬 神仙凡人皆可服 龙葵 补男子元气 治女子败血  
 甘藤 调中益气 第二节 谷部 黍米 益气补中 大麦 滋补虚劳 强血脉 豌豆 调颜养身  
 益中平气 豆腐 宽中益气 调和脾胃 第三节 菜部 蔓菁 利五脏 轻身益气 芹菜 保养血脉  
 强身补气 南瓜 补中益气 木耳 益气轻身 第四节 果部 木部 核桃 补气养血 莲子 补  
 十二经脉血气 芡实 补中益气 提神强志 桑椹 利五脏 关节 通血气 五加皮 补中益气 第  
 五节 虫部 鳞部 海参 补元气 滋润五脏六腑 鲢鱼 温中益气 青鱼 补气解闷 鲟鱼 补虚  
 劳 鲫鱼 温中下气 补虚羸 鳗鲡鱼 补益力极强 黄鳝 补中益血 泥鳅 暖中益气 醒酒  
 第六节 介部 鳖 去血热 补阴虚 蟹 养益精气 第七节 禽部 兽部 鸡肉 补虚祛邪 鸽 调  
 精益气 羊肉 补中益气 镇静止惊 鹿肉 养血养容 第十一章 长寿方 第一节 草部 太阳之  
 草名黄精 吃了可长生 肉苁蓉 野马之精可益寿 神仙之药何首乌 蒺藜子服二年 返老还童  
 菊花 养颜延寿方 地黄 制出益寿永真膏 第二节 谷部 青粱米 益气 令人年轻长寿 仙  
 人杖草 延长寿命 令人不老 芝 补五脏 助长寿 第三节 果部 木部 海松子 轻身延年 葡萄  
 令人轻身不老 柏 令人润泽 不饥不老 松 润心肺 益寿延年 梧桐子 令人生黑发 槐树  
 子 明目益气 益寿延年 第四节 虫部 蜜蜂子 轻身益气 令人长生不老 蜂蜜 益气补中 延年益寿  
 第十二章 美容方 第一节 草部 浆水 除面上黑斑 长松 让毛发重生 白蒿苗根 生发乌发  
 茵陈蒿 令皮肤白皙 头发开叉 青蒿可治 益母草 除粉刺 龙珠 令人白发变黑 茱  
 莉 润燥 香肌肤 寒莓 养益颜色 令人不老 旋花 治疗面黑 紫背浮萍 治疗面生黑斑 香  
 蒲笋 固牙齿 聪明耳目 第二节 谷部 菜部 木部 胡麻花 让秃顶生发 常吃生菜 令人牙齿变白  
 莴苣 除口臭 让人齿白眼亮 落葵子 令人美丽动人 冬瓜 减肥下气 榆树叶 治酒皴鼻  
 第三节 鳞部 介部 牡蛎 烤着吃可美容 第十三章 健康歌诀 健康饮食歌 四少四多诀 三不  
 诀 逍遥游 食疗方 生活谣 果品歌 三平箴言 进食宜忌 长寿歌 不气歌(一) 不  
 气歌(二) 不气歌(三) 不气歌(四) 新编不气歌

## <<本草纲目养生经>>

### 章节摘录

第一章 养生论 所谓养生，贵在顺应自然 人的身体就是个小天地，养生的道理，应当是让人体这个小自然，顺应外界的大自然。

顺势而为，这是养生的根本。

话虽这么说，可人和人又不一样，有的人天生体虚，有的人天生体壮。

所以，顺应自然，首先要了解人体这个“小自然”，了解自己的体质。

根据自己的特点，去寻找适应自然的养生方法。

所以养生，无非就是两点：第一是了解自己，第二是了解自然。

了解自身的特点，去寻找适合自己的食物和饮食方法。

找到了自身和自然的最佳结合点，也就找到了最适合自己的养生之道。

从这个角度来讲，养生，决不能生搬硬套：最适合自己的养生方式，一百个人中间就会有一百种变化，各自不同。

对现代人来说，了解自己是一个比较困难的过程，一方面需要自己的积累；另一方面，也要从医生那里得到一些帮助。

而了解自然，最基本的就是了解食物、药物的特性和风格。

什么样的体质适合吃什么样的食品，哪些食品与年龄的不同阶段相匹配，不同的季节适合吃什么样的食物，在患上一些疾病后该吃什么样的食品等，这都需要我们去学习和了解。

掌握这些知识，是养生的基础和长寿的根本。

地域不同，饮食习惯会有所不同，常见的疾病也会不同：食品有酸甜苦辣咸，喜好的味道不同，常患的疾病也会不一样，因此要注意五味的调和。

食物味道淡薄，能让肠胃通利，但会导致泄散；味道太厚重，会助体内阳气、导致发热。

辣的和甜的食物，会使体内的气发散，属阳；酸的和苦的食物，会使体内的气涌泄，属阴。

体内阳胜过阴，或者阴胜过阳，都会生病。

因此，想要身体健康，就要保持体内的阴阳调和。

吃东西要讲究平衡，既要有味道的平衡，也要有种类上的平衡。

因为不同的食物，会归到人体的不同脏器中去，老是很单一地吃一种食物，既会使这种食物所归属的脏器气太盛而发热，也会使其他的脏器因为补充不足而太弱。

<<本草纲目养生经>>

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>