

<< 《本草纲目》 养生智慧大全 >>

图书基本信息

书名：<< 《本草纲目》 养生智慧大全 >>

13位ISBN编号：9787530878170

10位ISBN编号：7530878174

出版时间：2013-5

出版时间：宋敬东、中智博文 天津科技出版社 (2013-05出版)

作者：宋敬东

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》 养生智慧大全 >>

前言

《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。

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 ”，因而这也促使历代医家、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，并出现了众多重要著述。

《本草纲目》就是在前人的基础上编写而成的，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，纠正了前人对植物名称、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做了进一步描述。

此外，还记载了大量宝贵的医学资料，收录了大量的药方和方剂。

这使得《本草纲目》成为集古代医方之大成者，使用价值非常高。

养生一词最早出现在《庄子·内篇》中，所谓生，就是生命、生存、生长之意，所谓养，即保养、调养、补养之意。

养生，就是保养生命的意思；养生，就是根据中医理论，运用调神、四时调摄、食养、药养等中国传统保健方法颐养生命、。

增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，从而达到延年益寿的一种活动。

真正从自身健康状况出发，选择适合自己的养生方式，才能收到理想的效果，同时也要多种养生方式综合运用，了解经典养生知识，才能达到预期的养生目的。

李时珍在《本草纲目》中结合方药论医理，结合医诊论方药，处处渗透着国医养生的博大智慧。

懂得《本草纲目》者则常常发现其中的养生智慧实乃巨大宝库，取之不尽，用之不竭，让人获益无穷。

这部巨著在成书后至今的400多年里，已深深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真经。

然而，对于普通读者，要直接从这部国医经典中寻找自己想要的养生保健智慧和方法，学习借鉴《本草纲目》中的养生精华，往往会耗费大量的时间和精力。

为了帮助普通读者解决直接阅读费事费力的问题，我们精心编写了这部《养生智慧大全》，力求将这部国医经典中的养生智慧简明清晰地呈现在读者面前，使之具有更高的可读性、实用性和科学性。

编者删繁就简，化难为易，用现代解读方式，深入挖掘了《本草纲目》中有关养生保健的智慧，并结合现代人的生活特点和饮食习惯，为不同体质、不同年龄的人群提供了全面实用的养生智慧。

本书以国医经典著作为基础，总结中华传统养生智慧，从《本草纲目》中的人药规律、饮食原则、平衡阴阳等的养生理论到《本草纲目》中的长寿之道、养颜经、“性”福指南、祛火妙法、排毒良方、祛病养生之道及日常保健等养生方法，全面阐述了《本草纲目》中的养生精髓。

辑录了大量大家用得上，操作简单的食疗方和中药饮等养生、食疗、增寿妙方，所取之材常常是老百姓日常所吃的五谷杂粮、瓜果蔬菜和禽肉蛋等，帮助读者更好地将《本草纲目》中的养生智慧运用到日常生活中去。

本书内容丰富，通俗易懂，讲解详细，是一本非常实用的现代家庭养生必备全书，浓缩了国医经典中的全部精华，诠释了中华医道和药理，再现了古老的经方、秘方，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方法，不仅使自己受益终生，更能惠及家人福泽四邻。

<< 《本草纲目》 养生智慧大全 >>

内容概要

《养生智慧大全(超值白金版)》以国医经典著作为基础，总结中华传统养生智慧，从《本草纲目》中的入药规律、饮食原则、平衡阴阳等的养生理论到《本草纲目》中的长寿之道、养颜经、“性”福指南、去火妙法、排毒良方、祛病养生之道及日常保健等养生方法，全面阐述了《本草纲目》中的养生精髓。

辑录了大量大家用得上，操作简单的养生、食疗、增寿妙方，所取之材常常是老百姓日常所吃的五谷杂粮、瓜果蔬菜和禽肉蛋等，帮助读者更好地将《本草纲目》中的养生智慧运用到日常生活中去。

《养生智慧大全(超值白金版)》内容丰富，通俗易懂，讲解详细，是一本非常实用的现代家庭养生必备全书，浓缩了国医经典中的全部精华，诠释了中华医道和药理，再现了古老的经方、秘方，指导现代人的日常食疗和食养。

<< 《本草纲目》 养生智慧大全 >>

书籍目录

第一章走进《本草纲目》的神奇世界 第一节《本草纲目》，中国第一药典 李时珍其人，《本草纲目》其书“本草”的起源与“纲目”的含义《本草纲目》，中国古代“百科全书”《本草纲目》对后世中医的影响《本草纲目》在世界文化史上的地位 第二节从《本草纲目》说养生《本草纲目》养生理念：未病先防，药食同源 本草养生求平衡，“补”时勿忘“泻” 本草养生要知“彼”，了解本草性味 本草养生要知“己”，选对对症草方 第三节《本草纲目》中的饮食原则《本草纲目》中的健康箴言：药补不如食补 食物归经，细心调和才能健康身体 膳食营养平衡，疾病难以缠身 本草饮食：防病抗衰，养疗结合 第四节《本草纲目》中的入药规律 找对病源是用药的根本 病症有缓急，药方分大小 服药有讲究，别让贪食伤药效 诸药间亲疏：相须相使相畏相恶各不同 四季用药：升降沉浮各不同 第五节《本草纲目》在生活中的应用《本草纲目》中的养颜经《本草纲目》中的益寿经《本草纲目》中的“性”福保健《本草纲目》中的孕产保健 第二章《本草纲目》里的“中庸”之道 第一节平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” 人体内有小阴阳，保持平衡别失调 干、红、肿、热、痛——上火的五大病源 脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸 脾气大、血压高是肝火引起的 上火——阴阳失衡的身体亮起红灯 接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵 小小豆芽也是去火的能手 泥鳅滋阴去虚火，效果特别好 上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对 男女老少，清火要对症 第二节男女阴阳不相同，养护身体有侧重 对男人百利而无一害的食物 这些食物男人要“避而远之” 男人冬季藏精御寒有妙方 上班族男人的“食物助理” 男人必知的醒酒护肝法宝 牛奶可强身健体，也会伤害前列腺 不管干姜鲜姜，能保健就是好姜 男人年过四十，“六味”正当时 桃红四物汤：流传千年的妇科滋阴第一方 特殊时期给自己特别的护理 流产不要“流” 走健康和容颜 准妈妈的美丽健康养护 第三节食物有阴阳，看它温热还是寒凉 人有体质之分，本草也有“性格”之别 你的口味反映着身体的需要 热性食物会助长干燥，所以要巧吃 血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体” …… 第三章《本草纲目》中的养颜经 第四章《本草纲目》中的长寿之道 第五章《本草纲目》中的四季养生之道 第六章《本草纲目》中的“性”福指南 第七章《本草纲目》中的去火妙法 第八章《本草纲目》中的排毒良方 第九章《本草纲目》中的孕产养护 第十章《本草纲目》中的祛病养生之道 第十一章《本草纲目》中的日常保健 附录如何鉴别真假中药材

章节摘录

版权页：插图： 第三节 均衡膳食，延年益寿安享晚年 均衡膳食，为你的健康加油 我们看《本草纲目》，不仅仅要看到“吃什么”，也要重视“怎么吃”。

其实，李时珍和中医养生名家们早就提出了一套合理饮食的良方，这跟现代医学所提倡的均衡膳食有均衡膳食是一个基本的健康观念，不管你是想强身健体，还是想延年益寿，都需要使身体的营养需要与外部的膳食供给之间保持平衡状态，使食物提供的热能及各种营养素能满足人体生长发育、生理及体力活动的需要，且各种营养素之间保持适宜比例，都均衡膳食能为人体提供充足的热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及充足的无机盐、维生素和适量的纤维素，既满足了人体的各种需要，又能预防多种疾病。

那我们如何才能做到均衡膳食呢？

主要是要做到以下几点：1.五谷为养，种类多样 可供人类食用的食物多种多样，各种食物所含的营养成分各不相同。

除母乳外，任何一种天然食物都无法提供人体所需的全部营养素。

人们的膳食构成必须由多种食物组成，才能满足人体的营养需要，达到营养合理、促进健康、延年益寿的目的。

现在有的人为了减肥，就尽量少吃饭、多吃菜，甚至光吃菜、不吃饭，这是不可取的。

中医很早以前就有“五谷为养”的说法，米饭和面食的主要成分是碳水化合物，而碳水化合物是我们身体所需的主要“基础原料”。

在合理的饮食中，人一天所需要总热能的50%~60%来自碳水化合物，如果我们每顿都少吃饭、多吃菜，那么就不能摄取足够的碳水化合物来满足人体的需求，长此以往，人就会营养不良，疾病也会不请自来。

蔬菜水果类：鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

纯热能食物：动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量，植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

2.多吃蔬菜、水果和薯类 多吃蔬菜、水果和薯类，对保持心血管健康、增强机体抗病能力、减少儿童发生眼干燥症的危险及预防某些癌症等方面起着十分重要的作用。

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。

蔬菜的种类繁多，不同品种所含营养成分各不相同。

红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素C、胡萝卜素的丰富来源。

而水果含有的葡萄糖、果糖、柠檬酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。

红黄色水果，如鲜枣、柑橘、柿子、杏等是维生素C和胡萝卜素的丰富来源。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维，以及多种维生素和矿物质，营养也是十分丰富的，但据统计，我国居民近年来吃薯类较少，所以应当鼓励多吃些薯类。

<< 《本草纲目》 养生智慧大全 >>

编辑推荐

《养生智慧大全(超值白金版)》浓缩了国医经典中的全部精华，诠释了中华医道和药理，再现了古老的经方、秘方，指导现代人的日常食疗和食养，是一本非常实用的现代家庭养生必备全书。

《养生智慧大全(超值白金版)》旨在帮助读者活学活用《本草纲目》，真正掌握养生祛病的方法，不仅使自己受益终生，更能惠及家人福泽四邻。

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>