

<<药膳养生不老方>>

图书基本信息

书名：<<药膳养生不老方>>

13位ISBN编号：9787122153661

10位ISBN编号：7122153665

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：何凤娣

页数：199

字数：172000

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>

## <<药膳养生不老方>>

### 前言

曾有一则新闻在网上炒得沸沸扬扬，即俄罗斯沉船事件。

我们在为此哀痛的同时，或许应静下心来思考一下其中的缘由。

若这艘船能经常进行检修，并能根据相关规定进行报废处理的话，也许悲剧就不会发生。

由此联想到人，我们的骨骼、肌肤就是船的骨架、外壳，而我们的内脏器官就是船的核心处理器，血、气是机体的能源、动力，只有注意维护，才有可能延缓衰老的步伐，将人生的航船驶得更远。

随着各方面条件的改善，人的寿命已经得以延长，但与“尽享天年”的理想还相差很远。

《黄帝内经·素问·上古天真论》中讲：“尽终其天年，度百岁乃去。

”《尚书》中提出“一曰寿，百二十岁也”，即120岁才是人的正常寿命。

除了这些医疗古籍关于人寿命的认识外，民间也有相关的说法，诸如“八十不为老，七十不算稀，六十正当年，五十小弟弟”等。

不难看出，人的正常寿命应该可以达到百岁。

到了百岁之后，无疾而终，为生命的一种正常终结方式。

但是如今，人们的寿命不但没有达到如此之长，在生命终结前往往还要饱受疾病的折磨。

为什么会这样呢？

外邪入侵是一个原因，此外，不注重保养也是其中一个重要因素。

多种不良生活方式正严重危害人体健康，诸如肆无忌惮的饮食，冬天穿得过少，过于重视食物的味道而忽视食物的营养，每晚睡得太迟，使自己永无休止地处于异常的忙碌中，情绪无节制，大喜大怒……这些不良的生活方式加速了脏腑器官老化，也为日后病患埋下了隐患。

所以我们要注意养护身体，如何养呢？

吃是最主要的。

“民以食为天”，同样，防老抗衰、养病保健也离不开吃。

不管是现代医学，还是古代医学，都认为人体有一定的自愈能力。

当身体出现异样时，身体中的脏腑器官会协同作战，帮助身体恢复健康。

但有时候，若是病邪比较严重的话，免疫功能很难凭借自身的力量，促进疾病的好转。

这种情况下就需要我们助身体一臂之力。

以上就是编著本书的缘由。

在这本书中，我们可以了解一些与健康息息相关的知识，为日后养护自己的身体提供了一定的理论依据，还将了解到如何通过饮食使身体远离虚弱状态，加快疾病康复，使寿命得以延长。

书中介绍的药膳都比较简单，很多处方出自古代医学典籍，相信对于需要用药膳调理的读者将会有比较大的帮助。

虽然食疗法对于调理健康大有裨益，但必须同时从生活细节入手，管理自己的健康，做到未病先防更为重要。

诸如经常运动，养成良好的饮食习惯，保持充足的睡眠，保持内心平和……这些看似小事，只要长期坚持就成了养护身体的大事，我们不能予以轻视。

衷心祝愿大家都能过上不生病的生活，祝愿大家都能健康长寿。

编著者 2012年冬

## <<药膳养生不老方>>

### 内容概要

衰老是一种自然规律，但确实有很多方法能延缓衰老。食疗和药膳就是其中之一。本书搜集整理了历代养生学者的药膳养生不老方，教你利用简单食材和常用中药，做成美味的食物，获得良好的养生防老效果。希望通过本书的介绍，你能对衰老有一个新的认识，对养生防老也更“心里有数”。

## <<药膳养生不老方>>

### 作者简介

何凤娣，女，毕业于南华大学，主任医师，长期工作在某医院第一线，对健康饮食和日常保障有着深入的研究，在各级期刊上发表论文多篇，曾参与编写过《健康体质加碱法》等图书。

## &lt;&lt;药膳养生不老方&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 男女衰老机制不同，食养抗衰要有所侧重

衰老是一种自然的规律，每个人都不可能避免衰老，但可以通过食物养生—药膳的办法对脏腑器官进行养护，进而延缓衰老的脚步。

用药膳预防衰老的同时，应注意根据男女衰老的机制不同，在药膳选配上也应有所侧重，即女性应重视补血，男性应重视补气。

女人一生以血为本，补血让女人一生都娇嫩如花 /2

男人一生以肾气为本，滋补肾气使男人不易衰老 /16

## 第二章 防老宗旨是阴阳平衡，阴平阳秘永葆青春

阴阳平衡是生命活力的根本。

阴阳平衡则身体康健，精气神十足，反之会患病、早衰，甚至会死亡，养生的关键就是维系身体中的阴阳平衡。

当身体中的阴阳失衡时，要用药膳进行调理。

滋阴，送给人类不衰老的大礼 /32

补阳，一生都受用的抗衰法则 /45

## 第三章 脾胃是后天之本，养生防老重在厚补脾胃

人若是想身体健康，就应保护好先天之本和后天之本。

先天之本即肾，后天之本即脾胃。

脾胃是气血化生之源，只有脾胃健康，脾胃的生理功能正常，身体健康才能有一个基本的保证。

对脾胃病患者来说，食疗亦不可缺少，但必须根据病人身体的实际情况选择饮食。

补脾益胃让你的后天之本更强健 /66

消积化滞才能让你吃嘛嘛香 /73

祛除湿热让你的脾胃不受困扰 /79

## 第四章 气为生命之源，益气抗老男女通用

只有一身之气充足了，气血才能充盈，阴阳才能平衡，脏腑器官及肌肤才能充分得到滋养；气虚或者是气不能正常运行，就会加速身体的衰老。

所以要益气补气，使一身之气保持充沛。

补气是抗老的重点 /90

畅通气血才能有抗老的好底子 /99

## 第五章 心情好不易老，吃出好心情，越活越年轻

良好的心情不仅可以提高工作效率，提升自己的幸福感，还有助于促进气血畅通，提高机体新陈代谢率，促进毒素的排除。

因此，一定要让自己有一个好心情。

要使心情保持舒畅，除了注重心理调理，饮食调理也是一个不错的方法。

养心定志你就不会有坏心情 /106

疏肝解郁才能让你不被坏情绪欺负 /111

## 第六章 睡眠不好人易老，合理药膳帮你踏实睡觉

人体在睡眠过程中，脏腑器官的活动力会相应减缓，身心也会得到相应的放松，这有利于脏腑器官的保养。

若是经常失眠，不但不利于脏腑器官的保健，导致多种疾病，还会加快衰老。

失眠患者可以通过饮食进行调理，只要长期坚持定有收效。

## <<药膳养生不老方>>

安神才能拥有好睡眠 /120

第七章 九窍不老才显年轻，食养九窍让衰老来得更晚一些

“九窍”即指人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、前阴和后阴。

在《难经·三十七难》中除了将眼、耳、鼻、口归属九窍外，也把“舌”“喉”归于九窍当中。用食疗方畅通身体九窍，延缓九窍衰老，才能活得更年轻、更有活力。

养护眼睛，你会看起来更有精神 /132

养护耳朵，耳聪才不怕被人叫老 /138

养护鼻子，鼻子灵敏是不老的招牌 /142

养护口齿，唇红齿白是年轻的重要标志 /145

通利二便，二便通畅就不会憋老身体 /147

第八章 脑为元神之府，药膳护脑才能尽享天年

随着生活节奏的加快，人们用脑过度，加速了大脑的衰老。

在日常生活中，吃一些健脑的食物，不但可以延缓大脑的衰老，还能增强记忆力、提高思考能力，使我们受益无穷。

养髓防脑衰，才让你的头脑更灵光 /154

健脑补脑，才会让你更有生机 /157

第九章 毒素会加快衰老速度，食物排毒可防衰老

人体内的毒素会破坏人体免疫系统，使得人体免疫力下降而患上多种疾病，因此排毒不可避免。

只有将身体中的毒素排除，才会感到一身轻松。

清肠食物能帮你的肠子洗洗澡 /162

清除五脏之毒，全面提升年轻指数 /167

清除血液毒素，遏制机体衰老的根源 /175

第十章 治未病，药膳防病葆青春

“治未病”是一种重要的防病养生谋略，只有做到未病先防，在疾病到来之前就消除患病因素，使身体恢复到健康状态，才能真正过上不生病的生活。

防治代谢综合征，避免未老先衰 /180

防治老化退行性疾病，为衰老减速 /186

防治高血脂引起的疾病，避免富贵病加快衰老速度 /190

防治癌症，避免英年早逝 /194

## &lt;&lt;药膳养生不老方&gt;&gt;

## 章节摘录

女人的一生，与血有着不解之缘。

这是因为根据阴阳的属性，女性为阴，女性本身就离不开血液的滋养。

加之女人在妊娠、分娩及哺乳的过程中，均离不开血，为此女性在一生中都需要补血。

正是基于以上原因，中医才有“女人以血为本，以血为用”的理论。

女人只要保持血液充盈不亏虚，就可以预防由气血不足导致的身体虚弱、脸色苍白、口唇无华、两眼昏花、眼圈发黑、早衰等症状。

对于女性来讲，血液充盈不仅是健康的关键所在，也是女人一生能否娇嫩如花的关键所在。

为此在日常生活中更应将补血养血提到日程上来，并将其作为一件大事来抓。

· 阿胶——天下第一补血之物 阿胶与人参、鹿茸并称“滋补三大宝”，有补气养血、和中益气之功，为滋补佳品，被我国最早的医药文献《神农本草经》列为“上品”。

阿胶补气血，性平、味甘，可长期服用。

自古以来，阿胶一直是人们滋补强身的首选之物。

阿胶是一味治疗妇科疾患的常用药，我国医学记载阿胶归肺、肝、肾经，有补血止血的功效。

其中，最为人津津乐道的当属阿胶的滋阴补血的功效，因其滋阴补血功效较佳，因而有“补血圣药”之称。

那么，具有滋阴补血之功的名贵中药，为何要以阿胶为名呢？

对此，有这样一个广为人知的传说。

传说很久以前，很多人都患上了一种怪病。

若得了此病，就会面黄肌瘦、卧床不起。

一旦病情加重，人们便会吐血而死。

当时，对于这种疾病根本没有办法医治，一旦患病就只能任由病情恶化。

山东阿邑有个名叫阿胶的姑娘，她一门心思想找治愈此种疾病的方法，帮助人们解除疾苦。

为了寻求治病之术，她决定独身前往东岳泰山祭祀药王，并寻找治病的草药。

途中，一位老人告诉阿胶一个秘密：要治好顽疾，一定要用食狮耳山草，饮狼溪河水的小黑驴的皮才行。

阿胶知道老人口中所说的小黑驴，凶猛异常，倘若自己前去将会非常危险。

可是想到人们被疾病折磨的样子，她还是毅然决定前往。

老人见阿胶态度坚决，便教了她一些本领来对付小黑驴。

阿胶学完本领之后，来到狮耳山，经过一番恶斗，杀死了小黑驴，并且用驴皮熬成了黄澄澄、亮晶晶、香喷喷的药胶，人们食用后不但疾病痊愈了，很多人还活到了百年。

为了纪念阿胶姑娘，人们便将这种药胶命名阿胶。

自古至今，阿胶都是一味滋阴补血的名贵中药。

用阿胶滋补身体，对于由气血不足导致的身体虚弱、面色萎黄、舌质淡白等症，均有比较好的改善作用。

中医认为气血是营养脏器组织、维持生命活动的基本物质，只有气血足、身体健康才能得到最基本的保证。

而对于女人来讲，无论是月经，还是胎产孕育，都会耗损阴血，调养不当就会导致气血不足。

阿胶是一味补血的高手，用之自然能增强体质，预防疾病并延缓衰老。

当然，阿胶也有助于美容养颜。

肌肤需要气血的滋养，可以说气血就是肌肤最佳的营养品。

气血足，自然肌肤也就红润、丰满；倘若气血不足，肌肤状况也就堪忧。

阿胶具有滋阴补血之功，为此也能起到美容养颜之功效。

历史人物中武则天、杨贵妃都是受益者。

女人都爱美，一代女皇武则天自然也不例外。

她知道阿胶能美容养颜，延缓衰老，就经常叫人烹调阿胶药膳食用。

## <<药膳养生不老方>>

据说，她早晚都要食用一次阿胶滋补汤，所以她至八十高龄时仍面色红润，风韵犹在。对于武则天服用阿胶后的良好效果，当时有这么一句话：太后虽春秋高，善自涂泽，令左右不悟其衰。可见，阿胶确实让武则天受益无穷。

四大美女之一的杨贵妃也是阿胶的受益者。杨贵妃本人之所以拥有娇美的容颜，阿胶有着不可磨灭之功，古人诗句对此曾有生动描述：“铅华洗尽依丰盈，雨落荷叶珠难停。暗服阿胶不肯道，却说生来为君容。”

从上面的一番分析中，不难看出阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择，女人在不同年龄都可以根据情况适当服用阿胶。

女性适当服用阿胶补血，不仅有助于保持月经正常，顺利度过孕育、生产、哺乳、更年期等人生的各个阶段，还有助于延缓衰老，保持容颜的娇美，预防一些妇科疾病的发生。

可以说，阿胶是女人的宝贝。

正因为阿胶是滋阴补血的好手，为此月经不调者、孕妇、中老年女性等都可以用阿胶来调养身体。用阿胶滋阴养血、调理身体的食疗方有很多种，下面介绍一种受广大女性欢迎的阿胶养生方——阿胶鸡。

当然，此方的成分并不是固定不变的，在做此养生方时，也可以根据自己的实际情况酌情往里面添加其他食材：对失眠比较严重者，可以在此方当中适当加入具有养身安神功效的酸枣仁，以助其睡眠；对气血亏虚、手脚冰凉者，可以加入龙眼肉，以应对体寒。

在日常生活当中，只要根据自己的体质情况，来选择所加入的食材，就一定能起到滋阴养血的目的。

用阿胶烹调药膳，有些事项也应有所注意。

第一，服用阿胶要注意循序渐进，先少量服用，每天一次，一次3克左右即可。

第二，最好用陈阿胶烹调药膳，这是因为新阿胶有火气，吃后容易上火，而陈阿胶火性消解，其药效也更好。

P2-4

## <<药膳养生不老方>>

### 编辑推荐

在何凤娣编著的《药膳养生不老方》这本书中，我们可以了解一些与健康息息相关的知识，为日后养护自己的身体提供了一定的理论依据，还将了解到如何通过饮食使身体远离虚弱状态，加快疾病康复，使寿命得以延长。

书中介绍的药膳都比较简单，很多处方出自古代医学典籍，相信对于需要用药膳调理的读者将会有比较大的帮助。

<<药膳养生不老方>>

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>