

<<吴圣贤说中药养生>>

图书基本信息

书名：<<吴圣贤说中药养生>>

13位ISBN编号：9787506471534

10位ISBN编号：7506471531

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织

作者：吴圣贤

页数：234

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>

## <<吴圣贤说中药养生>>

### 前言

谈到中药，国人大多会想到神农氏，“神农尝百草，一日遇七十毒”，这是何等的舍己为民、大医精诚的无畏情怀！

中药养生保健、防病治病的方法，来自于几千年的经验积累，其中所蕴涵的瑰宝还远远没有被挖掘出来和有效利用。

宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。

古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通。

自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。

这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。

让我们敞开更广阔的心胸，把自己的身体融入这广袤的大自然之中，体悟万物之间的和谐统一、生克制化，这积累几千年的本草精华，其中就有你在茫茫黑暗中找寻的明灯。

小篆的“药”字，写作“𧈧”，上面是草，中医主要拿草药来看病；下面是音乐的乐，音乐的本质是和谐和平衡。

中药防病治病的本质也是如此，关键在于调节人体的各种平衡，《黄帝内经·素问·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个意思。

将人体失衡的功能调节过来，发挥人体自身的抗病能力，正是中医“治病必求于本”的根本体现，也是我们用药保健养生的最可宝贵之处。

医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病！

这一理念早在两千年前的《黄帝内经》中已经明确提出：“上工不治已病治未病”。

中医“治未病”理念包括两层含义：一是未病先防，保健养生，预防疾病；二是既病防变，在生病早期要积极治疗，防止疾病进一步发展、复发或传变。

人之禀赋各异，体质殊同，药有四气五味、升降浮沉，如若通达药性，审而详之，宣通补泻，轻重缓急，用之得当，必能燮理阴阳，条达气血，于养生保健、防病治病之功大矣。

中国古代有“不为良相，即为良医”的说法，还有“秀才学医，笼中捉鸡”的民谣。

古代文人、知识分子，很多人都学习中医，一方面可以增加古文知识；另一方面，也可以养生防病，奉亲养老。

中医是中国传统文化的瑰宝，蕴含了丰富的传统文化内涵。

随着经济的发展，现在传统文化热潮一浪高过一浪，建议大家在休闲的时间，除了古玩字画收藏，学习书法、绘画、篆刻之外，还可以学习一下中医中药，您一定会受用终生的。

正因于此，写写关于中药与养生、中医与文化的冲动油然而生，让读者能够在闲暇之余，沐浴阳光之下，品一杯清茶，在传统中医、诗、书、画、印的文化精神家园中，悠然养生，岂不惬意哉！

本书所涉及的中药养生保健方法，多数是千百年来古人经验的总结，少数是本人临床经验心得，它们有一个共同特质，就是全部来自于临床实践。

如果这些方法能对您的身体健康有一点点帮助的话，我心足矣。

祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升、浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

## <<吴圣贤说中药养生>>

### 内容概要

神农氏尝百草，始有医药。  
因以草木入药为最多，故取名本草。  
中草药分布，广泛，其生长顺天之时序，应地之高下，含藏四气五味。  
中药防病治病、保健养生的道理在于取其气，或取其味，以药之阴阳偏盛，调和身体的阴阳偏盛偏衰，达到调养脏腑、通畅血脉、平衡阴阳、延年益寿的目的。

<<吴圣贤说中药养生>>

作者简介

吴圣贤

1999年毕业于北京中医药大学，医学博士，师从中医大家王永炎院士。

德国图宾根大学医院临床试验协调中心访问学者。

现任北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任、中华中医药学会脑病专业委员会委员、中华医学会健康管理分会抗衰老专业学组委员，主持和参加“863

<<吴圣贤说中药养生>>

书籍目录

第一篇 杜仲 一、“杜仲”的故事 二、杜仲的功效 1.除腰膝之疼 2.疗足跟之痛 3.治疗夜尿频多 4.辅助安胎 5.平稳降血压 6.延年益寿 三、解字养生——筋 四、历代本草论述精选第二篇 肉苁蓉 一、沙漠人参 二、肉苁蓉的功效 1.补肾壮阳 2.补肾强腰 3.固肾治尿频 4.润肠通便 5.平稳血压 6.补肾安眠 7.消解子宫肌瘤 8.延年益寿 三、解字养生——精 四、历代本草论述精选第三篇 地黄 一、名医张熟地 二、代表方：六味地黄丸 三、地黄的功效 1.防治糖尿病 2.改善骨质疏松症 3.控制更年期综合征 4.治疗复发性口疮 5.古方治痛痒 6.凉血止咳血、鼻衄 7.清心可安神 8.治疗荨麻疹 9.治疗类风湿性关节炎 10.延年益寿 四、解字养生——滋 五、历代本草论述精选第四篇 刺五加 一、宁得一把刺五加，不用金玉满车拉 二、刺五加的功效 1.抗疲劳 2.治疗神经衰弱、失眠 3.治疗紧张性头痛 4.辅助治疗抑郁症 5.辅助治疗糖尿病 6.减轻放化疗毒副作用 7.辅助治疗冠心病 8.辅助治疗老年慢性支气管炎 三、解字养生——志 四、历代本草论述精选第五篇 白芍 一、白芍的传说 二、牡丹为王芍为相 三、养血柔肝话白芍 1.缓中止胃痛 .....第六篇 川芎第七篇 白术第八篇 百合第九篇 五味子第十篇 麦冬第十一篇 决明子第十二篇 金银花第十三篇 女贞子第十四篇 淫羊藿第十五篇 酸枣仁

## &lt;&lt;吴圣贤说中药养生&gt;&gt;

## 章节摘录

1500年前，中州大地一个叫黄池（今封丘县）的地方，居住着一位悬壶济世的姓黄的神医，他养育了一对如花似玉的双胞胎女儿，姐姐叫小金花，妹妹叫小银花，这一家人乐善好施，深受当地人们的爱戴。

一天，村上突发一场可怕的瘟疫，并在全村蔓延，小姐妹见村民饮了自己父亲花了数日心血配成的解毒汤仍不能化解这毒瘟，眼睁睁被这疫病痛苦地折磨数天后死去，更是心疼父亲天天心急如焚愁白头的样子，便背着爹爹来到村后的药神庙叩拜，发誓愿姐妹同心化作良药来解这恶疾，药神仙为其姐妹诚心打动，便应允了她们的请求，把她们化作了株同蒂并开花的植物。

黄神医夜间梦见一仙翁要他到药神庙前采仙草救民，第二天一早便到庙前采摘自己孩子化成的花茶，回到家里，按神仙的指引煮成茶分给乡亲们喝，果真药到病除。

后来乡亲们得知救命的药茶是小金花小银花姐妹两个用自己性命换来得时候，纷纷到要神庙谢拜，为纪念这对这对善良的小姐妹的救命之恩，把那株仙药树叫金银花，又称“二花”。

为永记黄家济民救世的恩德，人们把自己居住的村落更名为黄德村，就是现在河南省封丘县的黄德镇。

至今，黄德镇的人们每年举办热闹的庙会来感谢金银花姐妹的功德。

传说玉皇大帝得知此义举，甚为这对小姐妹感动，就封小姐妹为金银花仙子，伴药仙永久守护着那片她们热爱的家乡。

二、解毒圣药金银花金银花为忍冬科半常绿攀缘性灌木，为中国特产。

此花初放时洁白如银，两三天后变为金黄色，新旧相参，黄白衬映，故被称为“金银花”。

又因其入冬时虽老叶枯落，但叶腋又簇新叶，凌冬不凋，故又名“忍冬”。

地栽盆栽均相宜，赏花、闻香趣味无穷。

李时珍在《本草纲目》中说：“金银花三四月花，长寸许，一蒂二花，二瓣一大一小，如半边球，长蕊，花初开者，花瓣俱色白，经两三日，则色变黄，新旧相参，故呼金银花，气甚芬芳。

”以河南密县的“密银花”最著名，品质最好，为道地药材。

金银花味甘，性寒，自古以来，就被称为“清热解毒之圣药”。

善于治疗温病发热、风热感冒、咽喉肿痛、肺炎、痢疾、痈肿溃疡、丹毒等症。

《本草纲目》记载金银花能“治诸肿毒、痈疽、疥癣、杨梅诸恶疮，散热解毒。

”金银花之性，长于清热解毒，现代研究表明，它不但是天然的广谱抗生素，而且能够抗病毒，预防传染性疾病。

本品还善于排毒解毒，尤其能排胃肠之毒，是排毒养生保健之佳品。

大凡清热解毒的药物，大部分都被称为“攻伐之品”，未有不散气者，而金银花不但不散气，而且能补气，还能滋阴，金银花能补能攻，少用则补多于攻，多用则攻多于补，这是金银花之所以能够作为养生保健药物使用的关键所在。

<<吴圣贤说中药养生>>

编辑推荐

《吴圣贤说中药养生》：杜仲：强筋壮骨，肉苁蓉：补而不峻，熟地：滋阴养血，刺五加：强身之宝，白芍：养血柔肝，川芎：血中气药，白术：健脾燥湿，百合：云裳仙子，五味子：五脏皆治，麦冬：滋清兼备，决明子：眼科要药，金银花：解毒圣药，女贞子：滋补肝肾，淫羊藿：壮阳良药，酸枣仁：东方睡果。

千余年本草之精华二十载临证之心得享健康生活这良方养百岁天年之宝典

<<吴圣贤说中药养生>>

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>