

<<本草与养生>>

图书基本信息

书名：<<本草与养生>>

13位ISBN编号：9787509124383

10位ISBN编号：7509124387

出版时间：2009-3

出版时间：人民军医出版社

作者：刘春生，石子奇 编著

页数：387

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>

## <<本草与养生>>

### 前言

中医本草养生，有着悠久的历史。

早在上古时代，人们就对本草养生积累了一定的经验和认识。

这些经验和认识经历了千百年的历练，更成为当今人们很关注的课题。

尽管科技水平飞速发展，生活水平不断提高，但现代人的生存环境不断恶化，各种各样的疾病纷至沓来。这让每一位现代人都不得不把养生提上生活的日程。

与其等到疾病到来时追悔莫及，不如在日常生活中养成防病养生的习惯。

在我国古代，经典名著《黄帝内经》中就有“圣人不治已病治未病”的说法，可见养生之重要性。

如今，历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库，中草药的独特功效越来越为人们所关注，怎样采用中草药保健养生成为现代人渴望了解的一个课题。

本书从传统中医药养生入手，对常见的中草药进行了系统的介绍，对其成分、性味、功效、用法等做了详尽的说明，还对饮食养生、药茶、药酒等进行了重点介绍，并针对常见疾病的养生验方进行了专门的说明。

对于已经逐渐远离传统的现代人来说，这无疑是一本科学实用的养生指导书。

他会帮助您对博大精深的中医传统进行一次重新解读，让中医的精华指导您的日常生活，提高您的生存质量，预防疾病，延长寿命。

本书内容丰富，融科学性和实用性于一体，图文并茂，让您的阅读变得轻松有趣。

当您发现那些中草药的神奇功效时，您将会对中医产生全新的认识；当您能够体验本草养生的精华所在时，您就能够更好地呵护自己和家人的健康。

如果本书能够帮助您认识一种神奇的药草，或者帮助您治愈一种难缠的疾病，或者仅仅是让您对于养生产生了一种新的兴趣，那么我们会由衷地感到欣慰。

## <<本草与养生>>

### 内容概要

饱受疾病困扰的现代人越来越多地关注传统中医，但对博大精深的中医望而生畏。怎样才能做到用中医指导我们的日常生活，怎样把本草养生当成日常的养生习惯，对于每一位现代人来说，都是一个难题。

本书致力于解决这个难题。

书中从传统的中医理论入手，对常见中草药的性味、功效、用法等做了详尽的说明。此外，还对日常饮食、药酒、药茶等进行了专门的指导，并对常见疾病提供了一些验方。对于现代人来说，这将会是一次轻松愉快的阅读，让您能深入体会中草药的神奇功效，对本草养生产生全新的认识。

## &lt;&lt;本草与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 本草养生是健康之本 一、何谓养生 (一)“养生”一词的来历 (二)把握科学养生观  
 二、何谓本草养生 (一)传统的本草养生 (二)现代生活的本草养生 三、为什么说“养生”是健康之本 四、养生之道四论 (一)论顺其自然 (二)论神形兼养 (三)论动静结合 (四)论审因施养 五、本草养生六说 (一)气味阴阳说 (二)五味宜忌说 (三)标本阴阳说 (四)升降浮沉说 (五)相反诸药 (六)服药食忌 第二章 养生先锋.本草一族 一、维护生命的养生本草  
 (一)本草五谷类 1.小麦 2.大麦 3.荞麦 4.粳米 5.胡麻油 6.大麻 7.黍米 8.粱  
 (二)本草菽豆类 1.赤小豆 2.绿豆 3.蚕豆 4.豇豆 5.刀豆 (三)本草蔬菜类 1.韭菜 2.芥菜 3.白芥 4.香菱 5.白花菜 6.菠菜 7.马齿苋 8.紫菜 9.苦菜 10.生菜 11.山芋 12.薯蕷(山药) 13.竹笋 14.茄  
 (四)本草瓜果类 1.壶卢(葫芦) 2.冬瓜 3.南瓜 4.胡瓜 5.丝瓜 6.苦瓜 7.李 ..... 第三章 本草在饮食中养生第四章 本草养生与茶文化第五章 养生本草谱新篇第六章 本草携手祛百病

## &lt;&lt;本草与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 本草养生是健康之本 一、何谓养生 (一)“养生”一词的来历 养生一词，原出《管子》。

早在茹毛饮血、钻木取火的原始时代，我们的祖先为了生存繁衍，在与大自然搏斗的漫长岁月里，从劳动与生活的实践中逐渐摸索认识到了人体生命活动的一些规律，学会了一些防病保健的知识和方法，并相互传授。

，发展到后来，人们便把这种自觉的保健延年活动叫做养生。

养生有广义和狭义之分，亦有古义和今义之别。

古人认为“摄养身心，以期保健延年”（《辞源》）为之养生，这是古义的养生，也是狭义的养生。而广义的养生，是指现代养生学，它是通过卫生、保健、防病等防病于未然、养病复康，使人身轻体健、耳聪目明、益智明心，并能陶冶性情、身心康乐、延年益寿诸方法之总称。

养生的目的是使人达到“康”“乐”“寿”的境地，因此，凡令人健康、快乐、长寿的理论和方法均谓之养生。

养生包括养生之道与养生之术。

中医将养生的理论（即要达到康、乐、寿之境地所必须遵循的养生原则）称为“养生之道”，而将养生的方法（即为了实现康、乐、寿目的所采取的具体手段）称为“养生之术”。

养生之道，基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论，是养生活动进行的前提，而“养生之术”则是在养生之道的指导下的具体实施。

这种“道”与“术”相结合的养生，既是中华民族古老的、内容丰富的、优秀的文化瑰宝，又是一门当今人类急需的、亟待发展的学问和实践活动。

.....

## <<本草与养生>>

### 编辑推荐

中医本草养生源远流长，有善悠久的历史。  
早在上古时代人们就对本草养生积累了一定的经验和智慧。  
我国古代的经典名著《黄帝内经》中有“圣人不治已病治未病”的说法。  
《本草与养生》从传统中医药养生入手，对常见的中草药进行了系统的介绍，对其成分、性味、功效、用法等做了详尽的说明。  
书中还对饮食养生、药茶、药酒等进行了重点介绍，并针对常见疾病的养生验方进行了专门的说明。  
对于已经逐渐远离传统的现代人来说，这无疑是一本科学实用的养生指导书。  
他帮助您对博大精深的中医传统进行一次重新解读，让中医的精华指导您的日常生活，提高您的生活质量，预防疾病，延长寿命。

<<本草与养生>>

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>