

<<本草纲目饮食与养生>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目饮食与养生>>

13位ISBN编号：9787510413674

10位ISBN编号：7510413672

出版时间：2011-1

出版时间：新世界

作者：杨力

页数：279

字数：300000

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>

<<本草纲目饮食与养生>>

前言

发挥《本草纲目》药食同养的伟大效用《本草纲目》是中国著名中医学经典巨著，是明朝伟大的医药学家李时珍所著，收藏药物达1892种，是我国珍贵的医学宝藏。

《本草纲目》不仅是一部中药经典，而且也是一部食疗本草，所载药物不仅是中医学治病的主要药学参考，也是中医养生的重要药源。

说到中医养生，就不得不提饮食。

自古以来，中华民族就非常注重饮食养生，中医里的饮食既包括“食”，也包括“药”。

“食”与“药”在日常生活中不可或缺，而且在中医养生中也占有举足轻重的地位。

祖国医学素来就有“药食同源”之说，有些食物不仅可以充饥，而且还具有治疗疾病的作用，而药物不仅能治病还能强身健体。

但是，“药”、“食”都有其各自的偏性，只有用对了才可补益身体，如果用错了，也会贻害无穷。

鉴于此，多了解一些药食方面的养生知识，应用于日常生活，既能利用药食养生之法达到强身健体的目的，也可以通过药膳食疗来辅助调理常见病症。

写这本《本草纲目饮食与养生》是以《本草纲目》为纲，医疗本草为目，从《本草纲目》中甄选出日常生活中最常用的食物和中药，以《黄帝内经》理论为指导，结合中国几千年的养生实践，介绍其性味、药效，及在养生祛病方面的实际应用，帮助读者按照自身的状况，选择适合自己的治病及保健方法，充分展示《本草纲目》药食同源的杰出应用，给广大人民的防病治病、养生长寿带来福音。

本书将告诉您饮食与养生的内在关系，指导您如何结合自身体质，辨清四季特点及食物的性味属性，通过食物和中药进行自我调养，让您成为自己的保健医生，远离疾病。

<<本草纲目饮食与养生>>

内容概要

本书是一本以《本草纲目》为纲、从其博大精深的养生智慧中提炼出来的浓缩型饮食养生宝典。全书共分六篇，第一篇以讲述饮食调和阴阳，补益气血为主，第二篇讲述了滋补五脏六腑的饮食方法，第三篇讲述了不同季节的饮食方案及注意事项，第四篇讲述了不同体质的人如何选择饮食，第五篇讲述了通过饮食药膳达到美容保健效果的方法，第六篇则以讲述饮食中药治疗常见病症为主。

<<本草纲目饮食与养生>>

作者简介

杨力，著名中医学家、易学家、作家、学者、中国中医科学院教授、北京《周易》研究会会长。杨力教授学识渊博、精通文史哲医和养生文化，她从事研究生教学二十多年，近年来其百场公益讲座又深受老百姓欢迎。

一部《周易与中医学》，令她蜚声海内外。
目前累计印数已达

<<本草纲目饮食与养生>>

书籍目录

绪论 从《本草纲目》说养生 《本草纲目》与养生 病症有缓急，药方分大小 不同的药物，药性各不同 用药者须知的十种药剂 春夏秋冬，用药各异 用药治病，须知阴阳之道 五脏对五味，滋补当谨慎 脏腑病症的用药方式第一篇 调和阴阳，补益气血，夯实健康的地基 调和阴阳——祛火排毒，平衡阴阳，全身轻松 人体自有阴阳，保证平衡最关键 上火是阴阳失衡的警示 豆芽——清火高手 南瓜——补血排毒 绿豆——解毒消暑 猕猴桃——解毒清凉 西瓜——清热解暑 芒果——解渴利尿 盐巴——护嗓止血 补益气血——食物是气血的发动机 气血最易虚，应该如何补 补气养血，细碎食物最有效 阿胶——《本草纲目》养颜上品 驴肉——《本草纲目》养血珍品 当归、黄芪——补气血的最佳拍档 桂圆——补气养血 人参——补气急先锋 黑豆——女性的补血佳品 菠菜——滋阴补血的宝贝第二篇 滋补五脏六腑，阻挡疾病入侵 心脑——保卫人体的司令部 心脑是人体的司令部 每天一个蛋，健康心脑好晚年 丹参——改善血液循环，预防心肌缺血 茯苓——舒张心脑血管 肉桂——防治心脑血管疾病 山药——滋补肾气的最佳食物 荔枝——补脑健身 苦菜——促进大脑机能，振奋精神 黑木耳——防治动脉硬化 肝胆——肝胆相照，疾病不扰 五种食物有效对抗脂肪肝 经常不吃早餐易患胆结石 天麻——平肝熄风 柴胡——疏肝解郁 木瓜——保护肝脏，解毒抗菌 鸭血——春季补铁养肝的佳品 大葱——祛除肝脏邪气 脾脏——为生命动力之源加油 长夏时节宜养脾 牛肉——《本草纲目》滋补脾胃佳品 太子参——补益脾肺 白术——补脾止泻 薏米——健脾益胃 兔肉——止渴健脾 猪肚——补虚又健脾 肺脏——养护呼吸系统的中枢 肺部调理三部曲 秋补肺，元气食物最珍贵 鱼腥草——肺病圣药 沙参——润肺止咳 梨——润肺清心 百合——益肺润燥 鹅肉——止咳 饴糖——润肺止咳 麦冬——滋阴除烦，治疗肺燥干咳 胡萝卜——保护呼吸系统 肾脏——养护好人体的先天之本 五黑食物最养肾 长期饮食过咸可致肾脏病 猪肾——补肾首选品 黑豆——最好的补肾佳品 栗子——早晚生食可补肾 韭菜——补肾壮阳 杜仲——益肾壮腰 豇豆——强身补肾 熟地——治疗肾结石的良药 肠胃——肠胃好，吃嘛嘛香 早上喝粥养护肠胃 早吃成晚吃甜，养肠护胃 保护肠胃，辣味食物放在中午吃 趁热吃食物最伤肠胃 秋季吃螃蟹警惕，中毒 燕麦——《本草纲目》润肠佳品 南瓜——《本草纲目》护胃高手 鸡内金——调和肠胃功能 鲫鱼——养胃上品 粳米——最好的养胃主食 荸荠——饭后吃，开胃又消食 柿子——清火又养胃 高粱米——有助于消化第三篇 春夏秋冬，气候不同，饮食随着季节变化 春季——春主生，宜吃升发之物 春季多食辣，祛湿防流感 雨水时节少吃酸，多吃甘 芦笋——春天的保健品 竹笋——养阳敛阴 桑葚子——专治春天咳嗽不止 花茶——赶走春困 蒜——春天吃蒜，神爽体健 荠菜——养肝明目，止血抗癌 菊花——让您耳聪目又明 豆类——调养阳气，增强身体免疫力 豆腐——春天吃，益气补虚 乌鸡白凤丸——男性服用，补气血、解春乏 夏季——夏主长，宜吃生长之物 夏季养生，南方清热北方润燥 夏天饮食多食苦 绿茶——夏季养生佳品 苦瓜——清热祛暑 荷叶——治疗暑热病症 羊肉——驱寒解毒 姜汤——早上喝，可防空调病 鳝鱼——小暑吃鳝鱼，功效赛人参 生脉饮——炎炎夏日，喝生脉饮防胸闷 西红柿——夏季最好的防晒品 黄瓜——夏天的减肥佳品 秋季——秋主收，宜吃收敛之物 秋季饮蜜水、盐水，少吃辛辣之物 丝瓜——美丽容颜 石榴——秋季吃，抗衰老 红薯——常吃抗衰老 秋藕——老年人补养脾胃的首选 银耳——让皮肤湿润、白皙 冬季——冬主藏，宜吃收藏之物 冬天多吃补肾食物 怕冷的人，冬天应该吃什么 狗肉——冬季的御寒佳品 蘑菇——冬季的上等佳肴 甘蔗、梨——冬季清热佳品 红枣——冬天吃枣，美白抗老 白菜——冬天吃白菜，养颜又护肤 黑木耳——预防心脑血管疾病发作第四篇 体质各异，饮食有别 阳虚体质——阳气不足，怕冷喜暖 阳虚体质者可常吃壮阳食品 冰镇饮品损耗阳气 四逆散——手脚发凉的克星 生姜——驱寒除湿 当归生姜羊肉汤——补血驱寒 韭菜核桃仁——治疗肾阳不足 阴虚体质——手足发热，性急易渴 清除体内垃圾，改善阴虚体质 阴虚体质者要少吃瓜子多吃梨 木耳、银耳——滋阴佳品 银耳燕窝汤——滋阴润肺 鳖甲——滋阴退虚热 当归六黄汤——治疗阴虚型低烧症 六味地黄丸——治疗肾阴亏虚引起的病症 龟板——补血活血滋肝肾 气虚体质——气力不足，精神不振 人参莲肉汤——气虚患者的佳肴 灵芝黄芪水——滋补元气 山药粥——补元气，益气力 黄芪童子鸡——益气又补虚 玉屏风散——治疗感冒很有效 痰湿体质——多痰多汗，身形肥胖 萝卜——化痰止咳 山药冬瓜汤——化痰利湿 湿热体质——油光泛滥，排泄不畅 湿热体质，饮食需清淡 祛除口臭的小药方

<<本草纲目饮食与养生>>

三仁汤——清除湿热 血瘀体质——血行不畅，面色晦暗 痛经多是血瘀惹的祸 黄芪——畅通气血
 三七——活血化瘀 山楂——活血行气 气郁体质——郁闷失眠，抑郁易惊 黄花菜——疏肝解郁 橘
 皮粥——抗焦虑 菊花鸡肝汤——疏肝宁心 过敏体质——皮肤受难，呼吸不畅 豆浆——对抗过敏体
 质 固表粥——抗过敏 葱白百合粥——过敏性鼻炎的克星 麦门冬汤——治疗过敏性哮喘第五篇 美容
 保健抗衰老，健康长寿享天年 美丽容颜——向食物、中药要美丽 茉莉花——最佳的润燥香肌品 茵
 陈蒿——皮肤白皙的首选良药 猪蹄——皮肤光滑有弹性 丝瓜——让肌肤细嫩红润 黑芝麻——让
 肌肤有光泽 胡萝卜、葡萄——收紧松弛的皮肤 草莓——祛皱增白 土豆——助你祛眼袋 蓝莓——
 护肤养眼 益母草——祛除粉刺 桃花茶——祛除面部色斑 青蒿——头发开叉的克星 黄豆——天然
 食疗防脱发 榆叶——轻松送走酒糟鼻 排毒抗癌——排除毒素，阻挡癌魔 香菇——保肝排毒 魔芋
 ——排毒瘦身 菜花——抗癌高手 芦荟——排毒又抗癌 绿茶、绿豆、生姜、蜂蜜——排毒的四大
 高手 保健强身——健身护体，健康到永远 食物中的“伟哥” 冬瓜——减肥瘦身 醋——减脂降压
 醋泡黑豆——抑制视力下降 菊花老鸭汤——消除疲劳获活力 白参——治疗久坐后背酸痛 莲子——
 聪耳明目 强健筋骨——筋骨强健，让生命更有活力 常食豆类可补钙 怀牛膝——补肝肾，强腰膝
 榛蘑炖鸡——常吃可强健腰骨 冬葵籽——让您的筋骨如铁打 桑寄生茶——强健筋骨 鹌鹑——滋
 补肝肾，强筋健骨 枸杞——壮筋骨，耐寒暑 杜仲茶——补益男性精气，强壮腰肾筋骨 薄荷——
 通利关节，清新口气 槟榔——通关节，利九窍 抵抗衰老——延缓衰老，安享美好人生 想长寿，多
 吃黑色食品 玉米——最好的长寿主食 绞股蓝——不老长寿药 花生——长寿果 海带——具有长寿
 功效的海产品 蜂蜜——延年益寿的良药 骨头汤——壮骨强身，延年益寿 大豆——延年抗衰老，
 替你尽孝心 枸杞水——延缓衰老，增强免疫力 何首乌——消除自由基，延缓衰老 洋葱——降脂
 降压，防病抗癌 鱼——常吃有益健康第六篇 药食同源，药食是最好的医生 常见病症食疗——吃喝
 间，还身体一片清平 芹菜——降血压 苦瓜——降血糖 大蒜汤——防治感冒 柴胡——治疗感冒发
 烧 枇杷——咳嗽的克星 萝卜煮鸡蛋——治哮喘 油菜——防治口腔溃疡 荔枝粥——除口臭 麻子
 仁——防治便秘 香蕉——专治失眠忧郁 男性疾病食疗——送走病魔，重振雄风 早泄这样吃 阳痿
 药膳方、荔枝汤——缓减睾丸肿痛 葡萄——前列腺炎患者的“消炎药” 妇科疾病食疗——赶走难
 言之隐，舒畅身心 更年期女性如何吃 当归——养血活血，治疗妇科病 益母草——妇科“良药”
 榴莲——让你远离痛经 香椿——治疗不孕症 老年病症食疗——吃走病痛，安度夕阳红 豆豉——预
 防脑血栓 黑豆炖狗肉——改善老年性耳聋 腌梨——老年哮喘患者的“止喘药” 鱼鳞汤——防治
 骨质疏松 紫苏——解除关节疼痛 儿童疾病食疗——治病强身，健康成长 体质虚弱的孩子应该这样
 吃 茼蒿菜——提高食欲 酸梅汤——预防上火 蜂蜜醋茶——预防儿童肥胖 桂枝汤、三根汤——治
 疗儿童感冒 苹果泥——缓减儿童腹泻 猪脬——治疗儿童尿床 附录1：饮食禁忌表 附录2：服药食
 忌表 附录3：妊娠禁忌食药表 附录4：孙思邈十二月份五脏五行饮食调养表 附录5：粥的养生功效
 表 附录6：药物相须相使相恶相畏表

<<本草纲目饮食与养生>>

章节摘录

冬天多吃补肾食物冬天天气寒冷，老祖宗早就说过：“寒为阴邪，易伤阳气”。而人体阳气根源于肾，肾是人体生命活动的源泉，它滋五脏的阴气，发五脏的阳气。所以寒邪入侵，最易伤肾。

肾的阳气一伤，则会发生腰膝冷痛，易感风寒，夜尿频多，阳痿遗精等疾病；肾阳气虚就会伤及肾阴，肾阴不足，则咽干口燥，头晕耳鸣等疾病随之而生。

所以冬季摄取食物当以补肾温阳为首要原则。

大家应该知道，肾虚有阴阳之分。

另外，在我国民间冬令进补的习俗中，补药、补品一般属温性的较多，适用于气候寒冷的冬季。

所以肾阳虚者，常以狗肉、羊肉、韭菜、虾仁、栗子、胡桃仁来温补肾阳；肾阴虚者应该以海参、芝麻、黑豆等填精补髓。

需要补充说明的是黑色入肾，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、海带、乌骨鸡，多吃这类食物有明显补肾作用。

冬季进补能够去病强身、促进健康，但是也需要针对自身的体质类型。

正常体质的人群更要注意选择抗衰老、强身健体的膳方，坚持注重冬季养生进补，既补充足够营养，又保护人体阳气。

虽然在冬季，腻滞厚味的滋补品更容易被消化吸收，但是也要注意不宜过量，免得伤及脾胃反而损害健康。

而体质阴虚火旺和实热症候的人群是不适宜冬季进补的。

若有大热、大渴、便秘、五心烦热等症状者，或患有急性疾病，应暂停进补，待病情稳定，且请中医师诊治后才可继续进补。

后记

大海之所以浩瀚无边，只因汇集了千万条涓涓细流；高山之所以雄伟挺拔，只因累积了千万块微微细石。

同理，一本著作之所以智慧闪耀，皆因其中积聚了众多心血，凝结了许多汗水。

读书是一种享受，但写作却充满了艰辛，不过，写作虽然艰辛，但所写之物如果能给广大读者带去知识，带去快乐，带去健康，心中就会深感欣慰，这也正是我写作本书的初衷。

在欣慰之余，心中也充满了感谢之情，在本书的写作过程中，不仅得到了众多同行和出版界同仁的帮助，同时也借鉴了古人以及今人的养生智慧结晶，由此才使本书更加科学、更加全面、更加实用。

在此向各位策划、编辑、校对、插画师、封面设计师致以诚挚的谢意：王长放、李洪仕、崔文庆、余守斌、于净、石艳芳、窦俊平、张伟、戴俊益、安鑫、石沛、张静、陈进周、张瑞、高杰、高坤、高子郡、石玉琳、樊淑民、梁焕成、李青、季子华、牛东升、李青凤、刘红霞、谢铭超、王会静、陈旭、李军艳、申琦、王娟。

对他们付出的辛勤劳动表示衷心的感谢和诚挚的敬意！

我相信，我们所做的一切都是有价值的，希望本书能为广大读者带去无比珍贵的养生常识，同时也为广大读者强身健体提供实际的指导。

最后，由于本书编撰时间仓促，难免有挂一漏万之处，还请广大朋友不吝指教。

<<本草纲目饮食与养生>>

编辑推荐

《本草纲目饮食与养生》：穿越千年中医汲取养生精华中医养生专家杨力教授教您最简单、最实用的健康饮食智慧!首席中医养生专家杨力教授最新力作

<<本草纲目饮食与养生>>

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>