

<<本草纲目中的长寿经>>

图书基本信息

书名：<<本草纲目中的长寿经>>

13位ISBN编号：9787511301734

10位ISBN编号：7511301738

出版时间：2010-3

出版时间：宇琦、熊苗 中国华侨出版社 (2010-03出版)

作者：宇琦，熊苗 编著

页数：323

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>

<<本草纲目中的长寿经>>

前言

从两千年前的秦始皇到今天寻常人家的老年人，长寿一直是人们共同追求的美好理想。在追求长寿的路上，你也许尝试过很多的偏方、验方、秘方、仙方，被不少滋补品、保健品“忽悠”过，但是却发现所有的这些努力都收效甚微，或者适得其反，自己的健康状况并没有由此改善，仍是该得什么病得什么病。

对于长寿，我们不可谓不用心，但是问题到底出在哪里呢？

健康长寿究竟怎样得来呢？

决定人寿命几何的，主要有四大基本因素：一是父母遗传，占15%；二是环境因素，占17%；三是医疗条件，占8%；四是个人的生活习惯，占60%。在这里，除了父母遗传属不可自控的因素外，环境、医疗及个人生活方式，都属于可控因素。

这几者相加达80%以上。

而在这80%多的比例中，个人生活习惯占据了绝大部分。

由此可见，长寿并不是撞大运，人完全可以成为自身生命的规划者。

而健康长寿则要靠养生的手段来实现，所以说，一本最好的长寿经应该使人明白，想要长寿尽享天年，惟有从点滴在心的养生做起。

我国是研究长寿医学最早的国家之一。

成书于战国时期的《黄帝内经》就提出了养生学问题：“余闻上古主人，春秋皆度百岁，而动作不衰”，并指出古人长寿的原因是“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

这就告诉我们，享天年度百岁并非深远莫及主事，其关键是：法、和、节、常、劳五字要诀。

而集古代养生保健知识之大成的《本草纲目》则记载了三百九十余条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，并设有长寿例案数十则。

<<本草纲目中的长寿经>>

内容概要

本书精心遴选《本草纲目》在长寿养生方面的精华内容和药方、食谱，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法，把《本草纲目》中蕴含的众多抗衰老、养生延年的知识展现在读者面前，期盼读者从中受益。

<<本草纲目中的长寿经>>

作者简介

给父母买的，希望他们健康长寿，提高生活质量。
老人健康也是儿女的幸福呀。

——年轻读者

先是在小区自助图书馆借阅的。
发现非常不错，就买来了，可以珍藏的一本书。

——老年朋友

内容很好，讲得清楚，解决方

<<本草纲目中的长寿经>>

书籍目录

第一章《本草纲目》箴言，吃不老药不如会养生 奢望不老不如健康享天年 人的寿数到底可以到多少 隐藏在《本草纲目》中的长寿密码 了解你长达一生的衰老过程 长寿不要靠外力，转而求内是关键 自然养生胜过吃千万补药 把老寿星当做养生的榜样 长寿是数十年“零存整取”的事业

第二章 气血第一，扶正固本原动力自出 了解“气”与“血”，读懂《本草》精髓 健康与否就是气血消长的外化 气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血 进补如用兵，乱补会伤身 内求自愈力，疾病无踪迹 想强身健体，先调摄胃气 男女老少，清火要对症 千万不要陷入补气血的误区 十招教你了解自己的气血是否充足

第三章 食主药辅，双管齐下健康升级 体质不同，菜单也要有所不同 要补血，吃饭细嚼慢咽最可靠 中医气血双补要方：十全大补汤 常见食物中的滋阴补血“大拿” 阿胶是女性补血的最佳食品 《本草》中气血双补的四味药——当归、熟地、川芎、白芍

第四章 阴阳相衡，不上火的生活最美好 上火——阴阳失衡的身体亮起红灯 人体内有小阴阳，保持平衡别失调 饮食疗养，浇灭身体的“邪火” 《本草纲目》中的不上火智慧 女性经期时，要少吃红枣 泥鳅滋阴去虚火，效果特别好 “发物”面前须知的禁忌

第五章 “泻”出健康，痛快排毒素，一身总轻松 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” 泻去体内湿气，温暖和煦的身体才健康 早盐晚蜜，轻身延年不算难 治便秘吃麻子仁丸最管用 你走进排毒养生的误区了吗 《本草纲目》推荐的排毒食单 生气伤身体，从《本草纲目》中寻找“顺气丸” 清茶一杯，补泻兼备

第六章 察颜观色，读懂身体给你的每一个暗号 查肤色辨疾病 多让眼睛看健康的颜色 疾病的“信号灯”——嘴唇 察知寒热的“温度计”——舌头 从耳朵上解读身体的兴衰 中医也看“手相” 小小指甲显大病前兆

第七章 从头到脚，细节决定长寿的潜能 做好准备，一切从“头”开始 心脏是你身体的绝对君主 调解情绪，保护好你的“肝宝贝” 养好脾脏，吃得好睡得香 忧悲情绪是肺脏的杀手 中医养肾，五黑食物不可少 守住饮食原则，保养好你的胃 手足的自我保健，绝不能置之不理 一张一弛，肌肉保健之道 卵巢，女人最要养护的“后花园” 子宫：孕育生命的摇篮 睾丸：最重要的“弹丸之地” 前列腺：小器官会出大问题

第八章 掌控冷暖，温度决定你的生老病死 寒湿——人体健康的一大杀手 经常“上火”就是因为体内寒湿重 想有健康的身体就要远离寒湿 谨慎，温度降低也能诱发抑郁症 人体哪些部位最易受寒气侵袭 祛除寒气，用姜红茶温暖自己

第九章 春天勃发，万物复苏唤醒精神正当时 在春季，让身体与阳气同步“生发” 正确“春捂”让身体春意盎然 养肝，就从春天开始做起 春日困倦不是不可解 《本草》推荐：春日金牌食单

第十章 夏日蓄阳，把暑热转化为内涵的阳气 夏季阳气易耗，注意“蓄阳” 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 夏日食苦瓜，益气去暑又明目 《本草》推荐：酷夏金牌食单

第十一章 秋季润身，让身体60天解除干涸 秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键 补水保湿防秋燥 初秋时节四种疾病最易犯 入秋谨防“情绪疲软” 《本草》推荐：金秋金牌食单

第十二章 冬里滋阴，养肾防寒才能固化根本 冬季阳气“收藏”，健康养生要做好 一年中进补的最好时机 冬季家庭应常备药品 需要警惕的冬季重病信号 《本草》推荐：严冬金牌食单

第十三章 天然仙草，《本草纲目》中的明星药材 柴胡——感冒发烧手到擒来 人参——大补元气人体大药 桂圆——养心安神又味美 鹿茸——生精补髓“关东三宝” 地黄——“生熟”，服用忌“三白” 茯苓——能泻能补养身形 杏仁——补肺润肠止咳快 红枣——养胃、健脾、悦颜色 山药——益气补脾当仁不让 黑芝麻——身面光泽而不饥

第十四章 色定寿数，日常蔬果五色功效大不同 绿色蔬果 黄瓜——西域奇瓜 卷心菜——美容白菜 豌豆——粮菜两用 奶葡萄——吃葡萄不吐葡萄皮 青柠檬——丰富的小“矿藏” 白色蔬果 白菜——冬日白菜美如笋 莲藕——根根叶叶，花花朵朵 冬瓜——减肥妙品 水蜜桃——养血美颜活血化淤 梨子——秋风起兮梨子熟 荔枝——岭南果王 黄色蔬果 胡萝卜——天然的复合维他命药丸 马铃薯——解饱又解馋 黄豆——植物肉 橘子——一身都是宝 芒果——热带水果之王 菠萝——美果就是要“数吃” 红色蔬果 辣椒——无辣不美容 番茄——无斑的脸蛋最可爱 苹果——最平易的果中之王 草莓——名不虚传的美容奇果 西瓜——一物两吃 红枣——补血养肾它最行 黑色蔬果 茄子——来顿抗衰老美餐 紫菜——神仙菜 黑木耳——抗癌佳品 黑枣——低调的“美容大王” 紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 乌梅——解馋零食也多彩

<<本草纲目中的长寿经>>

章节摘录

第一章《本草纲目》箴言，吃不老药不如会养生奢望不老不如健康享天年现在人生活压力都挺大，谁都不想生病，生病了花钱是小事，耽误了时间也损伤了身体，那是相当令人痛苦的。

其实对于很多疾病的治疗，祖先已经帮助我们寻找到了解决的良方，而那些可怕的现代病，也一样能够预防，一样可以从生活里赶走它们。

方法在哪里？

从吃开始！

真的。

吃已经不再是个低级的问题了，吃得好，这是基础；吃得对，这就是大智慧。

因为，从吃这个方面，我们来讲养生，是非常根本的，是抓住最本质的。

甚至，可以说，只要我们吃得对，我们就可以不生病！

古往今来，健康、幸福、长寿一直是人们追求的美好理想，但是无数的偏方、验方、秘方、仙方试过了；无数的滋补品、保健品，“天天惊喜……”“无效退款……”“还你一个健康的……”用过了，都收效甚微，或者适得其反。

那么，问题在哪里呢？

健康长寿怎样得来呢？

这就带来一个问题，为什么物质丰富了，吃穿不愁了，生活小康了，但心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病反而增多了，发病也更早了？

许多人即使未得病，也是处于“亚健康”；即使不属于“亚健康”，心情也是灰蒙蒙的，不是春光明媚、春意盎然、自由自在的。

特别是儿童肥胖、高血压，患了成人病；青年动脉硬化，血栓形成，患了老年病。

提前得病，提前衰老，“亚健康”倒成了普遍现象、流行病。

<<本草纲目中的长寿经>>

编辑推荐

《"本草纲目"中的长寿经》延伸出的一系列养生保养作品，销量突破100000册，全国各大书店排行榜前列，网友热捧畅销保健书，送自己·送父母·送长辈。
长寿并不是撞大运，人完全可以成为自身生命的规划者，一本最好的长寿经应该使人明白，想要长寿
尽享天年，惟有从点滴在心的养生做起。
最适合推荐给父母最适合赠送给长辈

<<本草纲目中的长寿经>>

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>