

<<本草是最好的养生药>>

图书基本信息

书名：<<本草是最好的养生药>>

13位ISBN编号：9787547203262

10位ISBN编号：7547203264

出版时间：2010-11

出版时间：吉林文史出版社

作者：刘莎 著

页数：305

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>

## <<本草是最好的养生药>>

### 内容概要

《本草是最好的养生药:本草纲目家用说明书》是一本用草如药的实用养生智慧书。它用柔软、极具亲和力、通俗、知识性十足的语言全面诠释了《本草纲目》中本草的自然养生智慧，让《本草纲目》这本晦涩难懂、深奥复杂的中医养生旷世奇书变得通俗实用，使你一看就懂，一用就灵。

在这本书中，作者要告诉大家的是本草健康长寿的中国式活法。

《本草是最好的养生药:本草纲目家用说明书》为你献上：（1）来自中医本草奇书《本草纲目》最核心的养生智慧：遵循本草生活，你一生就能健康平安。

（2）上百种千金难买的补肾壮阳奇效良方。

让你一用就灵。

（3）你可向《本草是最好的养生药:本草纲目家用说明书》讨要健康长寿的奥秘和100个本草玄机。

（4）本草治病养生八大法中的革命性创新使用说明。

（5）不用拜师即可学会的本草养生延命大法。

人人都可以为自己开药方。

（6）让家中老年人活到100岁的本草养生实施计划。

## <<本草是最好的养生药>>

### 作者简介

刘莎，生于中医世家，幼年随父学习中医，饱读《黄帝内经》、《神农本草经》、《黄帝甲乙经》等历代医学名典，更从祖父秘笈中汲取了中医之精髓，尽得医养同源之意趣。并拜著名中医养生家马有度教授、卓廉士教授、洪蕾教授等为师，对穴位、气血、经络、药物性味、功用以及组方配伍等非常熟悉。2000年赴美、日、韩讲授本草养生学。著有《本草养颜经》、《本草养生通典》、《食疗本草》等书，畅销全国。

## &lt;&lt;本草是最好的养生药&gt;&gt;

## 书籍目录

“新解国医养生经典丛书”出版说明序：“医圣”李时珍教我们本草养生李时珍及其著作第一章中药有五种药性药物的四气药物的五味药物的升降浮沉药物的归经药物的毒性药物气味的阴阳饮食中的大智慧饮食的五脏养生法哪些能吃?哪些不能吃?搭配好了养身体,搭配不好既伤体又损神“道法”不对,一切都是白费功夫不同的季节有不一样的吃法五脏的补泻秘法五运六气用药秘法五脏六腑用药秘法有了药引子,才能让药发挥它最大的作用治病、用药需求“本用药的禁忌有些药天生是仇敌吃药一定要忌口孕妇慎用和禁用的药药物的剂型和制作几种常见的用药剂型汤剂丸剂酒剂露剂膏剂丹剂片剂掌握了方法,熬煮汤药就很简单了服用汤药也有讲究,最忌一饮而尽药膳和药枕自己在家就能做饮的制作鲜汁的制作药酒的制作蜜膏的制作羹的制作药粥的制作药茶的制作药枕的制作第二章治病灵方太医李时珍的疗疾小秘方本草治疗感冒的私家小秘方本草治疗咳嗽的私家小秘方本草治疗哮喘的私家小秘方本草治疗流鼻血的私家小秘方本草治疗慢性鼻炎的私家小秘方本草治疗痤疮的私家小秘方本草治疗不寐的私家小秘方本草治疗健忘的私家小秘方本草治疗耳聋、耳鸣的私家小秘方本草治疗眩晕的私家小秘方本草治疗中风的私家小秘方本草治疗痹症的私家小秘方本草治疗脚气的私家小秘方本草治疗胃痛的私家小秘方本草治疗打嗝的私家小秘方本草治疗反胃的私家小秘方本草治疗慢性胃炎的私家小秘方本草治疗自汗、盗汗的私家小秘方本草治疗疲劳的私家小秘方本草治疗神经衰弱的私家小秘方本草治疗便秘的私家小秘方本草治疗水肿的私家小秘方本草治疗慢性腹泻的私家小秘方本草治疗小儿流涎的私家小秘方本草治疗冻疮的私家小秘方本草治疗贫血的私家小秘方本草治疗产后乳少的私家小秘方本草治疗糖尿病的私家小秘方本草治疗阳痿的私家小秘方本草治疗腰痛的私家小秘方本草治疗高血压的私家小秘方本草治疗高血脂的私家小秘方附:本草家庭药用价值图解第三章让你轻身益气的食物莲藕绿豆胡萝卜芹菜百合黑木耳板栗红枣葡萄酸枣燕窝海参猴头菇让你延年益寿的本草灵药仙人余粮——黄精轻身延年——沙苑蒺藜清热生津——天门冬润肠通便——麻子仁健脾养胃——茯苓益寿延年——柏子仁养血填端——芝麻长寿果——核桃清肝明目——白菊花健脾除湿——苍术养心安神——莲子涩精止遗——芡实本草滋补健身特效的小秘方养生仙茶长生不老丹长生方返老还童茶苍术丸人参固本茶首乌松针茶归参煲猪腰人参粥龙眼肉粥桑葚黑芝麻粥茯苓霜芡实八珍糕茯苓麦冬粥百合莲子羹琥珀核桃凝灵膏枸杞黄精膏九仙薯蓣膏彭祖延年柏子仁丸杞丝酒何首乌酒却老酒菊花延龄酒熙春酒让你变美丽的本草妙药养颜褒拳——珍珠美白佳品——白芷内外皆养——杏仁养血美容——白芍抗衰老——三七平民皇后——薏苡仁青春永驻——益母草芳香迷人-玫瑰花白里透红——桃花美容塑身——冬瓜、冬瓜子本草滋补养颜特效小秘方慈禧太后驻颜方驻颜秘妙方神仙驻颜延年方山药红颜膏桃花白面方冬瓜美白方补肾养颜方乌发黑豆方樱桃养颜方杞圆玉肤膏益寿永贞膏修身丰胸粥雪蛤木瓜羹老佛爷香发散竹沥洁发方太平公主澡豆方香身散玉容粉美白亮肤面膜西红柿黄瓜美白面膜祛斑美白面膜祛皱美白润肤面膜白果嫩肤面膜洁白莹润方杏仁茯苓霜三白面膜杏仁滑石珍珠面膜玉肤霜附:本草家庭药用价值图解第四章壮阳的食物虾淡菜泥鳅牡蛎毛蚶海马羊肉、羊肾及羊尾骨狗肉猪肾麻雀肉桂榛子韭菜、韭子本草的壮阳私家小秘方双凤壮阳粥雀肉小米粥补阳益肾粥双鞭壮阳汤壮阳狗肉汤韭菜炒鲜虾苡蓉羊肾汤羊肾汤韭子丸三子补阳丹补肾生精酒壮阳蛤蚧酒补肾健脾培元酒起阳酒健体强精酒加喇汗宗酒蛤蚧参茸酒固本遐龄酒海狗肾酒鹿茸酒鹿鞭酒仙茅强身酒延寿瓮头春酒本草的滋阴私家小秘方七精茶枸杞芍药茶归芪地枣茶玉竹石斛茶生脉饮养阴麦冬茶二子菊花饮百合鸡子黄粥桑葚二至膏滋阴银耳汤百合双参汤沙参玉竹老鸭汤枸杞炖鸡汤墨鱼扇贝汤山药枸杞银耳汤牛乳粥桑葚糯米粥全鸭冬瓜汤枸杞子煎益阴酒熟地酒归芍益阴酒枸杞酒八仙长寿丸麦冬蜜饯附:本草家庭药用价值图解第五章食药养生的原则预防为先调补为主辨证用药三因制宜本草的功效抗衰老抗癌抗疲劳双向调节身体不适,药补食补最有效百草之王——人参清补珍品——西洋参气血双补——党参小儿进补——太子参补药之长——黄芪扶正固衣——灵芝健脾要药——白术补虚佳品——山药高山人参——红景天液体黄金——蜂王浆血肉有情之品——紫河车本草补气养生药膳方冰糖山药参芪大枣粥党参茯苓糯米粥健脾益气粥山地黄芪粥白术茯苓猪肚粥莲子健脾粥紫河车粥牛乳方枣术膏琼玉膏山芋糕阳春白雪糕补气鲤鱼汤人参炖鸡汤山药鸽子汤黄芪炖乳鸽河车炖虫草洋参草鱼汤灵芝蒸鸡玉露健脾膏无比山药丸黄精酒延年薯蓣酒本草补血灵药女科圣药——当归益精填髓——熟地乌发珍品——何首乌补血圣药——阿胶养血安神——龙眼肉滋肾养肝——桑葚养血佳品——鸡血藤本草补血养生药膳方十全大补茶首乌养血粥阿胶红枣粥

<<本草是最好的养生药>>

红糖补血粥花生薏米红枣粥气血双补粥龙眼肉粥首乌羊肉养血汤当归炖鸡汤归参补血汤猪肝补血汤归  
芪鸽肉补血汤养血乌鸡煲冰糖肘子鸡血藤红糖鸡蛋汤首乌红枣粥牛尾胡萝卜汤延年益寿不老丹二地养  
血膏阿胶核桃桂圆膏桂圆蜜饯阿胶牛奶阿胶枣蜜饯方花生芝麻糖熟地当归酒龙眼安神酒桑葚养血酒本  
草补阴之药菌中之王——银耳体内甘泉——麦门冬阴阳并补——枸杞子养肝明目——女贞子“软黄金  
”——蛤蟆油滋阴佳品——龟板胶人间仙草——石斛本草养阴延寿药膳方冰糖银耳莲子羹燕窝银耳羹  
黄精粥.....第六章附录

## <<本草是最好的养生药>>

### 章节摘录

咸味，有软坚、散结、润下的作用，如海带、芒硝等。

一般用于治疗瘰疬瘰疬、便秘等症。

如海带，味咸，富含碘，对于缺碘引起的甲状腺肿（大脖子病）有治疗作用；而芒硝味咸，有软坚的作用，可用于治疗数日不大便，燥屎坚硬。

药物的升降浮沉 升降浮沉指的是中药作用的趋向性。

正常情况下，人体的功能活动是有升有降、有浮有沉的，这是人体之气的运动方式，如肺气既要宣发也要肃降；脾气要升、胃气要降等。

若气的运动失调，会导致人体发生病理变化，如脾气不能升举，无法维持脏器的相对位置，就会表现为脏器下垂，脱肛、子宫下垂、胃下垂等下陷性疾病；胃气上逆，就会造成呕吐、呃逆等上逆性疾病。

所以，治疗这些疾病的时候，我们就要选用与之相反的药物，如脾气不升的脏器脱垂症，我们就可以用性质升浮的柴胡、升麻、黄芪；胃气上逆的呕吐，我们可以用沉降性质的黄连、旋覆花、代赭石等；肝阳上亢的头晕头痛、目眩昏花，可用沉降的天麻、钩藤等。

不过，我们也要知道，一种药物的升降沉浮之性不是固定不变的，药物的炮制及配伍都可以改变它的性质。

比如，《红楼梦》说，宝玉夜里吐血，大夫开的是“鳖血炒拌的柴胡”，我们知道，柴胡具有升散之性，但是用滋阴潜阳的鳖血炒拌之后，柴胡保留了疏肝解郁之功效，却改升发之性为沉降，正好适合治疗宝玉的肝气不舒、肝气上逆这类吐血症。

药物的归经 归经指的是药物对人体作用的选择性。

具体点来说就是药物对人体某些脏腑及其经络有明显选择性的导向作用，而对其他经络或脏腑的选择作用较小或没有。

它是根据药物作用于人体之后的结果，并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。

如，老年人肾虚所致的腰痛、腰酸者，可使用枸杞、杜仲、仙灵脾、鹿茸等，有利于疾病的康复，是因为这些药物都归肾经，具有补肾壮腰的作用；肺虚久咳的病人，可以使用山药、冬虫夏草、百合、紫河车、蛤蚧等药物，这些药物归肺经，能补肺气、止咳喘；脾气虚弱，饮食不佳者，可以使用茯苓、山药、大枣、黄芪、甘草等人脾经之药。

归经理论就是把药物的作用与脏腑经络联系起来，以说明某些药对某些脏腑经络的病变起治疗作用。

因此我们在治疗疾病的中药复方中，可以添加一两味入相应脏腑经络的药物，“引药直达病所”。

.....

## <<本草是最好的养生药>>

### 编辑推荐

《本草是最好的养生药：本草纲目家用说明书》从药物最基本的性能、特点入手，深入浅出地告诉你中药养生的正确方法，让它成为你家庭养生保健的好帮手。

打开《本草是最好的养生药：本草纲目家用说明书》，你将受益终生。

《本草纲目》不仅是400年来医家必修的圣典，也深刻地影响着我们的生活。

同时，还对我们的食物选择及养生方式产生着巨大影响。

养生治病是《本草纲目》流传百年经久不衰的法宝。

养生家李时珍把“治未病”的养生理念融入了其毕生从医为学的主张中，并一生奉行。

“治未病”是当下行之有效的养生方法。

为了让这部中国古代家用养生的巅峰巨著，以完美的现代方式呈现，以适合现代读者的阅读品味，《本草是最好的养生药：本草纲目家用说明书》分为七章，以全面解读《本草纲目》中的“本草养生方法”，为现代人日常起居生活提供了实用的灵验妙方。

这是一本教会你如何利用本草药物调摄身体、保养生命的“实用圣典”。

让你成为知草香、药趣、时令、食养的中国式本草生活家，现代人居家必备的生活养生保健大全，一部中国10亿生民都在读的日常实用养生品物百科全书。

<<本草是最好的养生药>>

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>