

<<一口气读懂《本草纲目》>>

图书基本信息

书名：<<一口气读懂《本草纲目》>>

13位ISBN编号：9787553200255

10位ISBN编号：7553200255

出版时间：2012-10

出版时间：贵州科技出版社

作者：李艳辉

页数：288

字数：296000

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>

前言

“不治已病治未病”的观点，提示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，才能保健并防病于未然。这种居安思危、防微杜渐的哲学思想是中国文化的精华。中医养生理论特别强调人和自然环境、社会环境的协调，讲究体内气机升降以及心理与生理的协调一致。

人既是自然界的人，又是社会的人，影响健康和疾病的因素既有生物因素，又有社会和心理的因素，这是自古以来的客观事实。

现在很多人都谈养生，那么究竟该如何养生？

首先要明确养生的目的，养生并非怕死，而是要有一个健康的生命，有了健康的生命，自然就会长寿。

讲究养生的大多是老年人，年轻人正在为事业拼搏，似乎顾不上这些。

养生当然并不只是老年人的事，年轻人也应重视，年轻人不惜力气，超负荷地工作，到老了落下一身病，此非养生。

当然养生也并非不干活，不工作，而是要劳逸结合。

年轻人有了健康的身体才能更好地工作，老年人有了健康的身体就能做一些力所能及的事情，也不会给家人增加负担，所以不管是年轻人还是老年人都应该讲究养生。

《本草纲目》提出养生心法：四性五味，药食同源。

养心就是要心胸宽阔，遇事不怒，想得开，放得下，始终保持心情的平和。

对人与事不要斤斤计较，要多为他人着想。

喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾，要保持正常的七情。

养心要心静自然，自己做不到的事情，不要去想它，不要妄想，不要过分地追求，要知足常乐。

当然不是没有追求的目标，而是有目标努力就可以了，胜不骄，败不躁。

养心要勤用脑。

养心不是什么也不想，而是要不断学习，不断接受新事物，当然用脑过度也不是养生。

养生要合理饮食，保证身体的需求。

人体需要各种物质，缺少营养对身体不利，过多供给又造成体内物质的堆积，对身体也不利，所以饮食要全面而适当。

人的身体就像机器，需要不断地维护和保养。

养生要注重养脾胃和肾，肾是先天之本，脾胃是后天之源。

肾藏精生髓，是人体生命的精华，肾衰退，人体则会衰老，脾胃运化是供给人体生命需要的源泉，所以要注意保养脾胃和肾。

《本草纲目》是我国医药学的集大成之作，其中蕴藏众多抗衰老、养生延年的观点与知识，除了在有关药物的附方中收录了抗衰老方剂285首，涉及衰老性病症211种外，更有鲜明的医学理念作为理论支撑。

世人多以医家圣典视之，殊不知《本草纲目》也浸透着养生的博大智慧，继承了国医养生学的精粹。

《本草纲目》中收载7390余条轻身、延年、耐老、增寿的医论及方药，可谓延年益寿学之大典。

如七宝美髯丹、枸杞酒、琼玉膏、人参膏等皆为养生良方。

不过，现代人却因其文言晦涩，或是不通医理而不能一览这些珍贵的方剂。

本书通过现代解读方式，深入挖掘《本草纲目》中的精髓，辑录了有关日常养生、食疗、增寿妙方，介绍了常见食物的药用功效，常用中草药药性、主治、用法，并阐述了中医养生、食疗基本常识，帮助读者运用本草对症治疗现代家庭常见疾病。

与此同时，本书还精选了《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题，从不同的角度对其进行重新整合，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把这部传世名书展现在读者面前，希望读者能从中汲取实用的养生保健智慧。

读纲目，识本草，学养生。

《本草纲目》为后人留下了宝贵的精神财富，其目的不是为实现长生不死之神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静心情。

因此，我们大可不必把养生当成任务来完成，而是将其视作一种自由、轻松、快乐的生活方式。

编者

<<一口气读懂《本草纲目》>>

内容概要

《一口气读懂》通过现代解读方式，深入挖掘《本草纲目》中的精髓，辑录了有关日常养生、食疗、增寿妙方，介绍了常见食物的药用功效。

常用中草药药性、主治、用法。

并阐述了中医养生、食疗基本常识。

帮助读者运用本草对症治疗现代家庭常见疾病。

与此同时，《一口气读懂》还精选了《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方，食谱。

围绕现代人关注的养生保健话题，从不同的角度对其进行重新整合。

以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把这部传世名书展现在读者面前，希望读者能从中汲取实用的养生保健智慧。

作者简介

张舒悦，中医主任医师，从事医疗与医学教学，致力于中医保健和食疗养生的研究已有多多年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，发表学术论文十余篇，为大众健康的宣传教育工作做出了****的贡献。

书籍目录

第一章 养生溯源，本草通古

- 1.1 药毒界定，养生穷理
- 1.2 治未病，不治已病
- 1.3 药食兼顾，同源互根
- 1.4 “中庸”大道，养生境界

第二章 补养气血，养生延年

- 2.1 本草养生，三大法宝
- 2.2 补精益气，养生之基
- 2.3 以食养血，容光焕发
- 2.4 气血流动，青春永驻

第三章 药食同源，以食养心

- 3.1 养神调心，健康正途
- 3.2 心如神明，善养健身
- 3.3 善补心脑，神清气爽
- 3.4 改善睡眠，告别抑郁

第四章 四性五味，滋养不老容颜

- 4.1 食补良方，四性五味
- 4.2 修炼容颜，由内而外
- 4.3 羽化成蝶，从头到脚
- 4.4 刷白颜面，美丽永驻

第五章 本草施治，变化由内及外

- 5.1 血压顽症，本草医治
- 5.2 防糖尿病，标本兼治
- 5.3 抗击癌症，创造奇迹
- 5.4 重视肥胖，本草减肥

第六章 中庸养生，尽显阴阳平衡

- 6.1 中庸之道，五五养生
- 6.2 阴阳平衡，身体健康

附录：《本草纲目》原文——百病主治药（摘要）

参考文献，

章节摘录

第一章 养生溯源，本草通古 1、1药毒界定，养生穷理 颐养生命、增强体质、预防疾病已是现代人的时尚需求，因此，养生之道越来越被津津乐道。

中国人在千百年来的历史长河中积累了许多养生方面的宝贵经验，而《本草纲目》则为其中之一。李时珍以其毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，格物穷理，对本草学进行了全面的整理总结，明确指出“治未病、药补不如食补、四性五味、药食同源”的养生观念，对养生方面有自己的独到的见解，这些见解被淋漓尽致地体现在《本草纲目》巨典之中。

食丹不如善养生 《本草纲目》广泛涉及医学、药理学、生物学、矿物学、化学、环境与生物、遗传与变异等诸多学科领域，记载了纯金属、金属、金属氯化物、硫化物等一系列的化学反应，同时又记载了蒸馏、结晶、升华、沉淀、干燥等现代化学中应用的一些操作方法。

《本草纲目》中指出：“窃谓月乃阴魂，其中婆娑者，山河之影尔”，月球和地球一样，都是具有山河的天体。

《本草纲目》在药物分类上改变了原有上、中、下三品分类法，采取了“析族区类，振纲分目”的科学分类，把药物分成矿物药、植物药、动物药三大类。

矿物药：分为金部、玉部、石部和卤部四个部分。

植物药：根据植物的性能、形态及其生长的环境，区别为草部、谷部、菜部、果部、木部等5部；其中草部又分为：山草、芳草、醒草、毒草、水草、蔓草、石草等小类。

动物类：按低级向高级进化的顺序排列为虫部、鳞部、介部、禽部、兽部、人部等6部，还有服器部。

《本草纲目》不仅是一部药理学著作，还是一部养生宝典。

古代帝王们最大的心愿，就是与天齐寿。

中国历史上首位皇帝秦始皇可谓是把寻找长生不老的妙药作为他执政后期几乎最重要的事情了，因此他每年都会派很多的人去求仙找药，想达到长生不老的夙愿。

历史上最著名的一代明君，唐太宗李世民晚年也对长生不老的仙丹情有独钟，竟然生病不相信太医开的药方，只吃那所谓的延年益寿的灵药。

这些专供皇帝服食的仙丹究竟是什么东西？

真的可以使人长生不老吗？

事实上，古代“仙丹”里的重要成分是“水银”，即化学物质汞(Hg)，有剧毒。

秦始皇当年营造陵寝时，即在陵中注入水银以防盗。

中国传统医学观认为，“水银主治疥瘙痂痒百秃，杀皮肤中虫虱”。

古代的炼丹术士另有发现，认为水银能“杀金银铜锡毒，熔化还复为丹，久服神仙不死”。

长生不老是很多帝王的梦想。

从秦始皇开始，帝王们就豢养了大批神仙方士，让他们自己炼制“仙丹”，认为吃了仙丹就可长生不老。

不只是秦始皇有这样的癖好，唐太宗也对神仙方士的“仙丹”充满了兴趣，但他的身体状况因为这些“灵丹妙药”而每况愈下。

其实，对长生不老的追求反映了人类对衰老和死亡的恐惧，但世上真的存在长生不老的人吗？

《本草纲目》中明确抨击了这些长生不老的谬言。

中国古代的《神仙传》一书记载封君达、黑穴公，服用黄连五十年，最后得道成仙，练就了不死之身。

对于这些传说，《本草纲目》中认为“《本经》、《别录》并无黄连久服长生之说”，并通过自身的细致研究，可知黄连为“大苦大寒之药，用之降火燥湿，中病即当止，岂可久服”。

很多被中医奉为经典的医书中都记载水银“久服成仙”，但《本草纲目》驳斥了这一

<<一口气读懂《本草纲目》>>

说法，并指出：“水银乃至阴之精，禀沉着之性……得人气熏蒸，则入骨钻筋，绝阳蚀脑……方士固不足道，本草其可妄言哉，水银但不可服食尔。”

于是，这些服用仙丹的帝王不但没有长生不老，反而健康更加恶化，走向衰亡。

养生不是为了追求“不死”的境界，而是让人在健康的基础上尽享天年。

《本草纲目》中记载了数百条有关轻身、延年、益寿的医理及药方，为后人留下了宝贵的精神财富。其目的不是为实现长生不死的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静心情。

所以，我们大可不必把养生当成任务来完成，而是将其视作一种自由、轻松、快乐的生活方式。

药毒界定，药补不如食补 民间盛传：是药三分毒。

其“毒”是指药的偏性，这种偏性就是指它独特的气、味、归经。

药是用来治病的，当人生病后，就可以通过药物来解决人体阴阳偏盛或偏虚的问题。

但这只是暂时的，因为一般药是有毒的，长期吃药会影响人体的阴阳平衡。

药补不如食补好，寓补于食有医道，寒热温凉当分辨，平衡膳食不过饱。

《本草纲目》中指明“药补不如食补”。

金元时代名医张从正指出：“养生当论食补，治疗当考药攻。”

唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，然后命药。”

这些都说明平时饮食调养的重要性。

自古就有“医食同源”之说，历代名医均认为“药物多用于攻病，食物多重于调补”。

所以从古至今，食补调养，不论用于治病，还是用于促进身体健康，都是不可缺少的措施。

因为食物不但含有各种营养素，为人体所必需，而且，每一种食物对于防病和治病都有各自的功效。

从中医的角度来讲，许多食物本身就是中药材，食物和中药并无绝对的分界。

不论五谷杂粮、蔬菜水果，还是鸡鱼肉蛋，都能作药用。

每一种食物，都同中药一样，具有酸、辛、苦、甘、咸、寒、凉、温、热、平的性质。

从这个意义上说，食物同时也是药物。

专用的药物具有某种轻重不同的毒性和弊害，而食物则是无毒的。

在需要用“补”的人，则以“食补”为最好。

因为个人可以根据自身的情况，按照缺啥补啥的原则，选择适当的食物，就可以发挥其“补正”的作用，从而有利于身体健康。

本草“穷理”养生经 现代医学认为：人的健康是整体健康，包括身体健康、心理健康、环境健康等多个方面。

健康与其他任何事物一样，是多个矛盾的统一体，如果偏离平衡，偏重于某一方，就会激化矛盾，轻则陷入亚健康，重则导致疾病。

因此，要保持健康，关键就在于找出健康养生经。

《黄帝内经》讲：“多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝皱而唇揭，多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”

这句话的意思是：咸的东西吃多了，就会抑制血的生发，导致血的凝固，最后使脸色变黑；苦的食物吃多了，皮肤就会枯槁，毛发就会脱落；辣的东西吃多了，就会使筋失去弹性，手爪就会干枯；酸的东西吃多了，就会使肝气生发太过而抑制脾土，使肌肉角质变厚而嘴唇外翻；甜的东西吃多了，就会影响肾的收敛功能，损伤头发。

《本草纲目》中融入了独到的养生心法：四性五味，药食同源。

其认为食物与药物一样，有辛、甘、酸、苦、咸五味及寒、热、温、凉四性。

只有对症，才能温煦脏腑，增强人的免疫能力。

如以《本草纲目》中羊肉汤这个方子为例，当归甘温补血止痛，所以是主药，生姜温中散寒，黄芪甘温健脾补气，羊肉温中补虚，这四味本草合在一起就能共同起到温中补血、祛寒止痛之功效。

《本草纲目》中记载了不少药用食物，如蜂蜜、生姜、大枣、小麦、羊肉等，利用食物的四性五味辅助治疗疾病。

<<一口气读懂《本草纲目》>>

同时，《本草纲目》指出我们所吃的食物中，有的可以治病，有的却对身体有害，吃得对就会对身体有益，吃得不对反而会生病。

与此同时，《本草纲目》中还提到多种适宜补脑的食品，如核桃仁、荔枝、红枣、芝麻、鸭肉、牛奶、鲜藕、乌骨鸡等。

在生活中多吃这些食物，可以补脑益智、延年益寿。

因此，本草养生之道值得每个关爱健康的人细细品味。

1、2治未病，不治已病 在《黄帝内经？

素问？

《四气调神大论》的最后，有一句中医的经典理论：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱

。……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？

”这里所说的“不治已病”，并不是说中医不接受治疗已经发生的各种疾病，而是强调“注意力”不应只放在已发生的病上，更重要的是放在有可能即将发生的疾病上。

医道，养生之道 “疾病”两个字可通过其偏旁得到解释，在《说文解字》

里“疒”不叫病字旁，而叫床部，就是说，人生病了，就要老老实实在地躺着休息慢慢调养，别出去瞎跑。

什么叫“疾”呢？

里面的“矢”是箭，实际上就是说受了点外伤，所以“疾”是小病。

《说文解字》里说“病，疾加也”，“病”就是“疾”加重的意思，“病”是重病。

为什么指重病呢？

曾经有一位中医这样解释：“病”字里面的“丙”字在天干地支当中属于火症，它从火。

而我们的五脏里心为火象，“病”实际上是心病，有一句话叫做“心病难医”，故“病”比“疾”重。

中医里还有一句话：“没有不可以治的病，只有不可以治的人。”

一个人如果不能因循阴阳四时的规律好好约束和规范自己的行为，就容易生疾病。

应该早睡的时候，偏不早睡；本来应该好好吃饭，却非得减肥。

这样的人得了病之后，神仙都救不了。

中医反复强调：要按照医道去做，而不能违背医道，医道就是生活之道。

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，这句话有两种解释：其一，认为中医是预防医学，在没生病之前，就能把为什么会得病的原因弄清楚了。

这就像我们所说的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，只要精神内守了，就根本不会生病。

《黄帝内经》在前几篇也讲述了如何不生病和如何循医道的问题。

其二：高明的中医不治已经生病的这个脏器，而是要治还没有生病的脏器。

比如，如果得了肝病，就暂时把肝放在一边不治。

首先，我们要弄清楚，肝病是由什么造成的。

中医认为水生木，水是肾，木是肝，肝病在很大程度上是由肾精不足造成的。

所以我们先要把肾水固摄住，让肾精充足了，那肝病自然会好。

还有一点也必须清楚，木是肝，土是脾，中医认为木克土，所以肝得病了以后一定会往脾上转。

比如，当我们遇到特别不舒畅的事或者郁闷的时候，肝气一下子郁滞了。

郁滞以后，有的人表现为两肋疼痛，尤其是左边疼痛；还有人则表现为另外一种现象，就是“食不下”，食不下属于脾胃的问题，就是说肝气的郁滞把脾胃的气给伤害了，所以就吃不下东西了。

我们经常说“气得我都吃不下饭了”，就是这个原因。

从治病的角度来讲，得了肝病之后一定会往脾转，那么病症是加重了还是减轻了？

<<一口气读懂《本草纲目》>>

这实际上是加重了。

再举一个例子，假如一个人患了肺癌，在治疗的过程中，慢慢转成大肠癌了。

这是怎么回事呢？

病是轻了还是重了？

医理中，肺与大肠相表里，肺的问题实际上和大肠有关。

如果肺有病，首先就表现在大肠上，如果大肠有病，也会通过肺表现出来。

所以，不要以为咳嗽时咳出的东西全是从肺里出来的，它有时也可能是肠子里的痰毒。

在《华佗传》里记述过一个病例：有个病人经常咳嗽，夜夜睡不着觉，华佗知道病情后就告诉他，“病之所属非从肺来也，乃是从肠中来。

”这是肺与大肠相表里的一个表现。

任何病症的康复都有一个过程，是有理、有次第可讲的。

所以，我们应知道“不治已病治未病”的真正涵义。

肝已经病了，肾也受到损害了，精血不足了。

这个时候我们就要固摄住脾胃，不让病症往脾胃走。

脾胃又是生精血的地方，把脾胃养好了，反过来也会对肝和肾有好处。

上医治未病 “不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想来源，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握治疗疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

故朱震亨在《格致余论》中说：“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已，是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理。

”此圣人不治已病治未病之意也。

治未病是采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法，是中医治则学说的基本法则。

治未病包含三方面内容： 1、摄生防病。

防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生。

“正气内存，邪不可干”的论述历代医家都极为重视，并通过他们的医学实践加以运用和发挥，使其成为别具特色的预防医学理论。

只有强身才能防病，只有重视摄生才能强身。

摄生是以调摄精神意志为宗旨，思想上要保持安闲清静，没有杂念。

精与神守持于内，避免过度的情志变动，心胸开朗，乐观愉快，这样就能达到补养真气的目的。

对于外界不正常的气候和有害的致病因素，要及时避开，顺从四时寒暑的变化，保持与外界环境的协调统一。

要求人们饮食有节制，生活起居有规律，身体虽劳动但不使其过分疲倦，同时还要节欲保精，反对“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真”。

否则，就会导致疾病、早衰。

此外，在其基础上，创造了许多行之有效的强身健体的方法，如五禽戏、气功、太极拳、八段锦、易筋经等。

2、既病防变。

既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变。

疾病发生后，必须认识疾病的原因和机理，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其传变。

例如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法，这是因为肝病易传之于脾胃，健脾和胃的方法即是治未病。

3、已变防渐。

预先防止疾病的复发及治愈后遗症。

《黄帝内经？

素问？

<<一口气读懂《本草纲目》>>

刺热》篇说：“病虽未发，见赤色者刺之，名曰治未病。”

“此处所谓‘未发’，实际上是已经有先兆小疾存在，即疾病初期症状较少且又较轻的阶段，类似于唐代孙思邈所说的‘欲病’，在这种情况下，及时发现，早期诊断治疗无疑起着决定性作用。

《黄帝内经？

灵枢？

逆顺》篇中谓：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也……上工治未病，不治已病，此之谓也。

“两篇均强调在疾病发作之先，把握时机，予以治疗，从而达到‘治未病’的目的。

中医学从《黄帝内经》开始就把养生防病作为主导思想，讲“上医治未病”。

“养生”最早见于《庄子？

内篇》，所谓“生”，生命、生存、生长之意；所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意。

“养生”的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

马王堆出土的《养生图》中已经出现了吐纳、导引等养生方法，唐代名医孙思邈的《千金方》中也讲了很多养生理论。

讲中医养生文化，不能不讲老子和孔子，他们代表了两种养生思想。

老子的养生思想是“清静无为”，“保养精气、顺乎自然、气功修炼”。

老子是养生学的开创者。

以孔子为代表的儒家养生思想是“天行健，君子以自强不息”，“仁者寿”、

“智者寿”、“欲而不贪”是儒家在养生道德理念上的重要思想。

这两种思想共同形成了一个静动结合的思维方式，贯穿在中医养生学发展过程中。

《黄帝内经》有一段话：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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。

“主要指要掌握自然规律，根据天地阴阳法则调和各种方式，有节制、有规律地安排饮食和起居。

其中一个重要的观点是“形与神俱”，也就是一个人要做到形神统一，形神结合。

有形的运动而无神的调和，不算完整。

汉代华佗的五禽戏，就是根据自然界五种动物的形态动作创造，后来演变为太极拳一类的健身方法。

魏晋南北朝时，养生家与医学家结合，许多人既是医生，又将道家思想贯穿于医学之中。

陶弘景在《养性延命录》中主张调神养形、“小炷留灯”，把人的生命看作一盏灯，生命的源泉是油。

灯里的油是有限的，如果把灯点得很亮，油很快就会用完了。

如果“小炷留灯”，则能燃烧很长时间。

这是一种低代谢的思想。

我们经常说要拼命、拼搏，事实上会影响生命内一些积极的、良好的因素。

因此，应改变原有的观念，让生命之火“小炷留灯”，燃烧得更长。

《本草纲目》在药物分类里，提出耐老、增年、轻身、益寿等概念，有些中药对延年益寿有着独特的功效。

未雨绸缪，养生治病 中医养生讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。

人应该顺应大自然的规律，比如，春天的时候，要有一种生发之气，被发缓形，夜卧早起。

冬天不能太张扬、太发散，万物处于秘藏。

中医养生主张因时、因地、因人而异。

在养生方面，《本草纲目》倡导“防重于养，未老养生”的未病思想，这正是古今通行的“不治已病治未病”的观点。

中医养生包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节

<<一口气读懂《本草纲目》>>

欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候，是最健康的。

1、养生当中，首先是养心。

“一生淡泊养心机”，这是一个很高的精神境界。

人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊七种情志，过了头就是七情过激。

“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。

盖四者，仁之端也，故曰仁者寿。

“仁就是要做到温和、善良、宽宏。

仁心仁德、养心立德是一个人健康的内在要素。

按《黄帝内经》说法就是“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

简言之，要做到“淡”字。

2、饮食养生。

饮食养生关键要有合理的膳食结构。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

“南宋陆游的养生方法是喝粥。

他有一首诗这样写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前。

我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。

“《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。

中国人盐的摄入量超标，脑溢血、高血压等疾病即与此相关。

如下表所示，上述观点也与目前营养学界提倡的“健康膳食金字塔”相一致。

健康膳食金字塔 底部一：全麦食品新的健康饮食金字塔中最底层是全麦食品和粗粮，像全麦面包、玉米等。

又如糙米，即把稻粒最外层硬壳舂掉剩下的米。

人们在长期的饮食实践中发现，这种糙米不但能充饥果腹，而且对人体有极大的营养价值。

精米是对糙米再进行加工，把糙米外层的具有减肥效果的好米糠全弄掉了，胚芽也被研磨掉了，只留下又白又细的胚乳。

它只能给人提供淀粉和热量，含有大量宝贵营养成分的米糠和胚芽被白白抛弃了。

美国食品和药物管理局对糙米的胚芽和米糠进行了化验和分析，结果发现每10克糙米胚芽中竟含有如此惊人的营养成分：蛋白质3克，脂肪1、2克，B族维生素2、5克，维生素E 1、8克，维生素C 50毫克，维生素A 50毫克，锌20毫克，镁15毫克，铁20毫克，磷15毫克，这些营养成分恰恰是人体必需的，它们都存在于稻米的胚芽和米糠中。

底部二：植物油（不饱和脂肪）脂肪也分为健康和不健康的。

不健康的饱和脂肪被放在了金字塔的顶部，而不饱和脂肪不仅能改善人体胆固醇水平，还能有效防止潜在的心脏猝死和心肌梗死等。

不饱和脂肪主要来自各种植物油（包括橄榄、大豆、玉米、向日葵、花生等植物油）以及富含脂肪的鱼类，比如三文鱼等。

续表在希腊的岛屿上，人们的传统饮食中包含大量橄榄油（富含单不饱和脂肪）和鱼类（多不饱和脂肪）。

尽管脂肪占据了该地居民日常饮食中摄取热量的40%以上，但他们的心脏发病率却比脂肪摄入量仅占8%~10%的日本人低许多。

中国营养学会建议：每人每天应摄入25克食用油。

中部一：蔬菜（大量的）和水果（每日2~3次）多吃蔬菜和水果可以有效防止心脏病和心绞痛的发生；预防各种癌症；降血压；减轻肠道疾病；防治白内障和青光眼，这两种眼疾是造成65岁以上的老人老年失明的主要病因。

中部二：鱼、禽、蛋（每日1~2次）这是蛋白质的主要来源。

大量研究证明，吃鱼可以减少心脏病的危险。

<<一口气读懂《本草纲目》>>

鸡肉的饱和脂肪含量低，也是很好的蛋白质来源。

鸡蛋是长期被妖魔化的食物，因为它的胆固醇含量相对较高，实际上，鸡蛋是最好的早餐，它比油条或者精面馒头要好得多。

中部三：坚果和带壳豆（每日1~3次）坚果和带壳豆是植物蛋白、植物纤维、维生素和矿物质的最佳来源。

带壳豆包括黑豆、蚕豆、毛豆等干货。

很多坚果含有丰富的健康脂肪，比如杏仁、核桃、小胡桃、花生、榛子、松子等，它们均有益于心脏。

中部四：奶制品和代用钙（每日1~2次）如果喜欢吃奶制品，可坚持选择脱脂或者低脂产品。

如果不喜欢奶制品，代用钙食品能保证每日人体钙需求量。

喝多少牛奶也是一个问题。

奶制品摄取绝非多多益善。

研究表明，每天摄取大量奶制品的男性患前列腺癌的几率显著提高，而女性则更容易患上卵巢癌。

就目前的研究来看，一个饮食结构合理的成年人每天摄取相当于一杯的奶制品，对他的健康来说已经足够了。

顶部一：红肉和奶油（小心使用）这些食物被放在健康饮食金字塔的上层，因为它们含有丰富的饱和脂肪。

不要每天都吃红肉，如牛羊肉等，每周尝试几次鱼或者鸡肉，可以改善胆固醇水平。

同样地，也可以从奶油换到橄榄油。

顶部二：大米、白面包、土豆、意大利通心粉、甜品（慎用）这些主食会引起人体血糖的迅速提高，导致体重增加，糖尿病、心脏病和其他慢性病的发生。

每天少许喝点酒，可以降低心脏病的危险。

适量是很重要的，酒精是双刃剑，危害和益处同在。

对于男人来说，平衡点是每天喝1~2杯。

对女性来说，每天有1杯足够了。

3、运动养生。

所谓“流水不腐，户枢不蠹”。

比如，八段锦“双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰”。

这个功，在办公室也可以做。

4、房事养生。

《洞玄子》、《素女经》等是研究“房中术”的书籍，讲究阴阳和谐，并强调欲不可早，不可过度，又不可无的思想。

5、气功养生。

《庄子》讲：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人。

“吐故纳新”指做气功，“熊经鸟申”讲人就像熊一样攀援，像鸟一样左顾右盼。

这两种方法就是导引，这样做的人就是养形人。

养形要达到什么效果？

要像彭祖那样“寿高八百”。

气功养生在日本很流行，有人写了一本书《只需五分钟》，在这五分钟里，常吐气、常呼吸。

当头昏脑涨时，不妨这样做做，五分钟后会耳目清明，心情为之一爽。

6、药物养生。

如柏子仁，就是柏树的果子，是一种养生长寿食物。

植物里寿命最长的就是柏树和松树，我们常说“千年柏树”。

柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。

中国的古人，对身体的观察的确细致入微，健康→疾→病，这是三个阶段。

<<一口气读懂《本草纲目》>>

病，含丙，通柄，即把柄、证据等，是有明确表证的身体问题状态，例如X光、CT、血液尿样化验等，有明确的数据证明身体哪一个方面出现了问题，是器质层面的病还是物质层面的病；而疾是没有明确表证的身体问题状态，也许自己觉得某部位不舒服，但是到医院一检查，什么又都没有，这是气方面的问题，也是能量方面的问题。

而中医的“治未病”，强调的就是在“疾”的时候就要注重治疗了，而不能等到病的时候再治。

套用现在比较时髦的话来说，疾可以对应“亚健康”，而病相当于现在的疾病。

明白“未病”的概念，有个好处，会让人更注重亚健康阶段，而不是等到疾病已成才开始注意。

上等的医生，一定要有见微知著的能力，在疾病将起和未起的阶段就有所警惕和行动，如同知时节的好雨随风入夜，如庖丁解牛因势利导，在不知不觉中就把人的疾病治好了；中等的医生，则要等到疾病发展到一定的程度，有了相当的“证据”才能做出诊断并给予治疗；而下等的医生，则是在各种“证据”都具备的情况下，还判断不准确，做出错误的诊断和治疗，此谓“庸医”。

保持健康比治疗疾病更重要，在疾病初起的时候治疗比疾病已成时候治疗更重要。

人过早衰老或活不到自然寿命，主要是疾病造成的。

如何避免疾病？

《黄帝内经》中早有“不治已病治未病，不治已乱治未乱”的说法，这说明，古人早已认识到对疾病“未雨绸缪，防患未然”的重要性。

养生保健的目的在于预防疾病、延缓衰老，最佳办法是不治已病治未病。

自古以来人们都重视治已病，忽视治未病。

无病时疏于预防，得病时方知治疗。

这种消极被动的态度，自然避免不了疾病和衰老。

中医学确立的“治未病”理论告诫人们，只有不得病、少得病，才能健康长寿。

俗语说：“再好的刀剑药，也不如不破口。”

“治未病”比治已病重要得多，人体未病时不是真正无病。

按中医观点，身体出现阴阳、气血、营卫等不平衡状态，虽然医学诊断未发现与之相吻合的器质性改变，但不等于健康。

世界卫生组织在全球调查表明，真正健康的人占5%，有疾病的人占20%，75%的人处在中间的“未病”状态。

这些“未病”之人，如不进行积极防治，时间一长就会转化为疾病状态。

坚持治“未病”，要从思想上高度重视，保持情绪稳定，心理平稳；饮食合理，营养均衡；生活规律，保证睡眠；适当活动增强机体抗病能力，达到治“未病”的目的。

1、3药食兼顾，同源互根 养生不是为了追求“不死”的境界，而是让人在健康的基础上，尽享天年。

中医养生就是根据生命发展的内在规律，采取一定的方法，修身养性，力求精、气、神三者合一，以达到防病治病、提高生活质量、益寿延年的目的。

医书奇葩，养生宝典 《本草纲目》作为蜚声中外的药学巨著，其中也采摭了诸多养生理念，蕴含丰富，泽被后世。

李建元在《进本草纲目疏》中评价说：“上自坟典，下至传奇，凡有相关，靡不收采，虽命医书，实该物理。”

说明《本草纲目》不仅仅是一本医书，更是一本百科全书。

李时珍在《本草纲目》中收录了数百条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，为后人留下了宝贵的精神财富。

他的目的不是实现长生不死的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静的心情。

《本草纲目》认为，真正的长寿就是健康。

<<一口气读懂《本草纲目》>>

《本草纲目》把养生理论归纳成下面4点： 1、坚持六个“少”。

少盐多醋，少糖多果，少肉多菜，少药多食，少睡多行，少忧多眠。

这六“少”就是在提醒大家，在日常饮食上要注意少放盐、适当多放醋，不要吃太陈的东西，多吃水果和新鲜蔬菜，少吃甜食和荤腥食物，多用食养少用药，少贪睡多运动，凡事不要过于忧虑，避免影响睡眠，这都是生活中值得注意的小细节。

2、坚持几个“常”。

……

<<一口气读懂《本草纲目》>>

编辑推荐

1) 一部全面解析《本草纲目》及中医诊疗养生文化的百科全书，更是人们生活中必备的自我保健、自我诊疗的家用手册。

2) 读纲目，识本草，学养生。

《本草纲目》为后人留下了宝贵的精神财富，其目的不是为实现长生不死之神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康和恬静心情。

海报：

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>