

<<家中有本草，健康无烦恼>>

图书基本信息

书名：<<家中有本草，健康无烦恼>>

13位ISBN编号：9787807636632

10位ISBN编号：7807636637

出版时间：2011-8

出版时间：广西科技

作者：罗大伦

页数：214

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>

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

### 前言

学本草，为自己，更为家人我应山东卫视《养生》栏目之约，去济南录制了这个《神农本草经的养生智慧》系列节目。

在济南，我领略了“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的美丽景色，同时也感受到了山东卫视工作人员的热情与严谨，对山东的印象无比深刻。

《神农本草经》是中医本草学的经典著作，是中国最早研究中草药的专著，但其编写年代和编写者至今仍然是个谜团。

值得注意的是，从这个著作开始，中医的本草学开始发展起来，其功可谓伟矣！

在我们的日常生活中，每个人都可能会与疾病打交道，每当我们看到家人被病痛折磨的时候，心中都会无比难过。

古人云：“为人子者不可不知医。

”这句话的意思是，我们做孩子的，一定要懂得一些医药的道理，并以此来保护长辈，这才是真正的孝顺。

虽然，我们学习了医药知识也并不能变成医生，但是至少能帮助我们观察家人出现的一些疾病征兆。

而且，学习一些医药知识后，我们或家人身体出现的一些小问题，我们就可以自己处理了；稍微大一点的疾患，我们也可以及时发现，并送家人去医院就诊，把疾病消除在萌芽状态。

这样才能保证我们家人的健康，家庭也才能够真正幸福！

其实，我们每个人学习医学知识的动力，正是这种对家人、对他人深深的爱。

因此，也可以说医学是一门爱的学问，是一门慈悲的学问，人生一世，对此不可不加以了解。

古人以万物为药，来调整自己的身体，所以我们学习中医，更要学习中医里面那种“天人相应”的自然和谐观，学会如何与大自然相处，顺应天地运行之道。

明白了这些道理，不但我们身体的健康有所保障，我们为人做事，都会获得更大的进境。

最后，需要提醒大家的是，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，所以我们介绍的这些中药，大家一定要在咨询过医生、了解自己的体质以后，才能妥当使用。

切记，切记。

是为序。

罗大伦2011年6月14日

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

### 内容概要

《神农本草经》它有中华第一药典之美誉，比《本草纲目》更古老，比《黄帝内经》更实用。

罗大伦 他是乐于为大众传道授业解惑的中医博士，既有学院派的严谨，又有来自民间的通俗与亲和。

罗大伦+《神农本草经》

罗博士精选19味最常见的中药，以生动的语言，讲解它们的功效，并辅之以切实可行的现代使用方法，让读者既可以重温国粹经典，又能运用于实际，尽享长寿安康。

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

### 作者简介

罗大伦，北京中医药大学博士，中国中医科学院博士后。  
兼任北京电视台《养生堂》节目主编，是中央电视台、山东卫视、北京电视台等媒体养生节目的主讲嘉宾。  
曾出版《这才是中医》《神医这样看病》《阴阳一条百病消》等畅销书籍。

罗博士幼承庭训，读书后一直埋头于中医经典的研究，积极临证，尤其致力于将中医文化的精髓阐释给大众，他在网络上的中医故事连载点击率已超过160万，深受读者的喜爱。  
他讲述的中医知识妙趣横生，又富含养生知识，被誉为中医新生代的领军人物。

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

### 书籍目录

序 学本草，为自己，更为家人

#### 第一章 导语

初识《神农本草经》

《神农本草经》里的奥秘

《神农本草经》的贡献

#### 第二章 阿胶

昔日皇族是贡品，而今走入百姓家

阿胶——女人的驻颜汤

阿胶陪你度过更年期

阿胶并非所有人都适合吃

男士也能吃阿胶

#### 第三章 人参

乾隆皇帝最钟爱的保健药

有灵性的人参——来自远古的传说

延年益寿不是梦

揭开人参的神秘面纱

不上火的补药——西洋参

食之有道——人参的服用方法

服用人参有禁忌

与人参功能相似的中药——三七

#### 第四章 丹参

“丹心”的美丽传说

心脑血管病人的福音

让粉刺无踪无影

丹参治疗失眠

丹参治疗肾炎

服用丹参有禁忌

#### 第五章 鹿茸

鹿茸从何而来

鹿茸的功效

鹿角胶的功效

鹿角霜的功效

鹿肉的功效

因人而异服鹿茸

#### 第六章 当归

当归的美丽传说

产后便秘用当归

补血养血显神效

活血化淤的桃红四物汤

青春永驻有方法

当归不可乱用

#### 第七章 山药

古代名医缪希雍的养生秘方

健脾生血的治病方法

山药功效知多少

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

实用的山药食疗方

食之有道——山药的食用方法

### 第八章 黄芪

名医张锡纯的急救方

人体卫气的好兄弟——黄芪

慢性肾病黄芪医

食之有道——黄芪的使用方法

用黄芪要选对人

### 第九章 大枣

大枣不可小瞧

小柴胡汤里的智慧

大枣可以治疗鼻炎吗

学会用大枣补脾护肝

食用大枣防肿瘤

大枣让你童颜永驻

哪些人适合吃大枣

### 第十章 枸杞

关于“西河女子”的奇人异事

补肝明目用枸杞

能够“悦容颜”的枸杞子

枸杞带给男人的幸福

食用枸杞，控制糖尿病

枸杞根叶皆是宝

食之有道——枸杞的食用方法

### 第十一章 地黄

名医张景岳与熟地的不解之缘

滋阴凉血用生地

生地治疗手脱皮

生地治疗风湿病

地黄在日常生活中的应用

熟地黄的药用价值

肾气丸和六味地黄丸的渊源

### 第十二章 苍术

巧用苍术治怪病

苍术治疗风湿病

苍术治疗糖尿病

### 第十三章 白术

状似如意的白术

白术的“君子风范”

薛立斋妙用白术

小孩流口水，白术来治疗

清宫里的养生食疗方——八珍糕

### 第十四章 茯苓

“茯苓”此名的由来

北京特产茯苓夹饼的传说

四时神药——茯苓

健脾利湿用茯苓

## <<家中有本草，健康无烦恼>>

与茯苓有关的祛湿方

茯苓治脱发

用茯苓治疗失眠

食之有道——茯苓的食用方法

### 第十五章 连翘

关于连翘的历史记载

连翘的养生功效

连翘治疗小儿急性肾炎

连翘治疗痈肿

连翘治疗感冒

### 第十六章 姜

李东垣妙用姜

姜，不仅仅是作料

姜是寒邪的克星

干姜治疗脾肾阳虚

古人的急救药——干姜

生姜治感冒

止呕的生姜汁

小妙方，大作用

### 第十七章 荷花

关于荷花的美丽传说

荷花，通身是宝

枳术丸的巧妙制作

没有副作用的减肥茶——荷叶

降血脂的食疗方——荷叶粥

莲子心的功用

补脾滋阴莲子肉

莲藕用处多

美貌与药用并存

莲蓬的功用

### 第十八章 竹子

王孟英医案

竹叶的两大功效

竹叶治疗热性病

竹子其他部位的药用

食之有道——竹叶的服用方法

### 第十九章 赤小豆

关于赤小豆的传说

赤小豆治疗疟腮

赤小豆的利尿作用

赤小豆消水肿

新妈妈的通乳良药

食之有道——赤小豆的食用方法

### 第二十章 薏苡仁

薏苡仁的历史传说

祛湿良药——薏苡仁

治疗桑拿天感冒的良药——三仁汤

<<家中有本草，健康无烦恼>>

薏苡仁治疗扁平疣

薏苡仁治疗尖锐湿疣

薏苡仁的解毒作用

食之有道——薏苡仁的食用方法



## <<家中有本草，健康无烦恼>>

### 章节摘录

版权页：我应山东卫视《养生》栏目之约，去济南录制了这个《 神农本草经 的养生智慧》系列节目。

在济南，我领略了“四面荷花三面柳，一城山色半城湖”的美丽景色，同时也感受到了山东卫视工作人员的热情与严谨，对山东的印象无比深刻。

《神农本草经》是中医本草学的经典著作，是中国最早研究中草药的专著，但其编写年代和编写者至今仍然是个谜团。

值得注意的是，从这个著作开始，中医的本草学开始发展起来，其功可谓伟矣！

在我们的日常生活中，每个人都可能会与疾病打交道，每当我们看到家人被病痛折磨的时候，心中都会无比难过。

古人云：“为人子者不可不知医。

”这句话的意思是，我们做孩子的，一定要懂得一些医药的道理，并以此来保护长辈，这才是真正的孝顺。

虽然，我们学习了医药知识也并不能变成医生，但是至少能帮助我们观察家人出现的一些疾病征兆。

而且，学习一些医药知识后，我们或家人身体出现的一些小问题，我们就可以自己处理了；稍微大一点的疾患，我们也可以及时发现，并送家人去医院就诊，把疾病消除在萌芽状态。

这样才能保证我们家人的健康，家庭也才能够真正的幸福！

其实，我们每个人学习医学知识的动力，正是这种对家人、对他人深深的爱。

因此，也可以说医学是一门爱的学问，是一门慈悲的学问，人生一世，对此不可不加以了解。

古人以万物为药，来调整自己的身体，所以我们学习中医，更要学习中医里面那种“天人相应”的自然和谐观，学会如何与大自然相处，顺应天地运行之道。

明白了这些道理，不但我们身体的健康有所保障，我们为人做事，都会获得更大的进境。

最后，需要提醒大家的是，因为中药有寒热温凉之偏性，适应人类不同的体质状态，所以我们介绍的这些中药，大家一定要在咨询过医生、了解自己的体质以后，才能妥当使用，切记，切记。

<<家中有本草，健康无烦恼>>

编辑推荐

《家中有本草,健康无烦恼:罗大伦解读 神农本草经 千年养生智慧》：中药是传统中医的精华所在，用来养生，它可以补气血，通经络，调五脏，用来治病，它可以疗沉疴，除痼疾，活人命，别小看任何一味药材，只要用好，时刻都能养生救命。  
古有神氏遍尝百草，今看罗博士趣说中药。

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>