

# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 图书基本信息

书名：《《本草纲目》纯天然食材养生速查》

13位ISBN编号：9787122157065

10位ISBN编号：7122157067

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：杨力

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 前言

“是药三分毒”，这是众所周知的话，但是很多人仍然不懂这个道理，滥用药物，结果导致了許多不良后果。其实，中医自古就不强调药补，而是高度重视食养，2500年前的中医经典巨著《黄帝内经》早已有明确告诫：“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽气。”就是说，即使没有一点毒性的药物，也要病好九成就必须停药，要用谷肉果蔬、食养来调理。可见有病吃药尚且要“食养尽气”，何况无病的人，更不能随便服药，滥服药物。本书即遵《黄帝内经》的告诫，选择“谷肉果蔬”，引导人们“少药补，多食养”，精选明朝大医家李时珍名著《本草纲目》介绍的纯天然食物调养，目的在于引领大众从近来热衷于药补、药膳的误区中走出来，回归到中国自古以来传统的天然食养中，以天然无毒害的食物调养我们的身体，从而达到《黄帝内经》提出的上古天真境界，以尽享真人年寿。最后，祝读者朋友们身体健康，尽享天年。 杨力

# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 内容概要

《纯天然食材养生速查》以《黄帝内经》中“天然食材最养生”的理论为出发点，精选了《本草纲目》中最推崇的近百种食材，介绍了其营养功效、人群宜忌、烹饪小技巧等，这百种食材，均为百姓餐桌常见；还专门介绍了“本草祛病养生方”，均为实用有效、能够解决常见疾病烦恼的小偏方。大部分食材，我们还介绍了详细的烹饪方法。

# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 作者简介

杨力 中国中医科学院教授、博士生导师 中央电视台《百家讲坛》主讲专家 北京《周易》研究会会长  
美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师  
杨力教授行医40年，从事中医研究生教学已近30年。近10年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》、北京卫视、山东卫视、福建卫视、湖南卫视、辽宁电视台等进行养生宣教。杨力教授著作已达两千万字，其中中医养生书籍已出版30余种，反响甚大，现已进入了千家万户。

## 书籍目录

对症养生食材速查

二十四节气养生食材速查

天然食材最养生

食物五性

——寒、凉、温、热、平

食物五色

——红、绿、黄、白、黑

食物五味

——苦、酸、甘、辛、咸

顺应时令，四季养生各不同

不同体质，食物养生有侧重

五谷类

蔬菜类

水果坚果类

畜禽蛋类

水产类

饮品类

调味品类

滋补中药类

## 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

### 章节摘录

天然食材最养生 在传统养生的食谱中，我们会发现很多食材本身就有药用效果，这些食材虽普通，却有着不一般的养生功用。对的时间吃对的食物，便是最好的养生方式。因为是药三分毒，和药补比起来，食补不仅经济实惠，更重要的是，食补所用材料都是我们常见的食物，对身体没有副作用。历代医家大多主张“药补不如食补”，李时珍在《本草纲目》中也如是说。现在人们正越来越认识到食补的重要性。食补是增强人体抵抗力的关键。与其生病了就吃药，或者没病吃保健药，还不如吃好一日三餐。不管是在平时，还是在病后，食材对人的健康都有非常重要的意义。虽然病后体虚应该进补，但是可能出现虚不受补的情况。如果能在未病的时候补养身体，无疑可增强体质，减少疾病的发生。当然，不管是平时进补还是病后食补，都要结合自身体质、病症和年龄等情况，选择适合自己的食疗方。 《本草纲目》不仅是一部医药学著作，更是一本健康食谱。翻开这本书，你就会发现，它并不是单纯在讲食物，李时珍运用巧妙的手法，把人和食物自然地连接在一起，告诉人们什么样的食物对什么人有用，哪些人应该多吃哪些食物等，让人们学会选择对自己有益的食物。这样，就在最广泛的意义上达到了食补的效果。“安食之本，必须于食”“不知食宜者，不足以全生”。学会运用《本草纲目》中的食疗方，也就等于更好地把握了健康。 .....

# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 编辑推荐

常言道：“是药三分毒”“药补不如食补”。与其生病了就吃药，或者没病吃保健药，还不如吃好一日三餐。《本草纲目》不仅是一部医药学著作，更是一本健康饮食指南。在《本草纲目》中食物的“五色”“五性”“五味”均有详细的解说。著名中医专家杨力教授提取《本草纲目》中的精华，结合现代营养学知识，教你学会如何利用食物自身的特性搭配出科学合理的饮食，为你的餐桌上增添更多营养健康的美味佳肴！

## 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

### 精彩短评

- 1、很容易看到并能学会做菜的一本书，通俗易懂，既能学到各种关于营养的知识，而且里面教的菜也是大众菜，很容易学！赞一个！
- 2、需要细细看，还陪有很多食谱
- 3、书是不错，就是来的时间有点长
- 4、买来送给爸爸的，爸爸很喜欢
- 5、非常实用，买书就\*\*当网。
- 6、很多养生的常识，对我们这些不懂医的人来讲，可是一本宝典
- 7、还可以，看后了解到不少饮食方面的知识，就是过于简单了些，涉及到的养生知识不多，仅仅是对食物适宜、禁忌人群等方面的简单介绍，网上应该也能查到
- 8、好书，家庭必备。谢谢杨力老师！
- 9、这本书不仅介绍怎么吃食物，还介绍了一些很有用的小偏方，都特别简单，
- 10、覆盖大众食材 适合百姓生活 质量也好
- 11、这本书很喜欢，明晰又实用



# 《《本草纲目》纯天然食材养生速》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)