

《<<本草纲目>>养生中药速查-养生埂

图书基本信息

书名：《<<本草纲目>>养生中药速查-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962508

10位ISBN编号：7535962505

出版社：养生馆编委会 广东科技出版社 (2013-06出版)

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

《<<本草纲目>>养生中药速查-养生埂

书籍目录

绪论 养生中药养全身从《神农本草经》到《本草纲目》善用本草延年益寿食补是最好的养生之道第一章 养生必先养五脏养心淡竹叶莲子柏子仁合欢皮保肝代赭石冬葵果山楂石决明香附荔枝核牡蛎罗布麻白芍润肺乌梅前胡甘草百部桔梗浙贝母瓜蒌百合川贝母护肾地肤子菟丝子淫羊藿覆盆子山茱萸沙苑子补脾山药鸡矢藤茯苓白扁豆第二章 滋养补益防衰老养血三七当归熟地黄阿胶补气人参西洋参太子参黄芪滋阴麦冬黄精墨旱莲鳖甲桑椹知母龟甲北沙参南沙参玉竹壮阳鹿茸巴戟天海狗肾海马肉苁蓉核桃仁蛤蚧冬虫夏草紫河车气血双调党参大枣龙眼肉第三章 养颜调补美人方美肤养颜芦荟白及红花蜂蜜枸杞子杏仁白芷薄荷金银花明目乌发珍珠母菊花决明子何首乌黑芝麻女贞子磁石丰胸美体玫瑰花葛根木瓜麦芽第四章 强身健体不生病益智健脑远志麝香冰片石菖蒲静心安神天麻酸枣仁合欢花莲心琥珀强筋健骨桑寄生五加皮杜仲狗脊健脾养胃厚朴檀香益智仁金荞麦鸡内金谷芽肉豆蔻润肠通便大黄芒硝番泻叶火麻仁郁李仁牵牛子甘遂天冬第五章 对证用药祛百病清热泻火竹叶芦根天花粉鸭跖草夏枯草石膏清热解毒败酱草金钱草连翘蒲公英紫花地丁野菊花穿心莲板蓝根鱼腥草白头翁清肺化痰半夏竹沥白芥子猪牙皂白前竹茹天竺黄胖大海止咳平喘紫苏子紫菀款冬花马兜铃枇杷叶桑白皮葶苈子白果敛肺止咳五味子五倍子罂粟壳河子祛风化湿独活秦艽桑枝臭梧桐苍术砂仁活血止痛郁金姜黄乳香五灵脂活血调经丹参桃仁泽兰怀牛膝鸡血藤王不留行涩精缩尿止带桑螵蛸海螵蛸金樱子鸡冠花利水利尿荠菜薏苡仁泽泻葫芦海金沙车前子附录：养生中药速查笔画索引

章节摘录

《本草纲目》采用了以纲挈目的体例编写，人们查阅时更方便。“本草纲目”之名也由此而来。《本草纲目》和《神农本草经》中收录的药物种类相差非常悬殊。在《本草纲目》里就有374种之前没有的新药。这也就是说，更多植物被列入药物的范围内，发挥其价值，从而带给人们更多的福利。《本草纲目》让人们认识到日常中有很多宜药宜食的食物，从心理上对“药”的敏感和排斥感也减轻了。

中国古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代，中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。西周时期，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。《神农本草经》中也记载了许多既是药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏苡仁等。东汉医圣张仲景的《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等内容，药膳方十分丰富。至宋代，陈直的《养老寿亲书》是中国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。该书强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”元代御医忽思慧所著的药膳专书《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，并有妊娠食忌、饮酒避忌等内容。至明代，李时珍在《本草纲目》中收录了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。清代药膳专著各有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物300余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，曹庭栋的《老老恒言》(又名《养生随笔》)中列出老年保健药粥百种。在《本草纲目》中收集了11096个医方，这些医方是什么，就是看病时医生开的方子，治病用什么药，怎样用药。这些医方是一笔巨大的财富，是中国传统医学的智慧结晶。人体正气，来源于五脏，五脏坚强，血气充实，卫外固密，外邪无从侵入，疾病则不发生，所谓“正气存内，邪不可干”。因此，本草养生强调五谷为养，如《素问·脏器法时论》载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利。”指出五谷五味是人赖以生存的必需物质，所以偏食、暴食、过饥、过饱皆不利。可见，本草养生是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生保健为一体的美味佳肴。辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合患者的体质进行相应治疗，药膳食物的应用和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。中医认为，临床病症不外虚证、实证、寒证、热证。虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为：形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、脉迟等；热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之。另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节、气候人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。P2-5

《<<本草纲目>>养生中药速查-养生埂

编辑推荐

解读药王养生之术，破解常用养生中药的功效密码。 全家分享的养生妙方，慢养细调的养生方案。 对症用药宜忌全知道，祛病保健益寿延年。 养生馆编委会编写的《本草纲目(养生中药速查)》汇集《本草纲目》智慧精华，将古代本草进行系统全面整理，选录最安全、最健康的家庭实用养生中药，完全破解中药养生密码，可有效增强国人身体免疫力和唤起身体正能量。

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