

《《本草纲目》家用说明书》

图书基本信息

书名：《《本草纲目》家用说明书》

13位ISBN编号：9787505727724

10位ISBN编号：7505727729

出版时间：2011-4

出版社：中国友谊出版公司

作者：健康生活编辑部

页数：226

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》家用说明书》

内容概要

《本草纲目家用说明书》是“健康生活系列”丛书之一。

《本草纲目》既是中药教材，更是养生教材，几乎囊括当世所有医典著述的精髓。

《本草纲目家用说明书》将成书久远的《本草纲目》引入现代家用，教给你不上火的智慧、如何排出毒素、全身保养、从内而外的美容、四季健康的秘诀，以及种种药食疗法。是每个现代家庭必备的养生指导。

书籍目录

把《本草纲目》引为家用（前言）

第一章 《本草纲目》可以是全家人的保健医师

健康是一辈子的“零存整取”

把《本草纲目》引用到家用保健

《本草纲目》真谛，健康求己才灵验

自然补养胜过药店中的所有补药

奢望不老不如健康到天年

第二章 《本草纲目》家用核心：健康就是气固血正

了解你自身的“气”与“血”

健康与生病就是气血消长的外化

补气血是一门大学问

阿胶是女性补血的最佳食品

胡补乱补会补坏身体

自愈力是人体最宝贵的资源

想强身健体，先调摄胃气

身体发福，气血双虚是罪魁。

测一测：自检你的气血状况

第三章 《本草纲目》家用去火：学习不上火的智慧

《本草纲目》中有关去火的学问

人体内有小阴阳，保持平衡别失调

上火是内部阴阳失衡的警示灯

自我平衡，浇灭身体的“邪火”

上火“发物”须知的禁忌

第四章 《本草纲目》家用排毒：“泻”出毒素浑身都畅快

要关注“补”，更要关注“泻”

“泻”的意义在于排除体内湿气

早盐晚蜜，排毒哪有那么难

你走进排毒养生的误区了吗？

生气伤身体，从《本草纲目》中寻找“顺气丸”

多喝清茶，宜补宜泻

《本草纲目》中的排毒食物情报榜

第五章 《本草纲目》家用保养：从头到脚哪里都不能差

做好准备，一切从“头”开始

心脏是你身体的绝对君主

想要脾好，吃好睡好最重要

忧悲情绪是肺脏的杀手

中医养肾，五黑食物不可少

守住饮食原则，保养好你的胃

手足的自我保健，绝不能置之不理

一张一弛，肌肉保健之道

卵巢，女人最要养护的“后花园”

子宫：孕育生命的摇篮

睾丸：最重要的“弹丸之地”

前列腺：小器官会出大问题

第六章 《本草纲目》家用美容：从内而外的漂亮

重视护肺，为身体提供不竭的能量

呵护肾脏，固化生命之本

养肝护肝，分解致衰毒素
洁净肠道，“无毒女”最青春
爱惜玉颈，做优雅女人
善待大脑，智慧之树常青
滋阴防衰老的几大法宝

《本草纲目》中的美容助手

第七章《本草纲目》家用控温：寒热自知，温度决定健康

了解人体易受寒的脆弱部位
远离寒湿，疾病就会躲开你
经常“上火”可能是体内寒湿重
抑郁症可能是体温低引发的
内热严重，就来一点“冷食”
如何辨别日常食物的寒热性

第八章《本草纲目》家用年历：为期四季的健康相伴

春季，让身体与阳气同步“生发”
正确“春捂”让身体春意盎然
春日困倦不是不可解

《本草纲目》推荐：春日金牌食单
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方
夏日食苦瓜，益气去暑又明目

《本草纲目》推荐：酷夏金牌食单
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键
初秋时节四种疾病最易犯
入秋谨防“情绪疲软”

《本草纲目》推荐：金秋金牌食单
冬季阳气“收藏”，健脾胃补气阴
一年中进补的最好时机

冬季需要警惕的重病信号

《本草纲目》推荐：严冬金牌食单

第九章《本草纲目》家用药材：明星药材家用全说明

柴胡——感冒发烧手到擒来
人参——大补元气人体大药
桂圆——养心安神又味美
鹿茸——生精补髓“关东三宝”
地黄——生血补脏祛病延年
茯苓——能泻能补养身形
杏仁——补肺润肠止咳快
红枣——养胃健脾悦颜色
山药——益气补脾当仁不让
芝麻——身面光泽而不饥
芭蕉——润肺解酒精中毒
车前子——养肺强阴
款冬花——润心肺益五脏
黄芪——补肺益胃
石南——养肾气，利筋骨毛发
豆蔻——补胃健脾
杜仲——治腰痛壮筋骨益精气
当归——女科之圣药
川芎——行气开郁活血止痛

白芍——养血柔肝缓中止痛

第十章 《本草纲目》家用食疗：吃对食物就可少吃药

不同体质就要吃不同食物

细嚼慢咽，才有最佳吸收效果

《本草纲目》中的十全大补汤

常见食物中的滋阴补血“大拿”

柠檬——丰富的小“矿藏”

水蜜桃——养血美颜活血化淤

梨——疏通动脉，预防癌症

椰子——补虚强壮

橘子——一家都是宝

香蕉——润肠通便

菠萝——美果就是要“数吃”

苹果——最平易的果中之王

樱桃——补中益气祛风胜湿

山楂——开胃消食化滞消积

西瓜——一物多吃

黑莓——癌症克星

番茄——无斑的脸蛋最可爱

黄瓜——三高患者保健佳品

菠菜——滋阴平肝助消化

白菜——冬日白菜美如笋

白萝卜——蔬中最有利者

冬瓜——减肥妙品

胡萝卜——天然的复合维生素药丸

红薯——纤维仓库

玉米——调中开胃益肺宁心

辣椒——无辣不美容

茄子——来顿抗衰老美餐

黑木耳——抗癌佳品

紫菜——神仙菜

乌梅——解馋零食也多彩

小米——主养肾气

粳米——温中和胃

籼米——养胃和脾

燕麦——滑肠

黑豆——补肾

白豆——补肾暖肠

豌豆——滋养补肾

大豆——调养大肠

蚕豆——利肠胃排泄

刀豆——调养肠胃

羊肉——补中益气，镇静止惊

牛肉——安中益气，补脾胃

兔肉——止渴健脾

狗肉——补胃气暖腰膝

鸡肉——补虚祛邪

鸽肉——调精益气

鹌鹑——强筋健骨补中益气

《《本草纲目》家用说明书》

鲢鱼——温中益气

青鱼——补气解闷

鲋鱼——补虚劳

鲫鱼——温中下气，补虚羸

黄鳝——补气益血

泥鳅——暖中益气

章节摘录

阿胶是女性补血的最佳食品 女人如何补血？千年的补血圣品阿胶是首选！作为历代皇宫贡品，经典三大补品之一，阿胶补血美颜的神奇功效早已深入人心。不断加快的生活工作节奏，日渐复杂的人际关系，哺育后代的重任……这些都使现代女性同时承受着事业和家庭的双重压力，势必会给她们的身体和精神方面造成不良影响。尤其是那些对脑力和精神状况要求更高的白领丽人，她们终日处于高度紧张的工作状态中，脑力和精神疲劳日益严重，必然伤神耗气耗血，以致血虚，久而久之导致肝血不足、肝郁气滞、心肾不交，从而出现疲乏无力、食欲不振、失眠健忘、性欲下降、情绪抑郁、便秘等不适状态。女人贫血就要补血，在这里我们详细介绍阿胶这种补品。阿胶具有滋阴润燥、补血止血之功。现代科学证明，阿胶能促进红细胞与血红蛋白的生成，有显著的抗贫血、止血作用，并能改善体内钙的平衡，促进钙的吸收，使血清钙增高。正因为如此，阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择，女人在不同年龄都可以根据情况，适当服用阿胶，不仅可以顺利地度过不同的生理阶段，而且对保持容颜、身心健康都有一定裨益。阿胶还能滋阴润肺，善治肝肾阴虚所致的形体消瘦、腰膝酸软、口燥咽干、视物昏花、眩晕耳鸣以及肺阴不足所致的干咳少痰、痰中带血、口燥咽干、五心烦热等症。阿胶产生的年代最晚在汉代以前，已经有2000多年的历史了。《本草纲目》载：“阿胶大要中是补血与液，故能清肺阴而治诸症。”《本草纲目》还载：“阿胶乃大肠要药，有热毒留滞者，则能疏导，无热毒留滞者则能平安。”阿胶一般为长方形块状，规则平整，大小厚薄均匀。它的表面为棕褐色或棕黑色，平滑有光泽，有纵纹，无气孔、油孔。质硬而脆，一拍即碎，碎片对光照略透明。气微香，味微甜，以棕褐色、光亮、透明、无腥臭、经夏天不软者为佳。悠久的历史，使阿胶在治病和滋补保健方面得以大展风采。阿胶作为膏方的主要原料，能和很多植物配合。最为典型的当属在我国江南一带民间每年冬季广泛服用的自制保健品——阿胶核桃芝麻膏，经过长期的实践证明确有疗效，可以延缓衰老、治病强身。每到天气渐凉之时，人们便以阿胶作为基础配料，用黄酒浸泡至软，配以核桃仁、黑芝麻熬制成糕状，随时食用。此外，阿胶与核桃仁、黑芝麻三者相互协同，相得益彰，在养血、生津的同时，润五脏、强筋骨、益气力、乌发养颜、润肠通便，通过对人体全身脏腑、血脉的整体调理，达到濡养机体、祛病强身、延年益寿的保健功效。阿胶虽好，但在服用的时候也要注意以下情况：防火毒：有些人在服用阿胶之后，会出现火气亢盛的表现，如鼻腔口唇等部位出现许多热疮，或眼睛干涩、发红、眼眵增多，甚至出现喉咙干痛及大便秘结或大便带血等症状。产生上述症状的原因是由于服用了新鲜的阿胶所致。从中医理论来看，刚制成的阿胶即新阿胶不宜服用，须将其于阴干处放置三年以上，直至火毒自行消尽后，方可服用。服法：阿胶的气味比较浓烈，如果直接冲服，不仅腥腻，味道也不好。因此，块状阿胶，要将其砸成小块，越小越好，这样可以方便烺化。将阿胶块、冰糖、黄酒等一起放入一个金属容器内，上火蒸30~45分钟，大火烧，开后，再改小火慢蒸。蒸化的阿胶晾凉后会变黏变稠，即可食用。而在患有感冒、咳嗽、腹泻等病或月经来潮时，应停服阿胶，待病愈或经停后再继续服用。另外，按传统习惯，服用阿胶期间还需忌口，例如不食生冷食物、萝卜、浓茶等。贮存：阿胶容易受潮，不耐高温。可将阿胶放入食用包装袋内，扎紧口，然后再放入冰箱内保存。而一旦从冰箱中取出后，就要立即制作。家庭熬制好的阿胶膏也需密封贮藏在冰箱里。此外，有些女性一味地寄希望于阿胶这样的补药是不可取的，平日要注意摄入富含蛋白质、铁、锌和维生素的食物，否则不可能拥有气血充足的好脸色。胡补乱补会补坏身体 “进补如用兵，乱补会伤身”这句谚语告诫人们，服用补药也必须对症，遵循“一药一性，百病百方”的原则。进补是以补为主，兼顾治病祛邪，以促进因虚致病、因病致虚以及处于亚健康状态者恢复健康，达到提高生活质量、延年益寿的目的。众所周知，中药有酸、甘、苦、辛、寒五味之分，每一种中药都有各自的特殊功效，各属其经，各行其脏。各种进补的药品只能适合于一定的体质，治疗一定的病症。每一个人身体状况不同，病症有别，体质有异，通补、通治百病的药品是不存在的。比如中医所说的虚症有气、血、阴、阳虚症四类，就应当根据不同的虚症用药进补。对于阴阳俱虚、气血双亏、数病同发、病情错综复杂者，如代谢紊乱综合出现“四高”，即高血脂、高血糖、高血压和高尿酸，又当按照辨证论治精神，仔细观察，全面分析，谨慎配伍，合理用药，进补“对路”，补泻得当，方能奏效。按照中医辨证论治原则，进补也要根据各人的具体情况，弄清脏腑阴阳，寒热虚实，哪些人可以不进补，哪些人可以进补。对于那些该进补的人来说，补什么，怎六补，也应有所区别对待。1.益气进补 益气进补主要适用于脾肺气虚的老年人或一般体虚患者。脾肺气虚的特点为神疲困倦，纳少，运化无力，短气懒言，动辄自汗，舌淡胖、边有齿痕等

等。益气进补，可在党参、黄芪、白术、茯苓、山药、莲肉、扁豆、甘草等一类药中进行选择。常用的中成药有四君子丸、补中益气丸、参芪膏等。推荐膳食：山药粳米粥。将熟地、党参、黄芪、白术、山药等一起煎药取汁后，跟粳米一起熬成粥。粳米性平，能补中益气；山药能补肺、脾、肾之气。

2.养血进补 养血进补主要适用于肝脾肾不足的患者或老年人，并常见于女性，如经期女性经量过多，以及绝经期女性雌激素分泌减少等。血虚的主要症状为面色萎黄或淡白无华，头晕目眩，心悸失眠，手脚容易发麻，口唇、舌质、眼结膜淡白，指甲不荣等。这时进补，应注意补血、养血、生血。可以选用当归、熟地、何首乌、龙眼肉、红枣、胎胞、阿胶等药。常用中成药有八珍膏、当归补血膏等。推荐膳食：当归生姜羊肉汤。可温中补血、调经散寒、止痛。

3.滋阴进补 滋阴进补主要适用于肝肾不足、津液亏乏的中老年阴虚患者。肝肾不足、阴虚液亏的迹象为口燥咽干、内热心烦、遗精盗汗、腰疼疲乏、头目眩晕、舌红少苔等等。滋阴类进补药物，主要可从生地、沙参、天冬、麦冬、黄精、玉竹、石斛、枸杞、桑葚、女贞子、龟板、鳖甲等药中选取。常用中成药有六味地黄丸、左归丸、河车大造丸等。推荐膳食：梨糖膏。将梨熬成汁，再用熬稀的冰糖去收成膏状。由于高温会破坏蜂蜜的营养成分，所以等梨糖膏稍微温热时再加入适量蜂蜜，每天服用30毫升，对于补阴、滋阴、养阴有良好功效。

4.助阳进补 助阳进补主要适用于精神萎靡，肢冷畏寒，阳痿早泄，大便溏稀，小便清长或余沥不尽等脾肾阳虚不足的对象。助阳进补，可从附片、肉桂、肉苁蓉、菟丝子、巴戟天、杜仲、鹿茸等药中去选用。由于温阳的药偏燥，单纯补阳容易使人体燥热，可加入适量补益肝肾、平补阴阳的山茱萸；出现口干舌燥的情况要减少药量。常用的中成药有右归丸、全鹿丸、参鹿补膏等。推荐膳食：核桃仁粥。核桃仁性温、味甘，用于肾虚腰痛、脚软、虚寒喘咳、大便燥结，有健胃、补血、润肺、养神等功效。

值得提醒的是；进补虽是好事，然而用得不得法的话，反会弄巧成拙。如没有必要，大可不必追赶时髦，竞相进补，而对于那些有必要进补的对象来。说，也最好适可而止，不偏不滥，否则就事与愿违，适得其反了。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药，虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。

1.忌多多益善 任何补药用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品，会引起腹胀、不思饮食；过服维生素c，可致恶心、呕吐和腹泻。

2.忌重“进”轻“出” 随着人民生活水平的提高，不少家庭天天有荤腥，餐餐大油腻，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便无规律甚至便秘。故养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便的及时和通畅。

3.忌恒补不变 有些人喜欢按自己口味，专服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”、“嗜食”，这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，不但各个脏器功能均有不同程度的减退，需要全面系统地加以调理，而且不同的季节，对保健药物和食物也有不同的需求。因此，根据不同情况予以调整是十分必要的，不能恒补不变，一补到底。

古人说：“用药如用兵，任医如任将。”进补必须有针对性才能达到调理的目的。但是很少有人可以判断自己究竟属于哪种体虚，经常有人觉得哪个症状都有点像，但又不完全是。中医的优势就在于个体化治疗，中药进补同样应该一人一方。不清楚自身体质的人，可到医院请专业医生开“进补处方”。

《《本草纲目》家用说明书》

编辑推荐

在古代，《本草纲目》是一部可供百姓自疗自救的医药类指导书，用通俗的话来说，是每个“家庭书架”上都应该备有的。但到了今天，由于《本草纲目》成书年代久远，对于现在的读者来说，其语体和形式对全书的可读性造成一定的影响。为了让这部奇书在现代家庭中也能把“家用”的功效发挥到极致，《本草纲目家用说明书》特别精心遴选《本草纲目》在实用保健方面的精华观念、保健功效与药食疗法，围绕“家用”这个核心从不同的主题进行了重新整合，以一种更适合现代人的阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的策划形式把《本草纲目》这部医药名书展现在读者面前。以期读者在领略《本草纲目》养生魅力的同时，能够从中吸收实用的保健智慧。

《《本草纲目》家用说明书》

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