

# 《滋补养生10堂课》

## 图书基本信息

书名：《滋补养生10堂课》

13位ISBN编号：9787534137228

10位ISBN编号：7534137225

出版时间：2010-1

出版社：浙江科学技术出版社

作者：李文玲

页数：268

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

自古以来，滋补养生都是人们所关注的话题。尤其是当今社会，随着经济的发展，生活节奏的加快，人们压力的增加，越来越多的人不再像20世纪80~90年代那样只满足于吃饱不饿，而是更注重养生保健问题，因而滋补养生越来越受到人们的关注。何谓“滋补”？滋补就是滋养补益，即利用某些具有补益性的食物或中药给我们的身体提供养分，以补充我们体内气血阴阳的不足。由此可见，滋补有食物滋补和药物滋补两种。食物滋补是指根据食物的四性（寒、凉、温、热）和五味（酸、辛、苦、咸、甘），结合个人体质、四时变化等，进行科学的饮食调配，从而达到强身健体、益寿延年、防病祛病之目的。从广义角度讲，人们平时所吃的所有食物都是“补品”，都有补充人体活动所必需的营养物质、为人体的正常生理活动提供营养保障的作用。但是，每种食物也都有各自的属性和与之相对应的功能。中医养生学就是根据食物不同的偏性，根据季节、气候、人体不同的生理活动状态，有目的地加以应用，以满足身体的需要。药物滋补就是运用具有补益作用的药物纠正人体生理、病理偏性，补充人体维持正常生理功能所需要的物质，以增强体质，提高人体抗病祛病的能力。我国古人很注重药物养生，因为药物不仅有治疗疾病的功效，还有强身保健、抗衰防老的作用。

当然，滋补并非所有人都有必要，同时也并非任何人都可进补。根据中医学理论，滋补可以分为有病者施补和无病者补益。前者主要根据患者的实际情况，从有助于疾病治疗出发，并遵照医生的嘱咐，选用针对性较强的补药或补品，以促进身体尽快康复；后者往往指身体虚弱之人适当进补，以消除虚证，增强体质。我们在滋补时，一定要根据自己的体质选用补益之品。如果用之不当，不但不能强身健体，反而导致身体受损，甚至引起疾病。比如说，中药中的人参可以说是一味良好的补虚之品，对于气短、心悸、四肢无力等气虚证有明显的治疗功效；但是对于体质强健者来说，服用人参不但起不到滋补作用，反而还会引起头涨头痛、失眠、食欲减退、大便干燥而致排便困难、鼻出血等问题。因此，在滋补时应根据自身体质的情况，做到有的放矢，不可妄加乱补。滋补养生有这么多的讲究和注意事项，那么，作为忙碌的现代人应该如何滋补才好呢？为了满足广大读者的需求，我们特编撰了《滋补养生10堂课》一书。本书从气、血、肾等10个方面详细阐述了滋补养生的重要性、原则、方法、注意事项以及滋补养生的食物、药膳等等。全书内容独特、体例新颖，相信会给忙碌的你带来轻松、健康与美丽。

# 《滋补养生10堂课》

## 内容概要

《滋补养生10堂课》主要内容：自古以来，滋补养生都是人们所关注的话题。尤其是当今社会，随着经济的发展，生活节奏的加快，工作压力的增加，越来越多的人不再仅仅满足于吃饱，而是更注重健康养生问题，滋补养生因此越来越被人们所关注。

《滋补养生10堂课》从气、血、肾等10个方面详细阐述了滋补养生的重要性、原则、方法、注意事项，以及滋补养生的食物、药膳等，为忙碌的你带来健康与美丽。

# 《滋补养生10堂课》

## 书籍目录

总论 滋补养生——生命的自我管理做自己最好的医生/2不懂滋补养生，就不会有健康/3正确滋补，长生不老/4第1课 补气养气课前热身：人活一口气/7对症补气/7调理气机，遵循原则/8补气养气食物/9马铃薯：人类的“第二面包”/10红薯：价廉味美，老少皆宜/13香菇：味香质佳，补气益胃/15栗子：铁杆庄稼，木本粮食/18糯米：香糯黏滑，风味独特/21扁豆：益气化湿，补充营养/22鸡肉：温中益气，强壮身体/24兔肉：补中益气的“美容肉”/27猪肚：补虚损，益中气/29牛肉：肉中骄子，营养丰富/31桂鱼：味道鲜美，补气益胃/34泥鳅：水中人参/35补气养气中药/37黄芪：补气升阳，围表止汗/37人参：百草之王/39紫河车：益精养气，预防感染/42五味子：益气强阴，增强免疫/44课后小结/46第2课 补血养颜课前热身：合理补血，塑造美好形神/48对症而补，兼顾其他/48食神同补，事半功倍/49补血养颜食物/50黑豆：食物蛋白之王/50胡萝卜：普通大众的“小人参”/52菠菜：补血活血，养肝明目/54金针菜：铁质丰富补血佳/57桂圆：补气血，安神志/59红糖：养血暖中/62黑木耳：素中之荤，补血润肺/64桑葚：民间圣果，补益佳品/66鸡蛋：滋阴养血，润燥息风/68乌骨鸡：补血益阴的名贵食疗珍禽/70补血养颜中药/73当归：妇科圣药/73白芍：养血调血，平肝止痛/75熟地黄：补血滋阴，补精益髓/76阿胶：调养贫血，美容养颜/78课后小结/80第3课 清肺润肺课前热身：肺是辅佐心君的“宰相”/82秋天干燥需养肺/83调理肺脏以食润燥/84清肺润肺食物/85猪肺：疗肺虚咳嗽，治肺虚咯血/85银耳：菌中之冠，滋补佳品/87白萝卜：止咳化痰，消食顺气/90荸荠：清热止渴，润肺化痰/92柿子：润肺生津，健脾开胃/95梨：生津润燥，清热化痰/97柑橘：止咳祛痰，生津止渴/100枇杷：清肺和胃，降气化痰/102百合：润肺止咳，清心安神/104清肺润肺中药/107杏仁：镇咳平喘，润肠通便/107川贝：润肺消痰，止咳定喘/109玉竹：滋阴润肺，补虚除烦/111课后小结/112第4课 滋补肾虚课前热身：肾——人类的生命之基/114现代人多肾虚/115科学补肾的原则/116滋补肾虚食物/117芝麻：补肝肾之佳物/117粟米：养肾气，补虚损/120豇豆：理中益气，补肾健胃/122狗肉：补肾助阳的香肉/124猪肾：补肾壮阳，强身健体/126虾：补肾壮阳，化痰开胃/128滋补肾虚中药/130杜仲：益精气，坚筋骨/130何首乌：养血益肝，固精益肾/132课后小结/135第5课 补心养心课前热身：心是人体的“君主”/137养生先养心/138炎炎夏日，别忘养心/139补心养心食物/140猪心：安神定惊，养心补血/140驴肉：消除烦恼，养心安神/143小麦：养心安神的家常主食/145葡萄：营养丰富，补血强心/147苦瓜：清热泻火，止渴消暑/150莲子：虚烦不眠、心悸怔忡的克星/152补心养心中药/154柏子仁：香气透心，体润滋血/154灵芝：补益气血，养心安神/156课后小结/158第6课 补胃养胃课前热身：胃是人体的“水谷之海”/160养生治病重在保胃气/161好习惯，保护好胃/162补胃养胃食物/163南瓜：排毒养胃，减肥美容/163西红柿：健胃消食，果蔬两用/166大白菜：养胃生津的菜中之王/169卷心菜：健脾养胃，缓急止痛/171木瓜：助消化，抗胃疾/173山楂：开胃生津的长寿果/175补胃养胃中药/177砂仁：醒脾养胃之良药/177白术：和胃安胎，健脾益气/179麦冬：益胃生津，清心除烦/181课后小结/183第7课 补肝明目课前热身：肝脏是人体的“大将军”/185春天宜养肝/186养肝护肝，以食为先/187补肝明目食物/188黑米：益肝补脾，养胃滋肾/188猪肝：补肝护肝，养血明目/190鸡肝：补血养肝，温补肾气/193红枣：健脾养肝之佳品/195补肝明目中药/198枸杞子：滋补肝肾，益精明目/198决明子：清肝明目，利水通便/200菊花：平肝明目，养血清热/202课后小结/204第8课 补脾健脾课前热身：脾为后天之本/206长夏养脾，事半功倍/207补脾健脾食物/207黄豆：健脾宽中，润燥消水/207薏米：健脾益胃，补肺清热/210燕麦：补益脾胃，润肠通便/213山药：补脾胃，长肌肉/215芦笋：益气养血，健脾和胃/217香菜：辛温香窜，内通心脾/219花生：健脾和胃，利肾去水/221菱角：健脾止泻，减肥健美/224补脾健脾中药/226芡实：补脾益气，固肾涩精/226党参：补脾养胃，润肺生津/228茯苓：利水化饮，健脾宁心/230课后小结/231第9课 补脑益智课前热身：大脑，人类的智囊/233聪明是吃出来的/234补脑益智食物/235大蒜：大脑能量的供应者/235洋葱：现代人的健脑美食/238核桃：补大脑，除疲劳/241香蕉：快乐和智慧之果/243补脑益智中药/245女贞子：醒脑明目，滋阴补肾/245酸枣仁：安神宁心，补脑健脑/247课后小结/249第10课 滋阴壮阳课前热身：适度而和谐的性生活才是最健康的/251巧用食物调节性功能/252滋阴壮阳食物/253韭菜：温肾壮阳，活血散瘀/153荔枝：壮阳益气，补中清肺/255干贝：滋阴补肾，和胃调中/258海参：补肾壮阳之佳品/260滋阴壮阳中药/261海马：补肝益肾，壮阳安神/261鹿茸：强筋健骨，补肾摄血/263冬虫夏草：平补阴阳之名贵药材/266课后小结/268

## 章节摘录

做自己最好的医生 生活中，我们经常会看到这样一些人，他们不是这儿痛就是那儿酸，不是头晕就是浑身无力，总之，没有一处舒服的地方；今天去这家医院看医生，明天去那家医院找大夫，结果中药吃了一包又一包，西药吃了一瓶又一瓶，就是不见有什么效果。这是为什么呢？其实，这个问题就像一个孩子在向他的妈妈诉说“妈妈，我很饿；妈妈，我很冷”的道理一样。孩子饿了、冷了可以自己先想办法，实在不行再去找别人帮忙。可是，现代人有一个很大的误区——有病了最先去医院找医生，把自己健康的希望完全寄托在医生身上。这其实是大错特错的。医生有用吗？当然有用，他可以帮助你；不过，他的作用很有限，只占8%左右。美国有一个心脏病专家这样说：“一个患者，当你得病来找医生的时候，医生能给你的帮助很有限，而且任何医生的帮助都不能使患者恢复到得病以前的状态。”从另一个角度来说，一个好的医生是让人不得病的医生。我国传统医学经典著作《黄帝内经》中也说“上医治未病”，即医术最高明的医生是让人不得病的医生。去哪里找这个最好的医生呢？其实，最好的医生就是患者自己。古希腊医生希波克拉底有一句名言说得好：“患者的本能就是患者的医生，医生是帮助他的本能的。”除了依靠医生的帮助外，患者就是自己最好的医生。一个患者要想重获健康，最关键的一点就是要了解自己。2000多年前，在奥林匹克运动发源地古希腊的一座神庙上有这样一句神对人类的警示：“了解自己吧。”我国古代著作《孙子兵法》也记载：“知己知彼，百战不殆。”哲学家老子更提出：“知人看智，自知者明。”这些都表明知己比知人更高一筹。人这一辈子总免不了有生病的时候，当我们的身体出现不适感后，最先发现的人不是医生，而是我们本人。没有谁比自己更了解自己，比如说，你吃多少才算八成饱？你喝多少酒才算适量？你睡多长时间才感觉舒服？你运动量多大才正好？这些只有靠自己在长期的生活、养生中去体验、去总结、去调整，才能恰到好处，别人是无法掌控的。很多人生病了总是要把自己的痛苦归咎到别人身上，要别人来负责，忘记了健康就在自己手中。曾有一位著名的医生这样说：“健康掌握在自己的手中，而不是医生手中。”事实正是如此，如果生活中我们能把握健康的主动权，就能保证和维护自己的身体健康。可以说，照顾自己的健康关键在于自己。当然，这并不是要求我们就此避开医生，而是告诉人们在什么时候应去找医生，在求医时应如何更恰当地向医生提出问题。更重要的是，在没有病的时候，如何掌握自己的健康状态，做自己最好的医生。不懂滋补养生，就不会有健康 世界卫生组织（WHO）曾提出，如果你的健康是100%，那么遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，环境因素占7%，而你的个人生活方式要占60%。也就是说，如果你生病了，你不能抱怨父母没有给你遗传好的基因，不能抱怨生不逢时，不能抱怨没有好的医生，不能抱怨外界环境的污染，而应该检查一下你的生活方式是否健康。当然，要想获得健康，我们不能只停留在通过改变生活方式来躲避疾病的困扰上，更要采取积极正确的健康方式来创造健康，因为有很多不良的生活方式并不是由你个人造成的，它还要受到外界的影响，比如环境因素、社会因素等等，这些都不是我们人为可控的。此时，我们只有开拓养生的智慧，树立正确的健康观念，并长期坚持下去，健康才会不请自来。纵观现代社会，滋补养生无疑为我们的健康开拓了一条新路。所谓“滋补”，就是滋养补益，利用某些具有补性的食物或中药来给我们的身体提供养分，以补充体内气血阴阳的不足。大家都知道，人体随时会受到内外环境变化的影响，也就是会受到“邪气”的侵袭。一般情况下，人体均能适应环境，调节机体，保持健康状态而不患病，或患病后很快就会痊愈，这是因为人体具有应变能力。若是先天不足、后天调养不当或外感疾病侵扰，随着年岁增长而发生了虚弱和衰老，这时就会影响人体的应变能力，而进补的作用实质上就是为了让生命活动尽量处于稳定状态。滋补是针对人体正气不足的补充，能使身体更加强壮，精力更加充沛，既可以防病治病、延年益寿，也可以救急扶危、挽救生命。当然，真正的补是有讲究的，要因人、因时、因地进补，使其真正达到养生的目的。具体地说，就是要通过合理的饮食、适合的中药，对身体进行综合调养，以达到强身健体的目的。可以说，一个不会滋补养生的人，就不会选择正确的补法来养生；一个不会选择正确的补法养生的人，是很难把握健康的。只有把握好滋补与健康关系的人，才能真正拥有健康。健康弥足珍贵，拥有健康并不难，只要花一点时间，了解一点滋补养生的常识，从一点一滴做起，从一件件小事做起，我们就能战胜疾病，把健康牢牢掌握在自己手中，做自己生命的主人。正确滋补，长生不老 人类的寿命到底有多长？这是很多人关心的问题。生物学家估计，人类预期的寿命可达120岁。但是，即便是发达国家，目前人均寿命也只有七八十岁。为什么人的寿命这么短暂呢？一个人的生命是非常短暂的，而且生、老、病、死是新陈代谢的必然过程，这种客观存在任何

## 《滋补养生10堂课》

人都无法抗拒，也制止不了。因此，对于这种自然规律，我们应该以积极的态度去面对，而不应该用消极的、被动的态度去等待。除了自然衰老之外，还有一种是早衰。在日常生活中有这样一部分人，他们年龄虽然不大，但看上去却老态龙钟，更有人不尽天年而夭折。根据中医学理论来说，这种现象属于未老先衰，是由于先天不足或后天失养造成的。先天不足，是指肾精不足；而后天失养，是保养不当或不好，以致肾精亏损。除了肾精不足外，不良的生活方式也是导致早衰的主要原因，如精神因素、劳损过度、饮食失调、病后失养及性生活不节等。

# 《滋补养生10堂课》

## 媒体关注与评论

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。 ——《黄帝内经》

# 《滋补养生10堂课》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)