

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 图书基本信息

书名：《本草纲目中的养生智慧》

13位ISBN编号：9787510404887

10位ISBN编号：7510404886

出版时间：2009-9

出版社：新世界出版社

页数：231

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)

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 前言

成书于明代的《本草纲目》，迄今已有四百多年的历史。《本草纲目》承接着上古《黄帝内经》的医术医理，又融汇中医发展史上的各种典籍要目和良方良剂。中医数千年的智慧内涵蕴于一书，时间流转，而医家智慧与其长存。现代医家将《本草纲目》视为中医必备典籍，却少有人将其作为家庭养生保健的案头书目。其实，《本草纲目》对养生学的贡献颇大。李时珍遍访四方，在《本草纲目》中辑录了一些百岁老人体健不衰的长寿实例，又在有关药物的附方中收录了众多养生、抗衰的良方，对一些具有抗衰、养颜、扶正之功的本草更是详细辑录。如果我们能将这些智慧运用于日常生活，就能体会中医养生学的博大精深，更能为自身防病、抗衰找到有效的方法，享受健康的生活。

难点在哪里呢？首先，这部医家圣典，虽然字斟句酌、字字珠玑，但字词使用上的确与现代语言习惯有差异，如此便造成了今人阅读上的困难。其次，《本草纲目》中一些古典中医理论有些“典重奥涩”，对没有医学背景的普通读者来说，显得深奥了些。再加上一些名词有了“现代变异”，不易理解，比如中医所说的“消渴”，很多人可能不明白是什么病症，而如果提起“糖尿病”，则众人皆知。

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 内容概要

《中的养生智慧》把《本草纲目》中关于养生的智慧辑录下来，并辅之以更为切实可行的现代操作方法，让读者可以重温国粹经典，且运用于实际，尽享长寿安康。《本草纲目》是我国医药学中的集大成之作，李时珍数十年辛劳，收载药物1892种，辑录药方10000多剂，世人多以医家圣典视之，殊不知《本草纲目》也浸透着养生的博大智慧，继承了国医养生学的精粹。

《本草纲目》中收载7390余条轻身、延年、却老、耐老、增寿的医论及方药，可谓延年益寿学之大典。如七宝美髯丹、枸杞酒、琼玉膏、人参膏……皆为养生良方。不过，现代人却因为文言晦涩，或是不通医理而不能一览这些珍贵的方剂。

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 作者简介

罗语，毕业于中央民族大学。精于养生健康美容类图书的创作，具有丰富的经验、扎实的传统养生学功底和对营养学的了解。她的文字轻松智慧，不仅为读者带来健康也带来阅读的快乐。曾编著《本草纲目中的女人养颜经2》、《幸福女人的芳香疗法》、《这样吃便秘不再来》等书。

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 书籍目录

序篇 一脉相承的中医养生之道 《本草纲目》说养生：“治未病”才是健康大道 李时珍养生心法：四性五味，药食同源 《本草纲目》中的食疗妙方摘录第一篇 别听信“长生不老”的谎言，长寿只需尽天年 第一章 世上没有长生药，不如健康尽天年 李时珍如是说：炼仙丹不如善养生 到底活到多大岁数才算长寿 长寿地如皋，奥秘就在养生方 吃药延年不如无药养生 承袭《黄帝内经》的中医内求之道 第二章 本草扶正又固本，为健康提供原动力 正气PK邪气，此消彼长决定健康状况 本草里蕴涵“不生病的智慧” 内求自愈力，疾病无踪迹 人体自身有大药，“中醴泉”少不了 想强身健体，先调摄胃气 多吃鸡肉培育正气，提高自身免疫力 第三章 读纲目，识本草，学养生 人参——大补元气的中医要药 桂圆味美，养心安神 感冒发烧不用愁，柴胡帮你解烦忧 杏仁补肺、润肠又养颜 茯苓能泻又能补，养护身体显神奇 红枣：养胃、健脾、悦颜色 地黄有“生熟”，服用忌“三白” 益气补脾，山药当仁不让 生精补髓当属“关东三宝”之一——鹿茸 常食黑芝麻，身面光泽而不饥 第二篇 本草养生心法：养生之道在一补一泻之间 第四章 李时珍：辨证施养才精到 从“辨证施治”到“辨证施养” 体质不同，菜单也要有所不同 《本草纲目》提醒您：遇到“发物”要忌 经血过少的女孩要少吃红枣 上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对 有些腹胀要靠补气来解 男女老少，清火要对症 第五章 健康快车补充燃料，强健体魄补充气血 脏腑闹饥荒，小心疾病乘虚而入 气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血 气血双补的四味药 鸡肉馄饨补气血，“泻立停” 《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍 千万不要陷入补气血的误区 第六章 食物是气血的“发动机” 补养气血，还是细碎食物最可靠 虚弱人群，山药薏米芡实最体贴 中医气血双补要方：十全大补汤 常吃南瓜不但补血还排毒 常见的菠菜、小米最能滋阴补血 阿胶——女性补血的最佳食品 第七章 以泻为补，排除身体的垃圾 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻” 进补如用兵，乱补会伤身 《本草》中的七大排毒食物 早盐晚蜜，轻身延年不算难 泻去体内湿气，温暖和煦的身体才健康 治便秘吃麻子仁最管用 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” 清茶一杯，补泻兼备 第三篇 《本草纲目》里的“中庸”之道一阴阳平衡最稳妥 第八章 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火” 人体内有小阴阳，保持平衡别失调 上火——阴阳失衡的身体亮起红灯 小荷入诗又入药，清热去火少不了 小小豆芽也是去火能手 泥鳅滋阴去虚火，效果特别好 第九章 春夏养阳气，雄姿英发正当时 寒湿伤阳气，损阳易生病 春天让阳气生发得轰轰烈烈 像林妹妹的人春季一定要养肝 春季补血看“红嘴绿鹦哥” 春困不是不可解，本草是解乏能手 夏季养阳气，养心要先行 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 “千金菜”可解便秘 咳嗽吃枇杷最管用 第十章 秋冬要养阴，滋润干涸的身体 第十一章 食物有阴阳，看它温热还是寒凉 第四篇 内外兼养，周身体会本草的神奇 第十二章 肮脏安顺，由内巩固生命之基 第十三章 从头到脚的保养最周全 第五篇 药食同源，本草养生乐趣在于吃喝之间 第十四章 粥是第一补人之物 第十五章 醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也 第十六章 以食养生，也要讲究吃法 第六篇 从本草中发掘现代养生方案 第十七章 日常小病不慌乱，贴心本草来帮忙 第十八章 《本草纲目》里的女人养颜经 第十九章 细节决定健康，生活习惯不可忽视 第二十章 本草名人堂——长寿与美颜皆来自本草

第一篇 别听信“长生不老”的谎言，长寿只需尽天年 第一章 世上没有长生药，不如健康尽天年 李时珍如是说：炼仙丹不如善养生 长生不老是很多帝王的梦想，从秦始皇开始，帝王们就豢养了大批神仙方士。他们为皇帝炼制“仙丹”，据说吃了仙丹就可以长生不死。不只是秦始皇有这样的癖好，唐太宗也对神仙方士的“仙丹”充满了兴趣，而他的身体状况却因为这些“灵丹妙药”而每况愈下。 其实，对长生不老的追求反映了人们对衰老和死亡的恐惧。但这个世界上真的存在长生不老的人吗？李时珍在《本草纲目》中抨击了这些长生谬言。 中国古代的《神仙传》一书记载封君达、黑穴公，服用黄连五十年，最后得道成仙，练就了不死之身。对于这个传说，李时珍持怀疑的态度。他翻阅了《黄帝内经》等上古典籍，都没有这个说法。他仔细研究黄连的性质，认为它是“大苦大寒之药，用之降火燥湿，中病即当止。岂可久服”。 古代方士炼丹，水银是常用之物。很多被中医奉为经典的医书中都记载水银“久服成仙”。但李时珍驳斥了这一说法，他说：“水银乃至阴之精，禀沉着之性……得人气熏蒸，则入骨钻筋，绝阳蚀脑……方士固不足道，本草其可妄言哉，水银但不可服食尔。”按现代医学的观点，水银是有剧毒的，人服食水银必然会中毒。而在李时珍的时代，能够得出这样的结论，除了有高明的医术，还必须有高尚的医德，因为当时的社会风气就以服食丹药为尚，这样的内容自然显得“离经叛道”。 养生的目的，不是为了追求“不死”的境界，而是让人在健康的基础上，尽享天年。李时珍在《本草纲目》中收录了数百条有关轻身、延年、益寿的医理及方药，为后人留下了宝贵的精神财富。他的目的不是实现长生不死的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静的心情。 所以，我们大可不必把养生当成任务来完成，而应将其视作一种自由、轻松、快乐的生活方式。大道至简，很多养生的方法都是简单易行的，每天只要花上几分钟的时间就能轻轻松松得到健康。在领略《本草纲目》中的养生智慧之前，这里就先介绍几个中医推崇的日常养生小窍门。

1.坚持六个“少” 少盐多醋，少糖多果，少肉多菜，少药多食，少睡多行，少忧多眠。这六“少”就是在提醒大家，在日常饮食上要注意少放盐、适当多放醋，不要吃太成的东西，多吃水果和新鲜蔬菜，少吃甜食和荤腥食物，多用食养少用药，少贪睡多运动，凡事不要过于忧虑，避免影响睡眠，这都是生活中值得注意的小细节。

2.坚持几个“常” 发常梳，面常搓，鼻常揉，肢常伸，目常运，齿常叩，腹常旋，耳常弹，肛常提。

3.践行八字诀 “八字”诀即童心，蚁食，龟欲，猴行。童心，要保持一颗天真好奇的童心，不要对一切都无兴趣，没有兴致；蚁食，要少吃，每顿饭吃七八分饱就可以了；龟欲，要心境淡泊，不要急功近利；猴行，要多运动，锻炼身体。

4.保证“四通” 现代人总以为自己虚，所以大多注重补，不断吃各种大补的食物、保健品，在补上很舍得下血本，殊不知，很多疾病都是“补”出来的，像高血脂、高血糖、高血压等。要解决这些问题，就要把“补”改为“通”。通血脉、通气血、通心气、通肠胃，要做到吃得下、睡得着、拉得净、放得开。不要让你的体内像交通堵塞一样，什么都出不去，什么都进不来，这样即使补，也是白白浪费，人体根本吸收不了。 真正的长寿就是健康活过天年。养生是简单易行的，将它融入日常生活，就能轻松享受健康快乐的生活。 到底活到多大岁数才算长寿 为老人祝寿的时候，我们会经常说：“祝您老人家长命百岁。”由此可以看出，人们通常把过百岁看成是长寿的标志，当然也有不同的说法。 古人相信人可以长生不老，传说彭祖就是长寿之人，他生于夏代，至商末时活了800岁。但我们现在来看这些传说，就会知道这只是古人的美好愿望。人作为自然界的一种生物，是无法逃脱自然规律的，那么，人究竟应该活到多少岁才是正常的寿命呢？ 《本草纲目》中记载了一些百岁老人的养生方法，由此可见李时珍眼中的长寿者也就是过百岁。《黄帝内经》则认为“尽终其天年，度百岁乃去”，也就是人能够活到一百岁；哲学家王充也说“百岁之寿，盖人年之正数也。犹物至秋而死，物命之正期也”。《尚书》却提出“一日寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数；同意这一看法的还有晋代的嵇康，他认为“上寿”可达百二十，“古今所同”。从上面的论述可以得出：中医认为人的寿命应该是100~120岁左右。 现代医学也从不同角度对这个问题进行了解答，解答的方式虽各不相同，但结论基本一致，目前一般认为人的自然寿命应为120岁左右。常见的推算方法主要有以下3种：一是生长期测算法，哺乳动物的最高寿命相当于其生长期的5~7倍。人的生长期为20-25年，因此人的自然寿命应当为100-175岁。 二是性成熟期测算法。哺乳动物的最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，人在13~15岁左右性成熟，因此人的自然寿命应为110~150岁。 三是细胞分裂次数与分裂周期测算法。哺乳动物寿命是其细胞分裂次数与分裂周期的乘积。人体细胞自胚胎开始分裂50次以上，分裂周期平均



## 《本草纲目中的养生智慧》

为2.4年，因此人的自然寿命应为120岁左右。综上所述，人的寿命至少应该在100岁左右，但是现在的人均寿命仅为70岁左右，与自然寿限差了30年，是什么夺走了我们本应好好活在世上的这30年时间呢？这个问题值得人们深思。其实，人到了40岁，就开始衰老。先是肝气衰落，然后心气不足，接着脾气虚衰，最终心、肝、脾、肺、肾五脏气血全都虚弱了，这个时候看上去形体还在，但实际上精气神已经离去。这是按照人的自然规律来讲的，现在很多人根本活不到100岁，80多岁已经算高寿了，还有英年早逝的，这都是过早地透支了身体，耗散了精气神，自然难以长寿。民间还有这样的说法：“七十三、八十四，阎王不接自己去。”意思是73岁和84岁对老人来说都是坎儿，事实上，生活中73岁、84岁的老人辞世的确不少，这是偶然的巧合，还是一种迷信，或者是一种规律呢？其实人的生命活动是有周期性的，即生命活动高潮和生命活动低潮。这个规律以平均7年或8年为一周期。在每一周期中，生命活动高潮和生命活动低潮是交替进行的，即健康稳定年龄和健康减弱年龄。7年周期为7、14、21、...、84，8年周期为8、16、24、...、72。由于每个人的身体状况各异，健康减弱状态持续长短也就不太相同，一般这种减弱状态平均持续一年左右或者更长些。所以，73岁与84岁是生命活动低潮，老人要特别注意调理好自己的身体。健康的百岁老人就是长寿之人，这也是我们通过养生能够达到的目标。另外，老人要注意自己的健康周期，73岁和84岁要格外注意。中医认为女子代表阴，其生命节律以7为一个阶段；男子代表阳，其生命节律以8为一个阶段。以男子为例，如果活了9个8年，即72岁，健康减弱年龄已过，73岁新的周期开始了，激情要回升，身体各部分负担会加重，稍不注意，就会使病情加重，甚至一病不起，真的给“阎王”招了去。人活到了73、84高龄，身体各器官本来就已严重衰退，如果再让健康状况被减弱年龄周期“暗算”上，那就在劫难逃。

长寿地如皋，奥秘就在养生方 我国有一个著名的长寿之乡——江苏如皋。国际公认的长寿之乡标准是每百万人口中有75位百岁老人，但在如皋的145万人口中，百岁以上的老人有200余人，90~99岁的老人有4000多人，80~89岁的老人已经超过4万。如皋的长寿老人数量远远高于国际标准，是名副其实的长寿之乡。让人感到奇怪的是，如皋并不像其他长寿之乡一样远离城市文明。相反，如皋地处长江三角洲城市圈内，与南京、上海等国际大都市比邻而居，接近苏杭等旅游胜地，自然环境并非人们想象的崇山峻岭、山清水秀。经过研究人员调查，如皋老人健康长寿的原因就是他们良好的生活习惯。在饮食方面，如皋老人每餐都吃得很清淡，早晚都喝大米粥或者玉米粥，外加包子等主食；中午就是米饭加三菜一汤，青菜、萝卜、豆腐是主打，他们相信“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”的谚语；每顿饭只吃八分饱，喜欢吃应季的新鲜蔬菜，不吃反季的大棚菜，而且不挑食。如皋人的饮食传统可以归纳为“两粥一饭”，这种饮食观念中最有益于身体健康的部分是早晚的两顿粥。食粥养生在我国有很久远的历史，粥在古代称“糜”，厚粥称“糜”，薄粥称“酏”。宋代诗人陆游就有一首《食粥》诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”这首诗就在说食粥可以养生长寿，《本草纲目》对于粥疗法也相当推崇。早晨喝粥还有调节肠胃的作用，经过一夜的运化，早晨胃基本处于排空的状态，需要水分和营养的补充，此时喝点温软滋润的粥正好迎合了胃的需要，可以补益胃气。把胃养好了，离长寿就近了一大步。从中医角度来看，老年人的身体不同程度地存在着肾精不足的问题，经常喝粥，有补肾益精、益寿延年的功效。而酉时（下午5点到7点）又是肾经当令的时间，此时如果喝粥，补肾效果会更好。如皋的很多老人一直坚持早晚喝粥，这个习惯帮助他们摆脱了胃痛、失眠和便秘等很多困扰。在起居方面，如皋老人一直保持着传统的生活习惯，“日出而作，日落而息”，中午还小憩一会儿，总之要保证每天8个小时的睡眠；早晨醒来，先搓脸搓耳朵，等神志清醒了再起床；洗漱后用手指梳头，按摩头皮，晚上临睡前要用热水泡脚。他们还会在天气好的时候去散步、晒太阳、甩手、踮脚，或者和孙辈一起放风筝；不出去的时候，他们会在家里静坐半小时，或者读书、看报、写字。这些事情看起来都非常平常，但是只要日复一日、年复一年地坚持下来，即使以前身体有什么病症，也能慢慢调养过来。如皋很多百岁老人就是靠着这样简单的生活方式养好了很多疾病，而且一直快乐健康地生活着。所以说，养生就是一种自由、轻松快乐的生活方式，只要能够像如皋的老人那样清淡饮食，早晚喝粥，日出而作日落而息，适当娱乐，健康长寿就不是难事。

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 编辑推荐

《中的女人养颜经》系列作品销量突破100000册，高居各大书店排行榜榜首50余周，掀起本草国粹养生热潮。《中的养生智慧》作为系列作品中的又一扛鼎之作，力在宏扬中华养生智慧，提供最适合中国人的健康长寿绿色方案。固本培元，调治兼备，国医精粹全记录，由内而外，本草汉方，体味生命大智。《本草纲目》养生心法妙用的益处：食本草，药食同源，七分养，祛病健体，调机理，固基防病，补元神，益寿延年。辑录“本草纲目”养生智慧的现代简明读本，神农尝百草，时珍撰纲目，国医精粹一脉相承，养生有大道，长寿有良方，健康秘诀一书辑录。为什么李时珍说“粥是第一补人之物”？中医要方“十全大补汤”是什么？拉肚子为什么也要补气血？怎样用白芷、川芎化解头风？怎样用花椒迅速消除牙痛？阅读本书在现代生活里重新运用《本草纲目》中的养生智慧！



## 《本草纲目中的养生智慧》

### 精彩短评

- 1、本人非常喜欢，感觉受益匪浅！养生其实就是养一种健康的生活习惯！感觉这本书非常实用，涵盖了最基本最易做易懂的养生知识，全面，深入浅出，通俗易懂，如果能做到书中提及的三分之一，身体一定贼棒贼棒滴~~~活成个老妖精不成问题！
- 2、教你养生之道
- 3、有点看不懂，买这本书的可能是看到本草纲目吧。而且书的字体密密麻麻的。
- 4、书中很多食疗方法，不错，比我以前看过这类型的书好，尤其没有像马\*\*乱吹嘘自己的方法如何神
- 5、内容简单实用，可以看看。
- 6、不怎么样，讲得太简单。

# 《本草纲目中的养生智慧》

## 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)