

# 《中药养生堂》

## 图书基本信息

书名：《中药养生堂》

13位ISBN编号：9787200092578

10位ISBN编号：7200092576

出版时间：2012-6

出版社：北京出版社

作者：吴圣贤

页数：240

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

千年本草精华，点亮健康人生 谈到中药，国人大多会想到神农氏，“神农尝百草，一日遇七十毒”，这是何等的舍己为民、大医精诚的无畏情怀！中药养生保健、防病治病的方法，来自于几千年的经验积累，其中所蕴含的瑰宝还远远没有被挖掘出来和有效利用。宇宙之大，浩渺无穷，芸芸众生，不过沧海一粟，人类不可能脱离宇宙、脱离大自然而独善其身。古圣先贤认为，人体与自然，风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通。自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以克化之。这正是中药之所以能够保健养生、防病治病的最根本的道理。让我们敞开更广阔的心胸，把自己的身体融入这广袤的大自然之中，体悟万物之间的和谐统一、生克制化，这积累几千年的本草精华，其中就有你在茫茫黑暗中找寻的明灯。小篆的“药”字，写作“𧉂”，上面是草，中医主要拿草药来看病；下面是音乐的乐，音乐的本质是和谐和平衡。中药防病治病的本质也是如此，关键在于调节人体的各种平衡，《黄帝内经·生气通天论》说：“阴平阳秘，精神乃治”，就是这个意思。将人体失衡的功能调节过来，发挥人体自身的抗病能力，正是中医“治病必求其本”的根本体现，也是我们用中药保健养生的可贵之处。医学的目的不仅仅是治疗疾病，更重要的是让你不生病！这一理念早在两千年前的《黄帝内经》中已经明确提出：“上工不治已病治未病。”中医“治未病”理念包括两层含义：一是未病先防，保健养生，预防疾病；二是既病防变，在生病早期要积极治疗，防止疾病进一步发展、复发或传变。人之禀赋各异，体质殊同，药有四气五味、升降浮沉，如若通达药性，审而详之，宣通补泻，轻重缓急，用之得当，必能燮理阴阳，条达气血，于养生保健、防病治病之功大矣。中华民族在漫长历史发展中形成的独具特色的文化传统和知识体系，包括国学、书画、中医、京剧、相声、各种民间文化在内的传统文化瑰宝，深深影响了华夏大地乃至世界各国。中医中药堪称中华文化的璀璨明珠，自古就与其他传统文化水乳交融。中国古代有“不为良相，即为良医”的说法，还有“秀才学医，笼中捉鸡”的民谚。古代文人，很多人都学习中医，一方面可以加大古文知识面；另一方面，也可以养生防病，奉亲养老。中医还专门有一本著作，叫《儒门事亲》，讲如何用中医中药奉亲养老。很多著名中医大夫也是先学文，再学医的，比如超凡脱俗的傅青主；许多中医大家也都有深厚的传统文化功底，比如京城四大名医之一的秦伯未，有“诗、书、画、印、医”五绝的称号。中医是中国传统文化的瑰宝，蕴含了丰富的传统文化内涵。随着经济的发展，现在传统文化热潮一浪高过一浪，建议大家在休闲的时间，除了收藏古玩字画，学习书法绘画篆刻，还可以学习一些中医中药知识，您一定会受用终生的。正因此，写写关于中药与养生、中医与文化的冲动油然而生，让读者能够在闲暇之余，沐浴阳光之下，品一杯清茶，在传统中医、诗、书、画、印的文化精神家园中，悠然养生，岂不惬意乎！本书所涉及的中药养生保健方法，多数是千百年来古人经验的总结，少数是本人临床经验心得，它们有一个共同特质，就是全部来自于临床实践。如果这些方法对您的身体健康能有一点点帮助的话，我心足矣。祝愿大家身体健康、万事如意，清气上升、浊气下降，天天都有好心情，日日充满精气神！

吴圣贤 2012年5月于北京东直门医院

# 《中药养生堂》

## 内容概要

《中药养生堂》是一本以中医药基本知识为主的养生保健类图书。《中药养生堂》详细介绍了荷叶等16味常见中药的功效、主治、服法等基本知识。为了便于读者理解和掌握，辅以大量中药的传说和典故，并对涉及的相关疾病的病因、病机等也进行了详细介绍。《中药养生堂》内容通俗易懂，养生保健方法简单实用，是读者了解、学习中医药文化和养生保健知识的科普读物。

# 《中药养生堂》

## 作者简介

吴圣贤，医学博士，师从中医大家王永炎院士，于1999年北京中医药大学博士研究生毕业。德国图宾根大学医院临床试验协调中心访问学者，北京电视台《养生堂》栏目特邀专家。主要从事心脑血管疾病中医药临床治疗和研究工作，现任北京中医药大学东直门医院临床研究中心主任，中华中医药学会脑病专业委员会委员，中华医学会健康管理学分会抗衰老专业学组委员，主持和参加“853；”、“国家攻关”、“自然科学基金”等重大课题9项，发表论文18篇，撰写著作3部。擅长头痛、眩晕、中风、失眠、高胎血症、冠心病等疾病的治疗，对中药药性及其养生保健方法深入研究，并具有丰富的临床应用经验，取得了显著的临床疗效。

## 书籍目录

### 第一篇 荷叶——减肥瘦身调血脂

- 一、朱元璋与荷叶减肥
- 二、荷叶的两大保健功效
- 三、荷叶为什么能减肥
- 四、推荐5个荷叶减肥方法
- 五、荷叶减肥10问
- 六、荷叶调血脂
- 七、荷叶养生的5个注意事项
- 八、教你一招——减肥小窍门
- 九、说字解病——肥

### 第二篇 何首乌——延年益寿抗衰老

- 一、何首乌传奇
- 二、何首乌的两大功效
- 三、中医对养生抗衰老的认识
- 四、如何应用何首乌最有效
- 五、何首乌丸的制法和用法
- 六、疗效出自细节
- 七、生用和制用大不相同
- 八、人形何首乌最有效吗
- 九、何首乌能让白发变黑吗
- 十、何首乌养生的5个注意事项
- 十一、教你一招——按摩补肝肾
- 十二、说字解病——乌

### 第三篇 当归——活血补血又调经

- 一、当归药名的来历
- 二、女科圣药
- 三、如何用当归养生保健
- 四、名医张锡纯与当归
- 五、当归补血
- 六、当归治疗痛经
- 七、当归养生的注意事项
- 八、教你一招——女性调气小窍门
- 九、说字解病——养

### 第四篇 冬虫夏草——止咳化痰益精气

- 一、奇特的生物
- 二、冬虫夏草治疗咳嗽
- 三、冬虫夏草治疗自汗、盗汗
- 四、冬虫夏草治疗腰痛
- 五、冬虫夏草辅助治疗慢性肾炎
- 六、冬虫夏草减轻化疗毒副作用
- 七、冬虫夏草抗疲劳，滋补强身
- 八、冬虫夏草药膳
- 九、虫草养生的注意事项
- 十、教你一招——止咳化痰小窍门

.....

### 第五篇 天麻——平肝熄风止头痛

### 第六篇 三七——活血止血不留瘀

- 第七篇 丹参——活血补血安神志
- 第八篇 人参——补气益智强心脉
- 第九篇 黄芪——补气托腐消水肿
- 第十篇 鹿茸——被肾壮阳强筋骨
- 第十一篇 石斛——润喉明目延年寿
- 第十二篇 枸杞——养肝益肾生津液
- 第十三篇 山药——健脾益肾平咳喘
- 第十四篇 茯苓——健脾安神养容颜
- 第十五篇 阿胶——补血安胎润肺燥
- 第十六篇 鱼腥草——排毒解毒养生宜
- 第十七篇 中药养生宜忌

## 章节摘录

版权页：插图：一、朱元璋与荷叶减肥 明太祖朱元璋千辛万苦，通过无数次战争，终于统一全国，建立大明王朝，年号洪武。他亲眼所见，元代官吏贪污腐败以至亡国，决心整顿吏治，制定了一系列的法规和严酷刑罚。有一天，朱元璋在翻阅一批处死贪官的卷宗时突发奇想，觉得对那些百姓痛恨的贪官一刀斩首太便宜他们了，于是创造了一个酷刑叫“剥皮囊草”。什么意思呢？就是把罪行严重的贪官污吏活着剥下整张人皮，制成皮囊，装满稻草，挂在公堂，以警示继任官员不要重蹈覆辙，否则，这个“臭皮囊”就是他的下场。办法之严酷真是史所罕见。当时每个府、州、县都设有“皮场庙”，专门用于剥皮酷刑。更可怕的是，他还特别设立锦衣卫特务机构，专门搜集大臣的犯罪证据，弄得人心惶惶。武侠电影中无恶不作的锦衣卫就是朱元璋创立的。整顿吏治本是利国利民的好事，但朱元璋生性猜忌多疑，滥杀了不少无辜。比如右丞相胡惟庸一案，胡惟庸结党营私，草菅人命，威胁皇权，该杀，但牵连被杀者多达三万余人，大部分都是罪不至死的，甚至是蒙受不白之冤的。最严重的时候，朱元璋那些大臣们上朝前都是愁眉苦脸地跟亲人告别：今天说不定会受到什么事情牵连，或者锦衣卫跟皇上说了什么，皇上一生气，就把我给杀了。这样，五点钟下班，我要是回不来（当时也没有电话，更别说短信了），你们就收拾金银细软，带着孩子，逃回老家避难吧。真是伴君如伴虎。一些大臣就想了，不如装病不上朝了，不上班就可以不干事，不干事就没有毛病，或可保住一条性命。可是装病也要装得像啊，锦衣卫天天盯着，装得不像，欺君之罪，还是难免一死。几个人想来想去，决定去找戴思恭。戴思恭是谁？这个戴思恭是当时最有名的中医大夫，也是朱元璋的御医，仁心、仁术，威望很高。他的父亲戴士尧就是名医，家学渊源很深，他还是中医金元四大家之一朱丹溪的得意门生，跟从朱丹溪学医二十多年，尽得其传。史书记载，说他“治疾多获神效，由是以医术名世”，中医有一本很重要的书，叫《证治要诀》，就是戴思恭写的。朱元璋每次生病，几乎都要请戴思恭诊治。戴思恭每次都能药到病除，因此深得朱元璋器重。戴思恭在永乐三年（公元1405年）去世，享年82岁高龄，成祖亲撰祭文，派人祭奠。称他为“国朝之圣医”。朱元璋的几个大臣知道戴思恭是仁义之人，心想他一定能帮忙。于是就秘密约见戴思恭，说：“先生救命。”道出缘由。戴思恭想了想，说：“好吧，我给你们出个方子，你们要如此如此这么办。”几个大臣照方喝药后，一天比一天消瘦，每次上朝，都装出越来越疲惫、越来越病重的样子。朱元璋看到了，问：“你们几个怎么回事？好像病得不轻？”大臣忙说：“老臣最近得了病，日渐严重，恐怕不能上朝了。”皇上说：“那你们就休息休息吧。”戴思恭的一个药方，救了几个大臣的性命。那么，这个方子到底是什么呢，可以让人这么快地一天天消瘦？说来简单，这个方子只有一味中药，就是我们司空见惯的荷叶。有书为证，戴思恭在他的著作《证治要诀》中说：“荷叶服之，令人瘦劣。今假病，欲容体瘦以示人者，一味服荷叶灰。”意思是说，服用荷叶，可以使人身体消瘦。如果一个人装病，想要给别人因病导致身体消瘦的印象，服用荷叶灰一味药就可以。荷叶灰就是煨用的荷叶。二、荷叶的两大保健功效 荷叶最主要的有两大功效，一是减肥瘦身，二是调节血脂。换句话说，单独用荷叶一味药，就能起到减肥瘦身和调节血脂的作用。另外，荷叶还能辅助降血压，预防动脉硬化，治疗脂肪肝，解暑清心，消退水肿，止血等，非常适合现代人的养生保健。前面我们讲了大明朝戴思恭的荷叶方可以让大臣快速瘦身，那么，现在临床应用的情况怎么样呢？南京有位老中医叫邹云翔，擅长治疗老年病，他在《四种老年性疾病的防治》一文中写道：“高血压、心脏病，若血脂过高，体质丰盈肥胖，体重85~90千克的，来我处就诊时，我经常于方剂中加用荷叶15克，冬令可用干的，服数十剂后，体重可减轻5千克，甚至血脂增高达6.8mmol/L以上的，也能逐渐恢复正常。在夏令可用鲜荷叶煮粥食之，或用荷叶代茶，皆有效。”我在东直门医院神经内科，经常碰到体重、血脂过高的脑中风、高血压、冠心病病人，通常会在方子中加上荷叶20克，效果非常明显。

# 《中药养生堂》

## 编辑推荐

《中药养生堂》编辑推荐：随着养生保健类图书市场的理性回归，电视媒体中的知名品牌栏目对关注健康的观众的影响还是比较大的，尤其是北京卫视《养生堂》栏目，目前在养生保健类节目中一枝独秀。尤其是中老年观众，更是对其中的讲座专家情有独钟。吴圣贤所著的《中药养生堂》根据北京电视台知名健康栏目《养生堂》同名节目改编而成。《中药养生堂》由北京出版社出版。

# 《中药养生堂》

## 精彩短评

- 1、吴老师的书很贴近中医爱好者，也很贴近老年人的心。《中药 养生堂》是一本很实在的书，对读者启发很大。
- 2、值得一读，很实用，可学性强。
- 3、值得了解的知识。
- 4、在电视里看到他讲的东西都挺实用的，做起来方法也很简单，看书学习一下。贵在坚持啊。
- 5、作者是我崇敬的大夫，这本书非常好。送货很快
- 6、很实用很好的一本管理书籍
- 7、一共详细介绍了十六种药材，不知道怎么说。。。感觉每章就是围绕一种药材详细阐述各种功效和针对的疾病。虽然都是有用的常见药材。。。但是怎么的都是感觉内容少。。。不知道为什么。。。PS.最好玩的是收到书的时候，当当还附赠了一张小国旗~不知道是因为国庆还是因为钓鱼岛，但是真的很可爱~谢谢了~
- 8、家庭必备的好书
- 9、很不错的书，给爸妈参考养生
- 10、吴圣贤的《中药养生堂》从最基础的知识，最朴素易懂的语言告诉大家如果用中药保养我们的身体健康，调理相关疾病。推荐。
- 11、之前买过一本，不错，再买来送朋友
- 12、单位大姐买的，养生很重要！
- 13、多看些这样的书很有收获。
- 14、刚收到，读完好坏再来评

## 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)