

《超值金版-本草纲目与养生智慧大全集》

图书基本信息

书名：《超值金版-本草纲目与养生智慧大全集》

13位ISBN编号：9787802556096

10位ISBN编号：7802556090

出版时间：2010-8

出版社：企业管理

作者：静涛

页数：433

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

《超值金版-本草纲目与养生智慧大全集》

内容概要

《本草纲目与养生智慧大全集(超值金版)》内容简介：成书于明代的《本草纲目》是一本日常养生保健“圣经”，它记载了三百九十余条有关养生、延年、益寿的医理及方药，并设有长寿例案数十则，为我国的保健医学、老年医学的发展作出了巨大的贡献。李时珍遵循《内经》五字要旨，阐发岐黄养生之精微，兼收并蓄百家长寿之奥诀，将其一一载入《本草纲目》之中。

《本草纲目》蕴藏众多抗衰老、养生延年的观点与知识，除了在有关药物的附方中收录了抗衰老方剂285首，涉及衰老性病症211种外，更有鲜明的医学理念作为理论支撑。

书籍目录

第一章 不老药只是传说，健康养生寿命才长久 健康养生食为先 人到底能活多少岁？ 寿终正寝是种福 想要长寿，求诸内在的心态是关键 健康养生中的自然砝码 向老寿星学习养生真经 长寿需要一辈子的经营 《本草》教你如何养生才能长寿第二章 补益气血扶正固本。由内而外的健康动力 养生就是养气血。了解气血才能更好养生 气血见证五脏的健康，养生贵在气血和畅 气血两虚不容小窥，《本草》教你如何调补气血 气血进补如用兵。乱了章法会伤身 内求自愈力，远离疾病，身体健康 强身健体。调摄胃气先行 上火之因不单纯。对症清火有门道 正确认识气血，走出补气血的误区 《本草》教你测测自己的气血是否充足第三章 药补不如食补，食主药辅养生才科学 认识你的体质。根据体质下菜单 细嚼慢咽易补血，食物搭配养血快 气血双补，十全大补汤来帮忙 长食滋阴补血食物让女人更美丽 女人补血圣品：阿胶 《本草》教你气血双补食用哪四味药第四章 阴阳相衡。让邪火远离你的身体 人为什么会上火？ 阴阳平衡是根本，养生重在调阴阳 饮食疗养，以免“引火上身” 红枣虽补血，经期也要慎用 水中“人参”，滋阴去火的良药 食用“发物”须知的禁忌 《本草纲目》教你如何去除身体里的邪火第五章 补泻双管齐下，排除毒素一身轻松 养生求平衡，调整阴阳补泻要均衡 湿邪伤人又伤身，祛除湿泻身体才健康 朝盐晚蜜，健康长寿原来也可以很简单 治疗便秘的良方：麻子仁丸 正确认识排毒，不要走近排毒养生的误区 隐藏在《本草纲目》中的“顺气丸” 《本草纲目》中的排毒花茶 《本草纲目》教你几种排毒食单第六章 察颜读面。健康由你自知 耳朵可以告诉你很多 耳廓诊病，真的管用吗？| 白发不止意味着衰老 别让脱发烦住你 一个鼻子就能问诊 鼻出血，搞清楚原因再问药 内脏有恙，鼻子变色 神秘的人中枢纽 口唇形状反映你的病状 嘴唇颜色异常是疾病的警示灯 口腔色斑要引起头号警惕 效率又高又精准的看舌诊病第七章 皮肤是身体病灶的体检表 内脏体检表，就在皮肤上 疾病来袭、美人也会“变脸” 你的肤色与胃肠有关 “脸红”不只意味着羞怯 突变“黄皮肤”、小心肝胆生病 “青面”需找“心病” 并非所有老年斑都意味着长寿第八章 每个身体异动都可能是疾病的警铃 脚麻了？后面可能是一串病 食欲突变不止关乎胃口好坏 身体水肿，大有问题 乳房肿痛原因多多 “痘痘”也是健康状态的观察站 眩晕不是小事情 从体味“嗅”出病兆 别忽视无缘无故的流口水 发烧感冒背后可能有大“元凶” 咳嗽虽小、麻烦却大 胸口痛要警惕心病的预兆 腹痛不要自己忍 中年发福要引起绝对警觉 闹肚子不能盲目用药 腰酸背痛牵扯疾病最广第九章 从头到脚，细节处的养生激发长寿的潜能 头为人元，健康养生要从“头”开始 心为五脏之首，护心保健要先行 肝有邪气易伤身。护肝要重情绪调解 脾乃后天之本，脾脏养生重在日常 肺为五脏之华盖，养肺要保持乐观心境 肾为先天之本，中医养肾五黑食物不可少 守住饮食规律、胃病绕着你走 做好手足自我保健，让你的生命力更旺盛 一张一弛，科学保养肌肉 养护好女性的“后花园”。柔美靓丽尽现 保护好孕育生命的摇篮，子宫保健预防是关键 护好男性的“弹丸之地”、远离睾丸疾病 保护好男人独有的器官：前列腺第十章 寒湿是健康杀手，健康养生要有效掌控“冷暖” 湿邪缠人命、远离寒湿健康才有保证 体内寒湿重、人体易上火 教你几招去寒湿的妙法 谨慎，温度降低诱发冬季抑郁症 护好易受寒湿侵袭的部位 祛除寒气，姜红茶来帮忙第十一章 春日养生，养肝防困正当时 让身体随着春天的阳气升发变化 乍暖还寒。适当“春捂”疾病少 春季养生重在养肝 缓解春困不是难题 《本草》教你春季饮食养生之道第十二章 夏日养生，蓄阳防暑是正道 夏季养生要注意“蓄阳” 夏日去暑仙方：绿豆汤 益气去暑美食：苦瓜 《本草》教你夏季饮食养生之道第十三章 秋日养生，滋阴润燥防疾病 阳消阴长之始，滋阴润燥是关键 秋季多补水可防秋燥 初秋时节四种易犯疾病的防治 秋季要谨防“情绪疲软” 《本草》教你秋季饮食养生之道第十四章 冬日养生，养肾进补正当时， 冬季阳气“收藏”，养肾防寒是重点 三九补一冬，来年无病痛 警惕冬季常见的重病信号 《本草》教你冬季饮食养生之道第十五章 天然仙草益养生。《本草》教你巧辨明星药材之功效 柴胡——感冒发烧之克星 人参——补气之圣药 桂圆——补心健脾之佳品 鹿茸——补养精血有奇效 地黄——养血安神治阴虚 茯苓——健脾补心安心神 杏仁——补肺润肠止咳快 红枣——健脾益气悦颜色 山药——补脾养胃益肾肺 黑芝麻——滑肠治便秘肤质好 芭蕉——止痛解毒消暑气 车前子——养肺强阴通尿管 款冬花——润肺止咳治肺虚 黄芪——补中益气健脾胃 石南——通络益肾利筋骨 豆蔻——化湿消痞气畅通 杜仲——补肾益气健腰骨 当归——女科之圣药 熟地——补血养阴治虚证 川芎——活血止痛气息顺 白芍——养血柔肝止疼痛第十六章 绿色蔬菜营养足，《本草》推荐的养生绿蔬精华 黄瓜——清热解毒调肠胃 青椒——温中散寒补维生素C 小白菜——矿物质和维生素的母体 菠菜——古

阿拉伯人的“蔬菜之王” 卷心菜——富含蛋白质和维生素的美容菜 香菜——不容忽视的菜肴点缀者 苦瓜——印度来的“君子菜” 油菜——富含膳食纤维的低脂肪蔬菜 豌豆——粮菜两用营养成分多 芹菜——西方的“夫妻菜” 韭菜——补肾壮阳兼蔬肝 生菜——时尚人士的“减肥菜” 油麦菜——低热量高营养的商品绿蔬 莴笋——抗癌发挥奇效 四季豆——脏腑福豆 西兰花——意大利来的“蔬菜皇冠” 芥蓝——抗癌成分“萝卜硫素”的母体第十七章 清火原来很简单。《本草》推荐的清淡白蔬精华 白菜——冬日白菜美如笋 白萝卜——生吃熟食保健都不失 莲藕——全身都可有补用的滋补白蔬 菜花——富含维生素C的白蔬 冬瓜——瓜果蔬菜中不含脂肪的王者 芋头——补中益气助治癌第十八章 日常佳肴必备的解馋黄蔬，《本草》推荐的养生黄蔬精华 番茄——维生素之仓库 辣椒——治病美白两不误 胡萝卜——平民人参 红薯——粮食和蔬菜中的营养佼佼者 玉米——粗粮中的保健佳品 黄豆——绿色乳牛 口蘑——减肥美容蔬 南瓜——胃病患者的福星 石花菜——夏日防暑必备蔬 马铃薯——功能多样的粮食蔬 花生——悦脾合胃的“长生果” 韭黄——生熟都有奇效第十九章 美丽是吃出来的，《本草》推荐的美容黑蔬精华 黑木耳——养血驻颜 紫菜——维他命宝库 海带——长食可保秀发乌黑 茄子——延缓人体衰老 黑豆——减少皮肤皱纹 香菇——民间“山珍” 豆豉——蛋白质之源 黑芝麻——养护头发防脱白 发菜——戈壁之珍 蕨根粉——脾胃良菜第二十章 一吃倾心的红果，《本草》推荐的养生红果妙食 苹果——大夫第一药 樱桃——百果第一枝 山楂——延年益寿的“长寿食品” 红枣——果中之王 西瓜——清热解暑佳品 草莓——水果皇后 杨梅——营养高且多 石榴——抗衰老和防癌症的超级明星 柿子——润肺生津第二十一章 温文爽口难割舍，《本草》推荐的养生白果妙食 水蜜桃——天下第一果 甘蔗——甘凉滋养佳品 梨子——天然矿泉水 荔枝——果中皇后 椰子——果菜两用 荸荠——江南人参 火龙果——有效抗衰老 龙眼——健脑益智，补养心脾第二十二章 维生素的载体，《本草》推荐的养生黄果妙食 橘子——美容消疲的“中国苹果” 香蕉——女孩子的减肥佳果 芒果——富含维生素的“热带水果之王” 哈密瓜——夏季解暑佳品 菠萝——岭南四大名果之一 榴莲——气味令人匪夷所思的“热带果王”第二十三章 原生态的无穷魅力，《本草》推荐的自然绿果妙食 猕猴桃——维C之王 青柠檬——柠檬酸仓库 奶葡萄——低血糖者的救星 杨桃——神清气爽妙用果第二十四章 传统黑果新食，《本草》推荐的三种养生黑果 黑莓——新兴小果类 紫葡萄——葡萄美酒夜光杯 乌梅——解馋零食 药用价值高 桑葚——乌发明目不老果 黑枣——低调的“美容大王”第二十五章 五谷杂粮更养生，《本草》推荐的养生食谱 小米——健脾益肾 粳米——温中和胃 糙米——益脾养胃 燕麦——益肝和胃 黑豆——活血解毒 白豆——补肾暖肠 豇豆——滋养补肾 大豆——增强免疫 蚕豆——补中益气 刀豆——补肾益胃第二十六章 口腹之欲也要顾及营养，畜禽肉类里的养生之道 猪肉——滋阴润燥，丰肌润肤 羊肉——深受欢迎的“冬令补品” 牛肉——肉中骄子 鸡肉——温中益气 鸭肉——滋补佳肴 兔肉——保健肉 鹿肉——养血补虚 鸽肉——补肾益气 鹌鹑——益气养血第二十七章 海鲜鱼虾营养虽多，食用之时也要重养生 鲤鱼——温中下气 草鱼——心血管病人的良药 鲢鱼——女性的美容秘方 鲫鱼——可长食之鱼 鳊鱼——“可吃的化妆品” 鲈鱼——补中安胎 带鱼——养肝止血、和中开胃 鲩鱼——健脾补气，温中暖胃 青鱼——淡水鱼中的精品 鲟鱼——补脾益气，温中开胃 鲫鱼——肝肾和心脑血管病者的福星 黄鳝——补中益血 泥鳅——暖中益气 草虾——补肾壮阳 龙虾——滋阴健胃 基围虾——身体虚弱者的食物 河蟹——营养经济双高 河蚌——滋阴平肝，明目放眼疾 扇贝——降低胆固醇 蛤蜊——防治中老年慢性病 鲍鱼——养阴，平肝，固肾 海参——长寿之神

章节摘录

第一位敌人首先是我们自己。很少人相信自己每天正在生产和制造疾病。对了，你正是疾病的积极制造商！大多数人在明显的症状出现前几乎都不愿意及时关注提高健康水平和预防疾病。更不幸的是，医学界也是在疾病出现症状后（症状—控制医学）才开始检查和诊断，所以大多数人能够从医学界获得的健康指导是很有限的。你不应该等待别人来告诉你通往健康的道路。唯一能够对你健康负责的只有你自己。

第二位敌人是疾病。记住，是疾病，而不是身体的反应。身体对疾病做出的反应，往往被当作敌人，这些反应，又叫做症状！实际上，是身体拉响的警报，以及投入战争的方式。医药的介入，通常，消除了症状，也就是，解除了身体的武装！那么长寿从何处来？靠补药，靠食疗，靠遗传，这些都只能是一些辅助性的措施和条件。实践证明，长寿关键靠自己。大致包括如下几点：

第一，要想长寿就得相信自己。无论维护健康或战胜疾病，均须有自信，任何时候都不能失去信心。科学家说人类的寿命可达到150岁，而实际生活中大多数人只能活到90岁以下。如此看来，人的寿命其潜力是很大的，可以从先天到后天的素质中去挖掘这种潜力。要做到这一点，首先应充满自信。自信的力量，是长寿的一个重要源泉。

第二，要想长寿就得说服自己。人生从来就不是一帆风顺的，也可能历尽坎坷和险恶，遭受许多重大的困难和挫折，甚至会受到致命的打击。只要不灰心丧气，就必定有重整旗鼓和东山再起的一天。在困难的时候，不断调节心绪，真正驾御自己的命运。这样，就为长寿打好心理基础。

第三，要想长寿就得发现自己。从某种意义上讲，长寿要以自己潜在能力发挥得如何来决定。人易于发现世界，发现他人，而往往会把自己忽略掉。生命中有一种巨大的潜能需要我们去发现。一个能够发现自己的人，就能不断地调整自己，改造自己，更新自己，从而发展、壮大和巩固自己。这样就能战胜困难，战胜疾病，最终赢得长寿。

第四，要想长寿就得征服自己。要征服自己，就是指要克服自己的惰性和保守性。在摄生颐养方面也要有独创精神，不要机械地模仿他人，要敢于标新立异地走自己的道路。就拿饮食起居和体育运动来说，不要别人吃什么，你也跟着吃什么；别人起早，你也跟着起早；别人快速长跑，你也跟着快速长跑，那样效果必然不好。应当根据各自的生活条件和体质特征来选择自己的饮食起居与运动方式，因人而异，总以适应自身的实际需要为宜。

古往今来，不少人为了能够长寿，到处寻求所谓的神仙，以期觅到“长生不老”的仙丹。殊不知健康长寿靠自己。越来越多的国内外医学研究结果均表明，积极奋发的精神世界、欢悦愉快的心理状态对于强身健体、防病祛病、延缓衰老等都具有其他任何方法所无法替代的作用。

《超值金版-本草纲目与养生智慧大全集》

编辑推荐

越早看到，越早收益 中国人必备的健康养生宝典 《本草纲目》集几千年来中国人对药物、食物的种植、收采、调制及医养方法之大成，对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、种植学及人们日常生活起居都产生了深远影响，其药食同源的思想一直影响着中国人对食物的选择及养生方式。

明朝医家李时珍用30余年心血撰写《本草纲目》，190多万字，记载了1892种药物。它是几千年来药物学的集大成者。《本草纲目与养生智慧大全集（超值金版）》精选《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题，从不同的角度对这本经典著作进行了重新整合，以一种更适合现代人阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的形式把《本草纲目》这部传世名书展现在读者面前，希望大家能够从中汲取实用的养生保健智慧。

精彩短评

- 1、朋友喜欢我又给他们买5本，太有用了，教你如何养生，保健，食疗。
- 2、不错，可以作为了解并调理自己身体的参考书籍
- 3、该书知识系统，通顺易懂，是家庭必备的养生参考书目
- 4、看起来还好。
- 5、妈妈要买的书。居家常备哟。
- 6、与我在图书馆借的那本，封面的图，版本，出处是一致，内容也一致，可内页纸张好像此书稍差点。拿到书时，封面已烂。
- 7、很实用的书哦。
- 8、便宜没好货，东拼西凑一堆
- 9、没事多看看，真是开卷有益！
- 10、这本书很完整
- 11、很好的养生书
- 12、挺好的，妈妈喜欢
- 13、养生真的挺重要的，身体比其他任何东西都重要
- 14、看了很多医学的知识
- 15、这本书挺好的，期待已久，今日到货。
- 16、头一次买这种养生类的书！不错！打算再买几本送给长辈！
- 17、这样的书买给老爸看的。
- 18、书灰常好！很全面！下次买书还**当网！
- 19、东西是正品，以后会经常来

《超值金版-本草纲目与养生智慧大全集》

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