

《本草纲目》 养生全书

上

现代解读 诠释中医本草经典
活学活用 探寻本草养生精华

樊岚岚 编著

《本草纲目》是中华医药史上的巨典，集几千年来中国人对药物、食物的种植、采收、调制及医养方法之大成。不仅对中医传统文化的传承有着巨大的影响，也对现代人们的日常生活有着不可忽略的作用。随着人们的自我保健意识增强，传统中医、中药养生显示出其悠久的历史底蕴，在广大群众中具有广泛的认同性，越来越多的人通过中医、中药来寻求养生保健之法。学会运用《本草纲目》，了解中药养生，对人们的现实生活有着积极的作用。

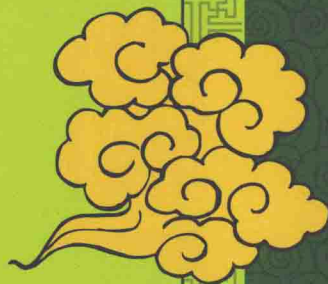
既有贴近生活的养生细节，也有《本草纲目》原著精髓，教您读纲目，识本草，学养生。



精选本草养生之精华，
让您轻松了解传统中药
养生，随查随用，十分
便捷。



诠释了中华医道和药理，
再现了古老的经方、秘方，
指导现代人的日常食
疗和食养。



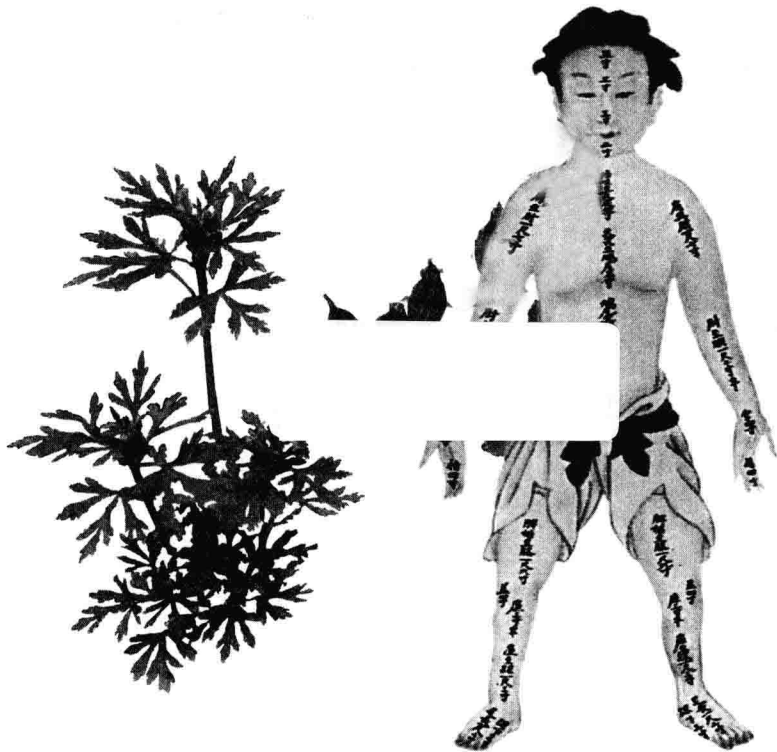
天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

《本草纲目》

养生全书(上)



樊岚岚 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》养生全书: 全 2 册 / 樊岚岚编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5308-8637-3

I . ①本… II . ①樊… III . ①《本草纲目》- 养生 (中医) IV . ① R281.3 ② R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319218 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 787 × 1 092 1/16 印张 45 字数 987 000

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元 (上、下)



《本草纲目》是世人瞩目的药典，更是一部无与伦比的养生宝典。中国古代医者治病历来讲究的是“知其所犯，以食治之；食乃不愈，然后命药”，因而这也促使历代医家、本草学家对食物、药物的四味、五性、归经、主治、采集法、炮制法等进行研究和探索，并出现了众多重要著述。《本草纲目》就是在前人的基础上编写而成的，但在许多方面又远远超过了前人的著述，它改进了中国传统的分类方法，纠正了前人对植物名称、气味和主治等方面的错误；新增加了374种药物，使药物种类达1892种，成为有史以来最为全面的一部本草著作；对于许多药物的疗效做了进一步描述。此外，还记载了大量宝贵的医学资料，收录了大量的药方和方剂。这使得《本草纲目》成为集古代医方之大成者，使用价值非常高。

养生一词最早出现在《庄子·内篇》中，所谓生，就是生命、生存、生长之意，所谓养，即保养、调养、补养之意。养生，就是保养生命的意思；养生，就是根据中医理论，运用调神、四时调摄、食养、药养等中国传统保健方法颐养生命、增强体质、预防疾病，对人体进行科学调养，保持生命健康活力，从而达到延年益寿的一种活动。真正从自身健康状况出发，选择适合自己的养生方式，才能收到理想的效果。同时也要多种养生方式综合运用，了解经典养生知识，才能达到预期的养生目的。

懂得《本草纲目》者则常常发现其中的养生智慧实乃巨大宝库，取之不尽，用之不竭，让人获益无穷。这部巨著在成书后至今的400多年里，已深深渗透进国人的生活中，医家将之作为行医用药的准绳，普通百姓将之作为日常养生的指南。今天，我们在中医养生文化热潮的推动下，重新向这部闪耀着古老智慧的经典著作索取永不过时的养生真经。

为了让大家对《本草纲目》有更深入明了的认识，并可以直接从这部国医经典中寻找自己想要的养生保健智慧和方法，学习借鉴《本草纲目》中的养生精华，

特推出本书。以国医经典著作为基础，总结中华传统养生智慧，上篇讲述了《本草纲目》中的养生智慧，下篇选取了《本草纲目》原著之精华。内容从《本草纲目》中的入药规律、饮食原则、平衡阴阳等的养生理论到《本草纲目》中的长寿之道、四季养生、养颜经、“性”福指南、去火妙法、祛病养生之道及日常保健等养生方法，全面阐述了《本草纲目》中的养生精髓。既有传统养生经典《本草纲目》原著之精华，也有贴近百姓生活的养生细节，用于指导现代人的日常食疗和食养，是一本非常实用的现代家庭养生必备全书。人们通过阅读本书，不仅可以了解各种常见中药养生的相关知识和理论，更可以学会如何把中药与日常生活的结合发挥到了极致，让其发挥最大的养生保健作用。

本书讲解深入浅出，内容通俗易懂，将本草经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最常见、最天然的食物和药材上，旨在帮助读者活学活用《本草纲目》，真正掌握养生祛病的方法，养成热爱养生的生活方式，享受养生所带来的健康和积极的生活态度。不仅使自己受益终生，更能惠及家人福泽四邻。



目录

上篇 《本草纲目》中的养生智慧

第一章

走进《本草纲目》的神奇世界.....2

第一节 《本草纲目》，中国第一药典.....2

李时珍其人，《本草纲目》其书..... 2

“本草”的起源与“纲目”的含义..... 3

《本草纲目》，中国古代“百科全书”..... 4

《本草纲目》对后世中医的影响..... 6

《本草纲目》在世界文化史上的地位..... 6

第二节 从《本草纲目》说养生.....7

《本草纲目》养生理念：未病先防，药食同源..... 7

本草养生求平衡，“补”时勿忘“泻”..... 9

本草养生要知“彼”，了解本草性味..... 10

本草养生要知“己”，选对对症草方..... 11

第三节 《本草纲目》中的饮食原则..... 12

《本草纲目》中的健康箴言：药补不如食补..... 12

食物归经，细心调和才能健康身体..... 13

膳食营养平衡，疾病难以缠身..... 14

本草饮食：防病抗衰，养疗结合..... 15



第四节 《本草纲目》中的入药规律····· 16

- 找对病源是用药的根本····· 16
- 病症有缓急，药方分大小····· 18
- 服药有讲究，别让贪食伤药效····· 19
- 诸药间亲疏：相须相使相畏相恶各不同····· 20
- 四季用药：升降沉浮各不同····· 21

第五节 《本草纲目》在生活中的应用····· 22

- 《本草纲目》中的养颜经····· 22
- 《本草纲目》中的益寿经····· 23
- 《本草纲目》中的“性”福保健····· 24
- 《本草纲目》中的孕产保健····· 25

第二章

《本草纲目》里的“中庸”之道····· 27

第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”····· 27

- 人体内有小阴阳，保持平衡别失调····· 27
- 干、红、肿、热、痛——上火的五大病源····· 28
- 脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸····· 28
- 脾气大、血压高是肝火引起的····· 29
- 上火——阴阳失衡的身体亮起红灯····· 30
- 接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵····· 31
- 小小豆芽也是去火的能手····· 32
- 泥鳅滋阴去虚火，效果特别好····· 32
- 上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对····· 33
- 男女老少，清火要对症····· 34

第二节 男女阴阳不相同，养护身体有侧重····· 35

- 对男人百利而无一害的食物····· 35
- 这些食物男人要“避而远之”····· 36
- 男人冬季藏精御寒有妙方····· 37
- 上班族男人的“食物助理”····· 38
- 男人必知的醒酒护肝法宝····· 38





牛奶可强身健体，也会伤害前列腺·····	40
不管干姜鲜姜，能保健就是好姜·····	40
男人年过四十，“六味”正当时·····	41
桃红四物汤：流传千年的妇科滋阴第一方·····	41
特殊时期给自己特别的护理·····	42
流产不要“流”走健康和容颜·····	43
准妈妈的美丽健康养护·····	45
第三节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉·····	46
人有体质之分，本草也有“性格”之别·····	46
你的口味反映着身体的需要·····	48
热性食物会助长干燥，所以要巧吃·····	49
血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体”·····	49
过敏体质的人，别让寒性食物伤了你·····	50

第三章

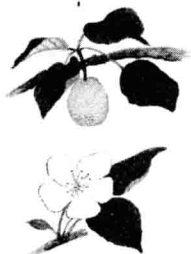
《本草纲目》中的长寿之道····· 51

第一节 养筋培骨，拉伸生命的长度····· 51

老人精气乏，骨质易疏松·····	51
强筋健骨，汤粥食疗·····	52
猪皮续断汤，让老人更有骨气·····	53
续断，神奇的“接骨草”·····	54
芍药甘草汤，养血柔筋解痉·····	55

第二节 掌控冷暖，保留元气现活力····· 56

万物有阴阳，认清食物和体质·····	56
冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧·····	58
泻去湿寒气，身暖才健康·····	59
猪瘦肉，夏季滋阴润燥佳品·····	60
萝卜，冬日温补良方·····	61
梨子性寒凉，体寒应少吃·····	62
葱乃“菜伯”，驱寒暖体·····	64
几款御寒粥，寒冬不再愁·····	65



第三节 均衡膳食，延年益寿安享晚年····· 66

平衡膳食，为你的健康加油·····	66
干稀搭配，让肠胃不再受累·····	68
老年饮食“鸳鸯配”，健康长寿才成对·····	69
马铃薯，均衡膳食的典范食物·····	71
豆制品，适当食用可祛病延年·····	72
牛奶，无法替代的健康饮品·····	73
酒酿，适度饮之乐无穷·····	75
老人饮茶要浓淡适宜·····	76

第四节 慎选补品，严守进补之道····· 77

是药三分毒，食补最健康·····	77
冬令宜进补，补之要有道·····	78
养生平衡，“补”不忘“泻”·····	79
留心进补误区，别把补药变毒药·····	80
冬虫夏草，每夜安服别过量·····	81
燕窝虽好，三类人群不宜食·····	82
甲鱼滋补，也要分清体质·····	83
芡实冬季补虚，但不宜多食·····	84
早晚喝粥，即可颐养天年·····	85

第五节 长寿方剂，留住老人的精气神····· 86

固守精气神，长寿的不二法门·····	86
生脉散，补气保脉救人·····	87
四君子汤，补脾健胃致中和·····	89
八仙长寿丸，补精清肺益寿·····	90
补中益气丸，补中气益脾肺·····	91
黄精杞子煎，长寿百岁草·····	93
归脾丸，益气补血健脑·····	94



第四章

《本草纲目》中的四季养生之道…………… 95

第一节 养肝祛病之春季养生…………… 95

春天让阳气生发得轰轰烈烈…………… 95

像林妹妹的人春季一定要养肝…………… 96

春养肝，不要“以形补形”…………… 97

春季补血看“红嘴绿鹦哥”…………… 97

葱香韭美菠菜鲜，春天是多么美妙的季节…………… 98

春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘…………… 99

香椿，让你的身心一起飞扬…………… 100

春困不是不可解，本草是解乏能手…………… 101

第二节 冬病夏治之夏季养生……………102

夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方…………… 102

夏季消暑佳蔬当属“君子菜”苦瓜…………… 103

夏日吃西瓜，药物不用抓…………… 104

夏吃茄子，清热解毒又防痱…………… 105

正确用膳，预防三种“夏季病”…………… 106

桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果…………… 106

清热解暑，“香薷饮”功不可挡…………… 107

第三节 润肺滋阴之秋季养生……………108

防秋燥，应季水果要多吃…………… 108

秋令时节，新采嫩藕胜太医…………… 110

秋季常食百合，润肺、止咳又安神…………… 111

枇杷，生津、润肺、止咳的良药…………… 112

“多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜…………… 112

秋季进补，养肺补肝七良方…………… 113

远离燥邪，将滋阴贯穿到底…………… 114

第四节 补肾补血之冬季养生……………116

“菜中之王”大白菜让你健康快乐过寒冬…………… 116



冬至吃狗肉，养好身体第一位·····	117
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”·····	118
春节过后一定要健脾理气、消积化滞·····	118
冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥·····	119

第五章

《本草纲目》中的养颜经·····121

第一节 滋阴养血，本草养颜的根本·····121

补血，女人一生的必修课·····	121
一碗红糖桃花粥，颜面有光泽·····	122
桑葚：滋阴补血的民间佳品·····	123
五加皮猪肝，补气养血效果好·····	124
荷花，活血化瘀驻容颜·····	125
白茯苓：祛斑增白清热利湿·····	127
“圣药”阿胶是女人补血的良药·····	128
黄芪鸡汁粥，告别贫血红润女人·····	129
芍药：滋阴养颜的古方·····	130
乌骨鸡汤，补血益阴·····	131
南瓜排毒素，补足女人血·····	132
驴肉美颜，补气血益脏腑·····	133
乌贼，补血益气良方·····	134
吃菠菜，补血活血，养肝明目·····	135

第二节 美白护肤，天然本草养出纯净美·····135

补足营养，肌肤才有活力·····	135
常食草莓，肌肤平滑少色斑·····	138
花粉美容，天然健康第一选·····	139
当归，健康肌肤的“有情药”·····	140
薏仁面膜，护肤淡斑效果好·····	141
美女爱樱桃，“美容果”名不虚传·····	143
一朵藏红花，减压淡斑、调节内分泌·····	144
藏在玉米中的美颜抗衰秘诀·····	144





白芷外用，美白祛斑改善微循环·····	145
中药洗浴，洗出雪白肌肤·····	146
第三节 完美曲线，本草调出好身材·····	148
控制体重是一种美丽的态度·····	148
芦笋：想胖都胖不起来的佳品·····	148
山楂，去脂静悄悄·····	149
桂皮，助你留住苗条身材·····	151
木瓜丰胸，让你成为魅力焦点·····	151
橄榄油，促消化塑身减肥·····	153
苹果，修长身材如此练成·····	154
学塑身妙法，做“蕨”代佳人·····	154
花菜：滋容貌塑身形·····	156
海蜇：塑身减肥好帮手·····	157
第四节 体香四溢，香草美人就是你·····	158
去除身体异味，做个芳香女人·····	158
百里香：做囊佩戴，体香四溢·····	159
丁香：香气走窍除秽浊·····	159
茉莉香：淡淡体香吃出来·····	160
杏花香，让你的魅力自然散发·····	161
杜松精油浴，安心宁神香体·····	162
柠檬，清香瘦身的“益母子”·····	163
七香散香囊，让香气如影随形·····	163
三花香草香水，做魅力女人·····	164
第五节 顺滑如丝，留住秀发飘逸的美·····	165
本草呵护秀发，开启美丽之门·····	165
首乌药膳，益血乌发一举两得·····	167
西蓝花，防止脱发的“高手”·····	168
黑豆治脱发，别总吃香喝辣·····	169
荠菜防白头，还你乌黑秀发·····	170
吃点儿花生，补血又乌发·····	171
年轻脱发，吃点儿黑芝麻·····	172
护发秘诀，多喝养生汤·····	173
滋润秀发，水果显神奇·····	174

第六章

《本草纲目》中的“性”福指南175

第一节 护养卵巢子宫，让女人更性感.....175

- 红糖暖身活血，祛除子宫寒气..... 175
- 黑豆加鸡肉，寒气去无踪..... 176
- 女性生殖保健珍品：墨鱼..... 176
- 莲子猪蹄，温柔保养卵巢..... 177
- 中年女性养卵巢，首选燕窝..... 178
- 枸杞子：调节免疫，护卫健康..... 179
- 金银花茶饮，远离慢性盆腔炎..... 180

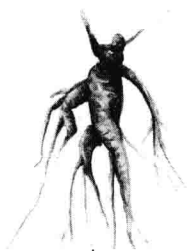
第二节 养肝固肾，让男人更阳刚.....181

- 粟米养肾气，补虚又补体..... 181
- 葫芦酒，健脾益肾..... 182
- 虫草鸭汤，养好男人肾..... 183
- 鸡肝补肾，缓解疲劳..... 184
- 怀牛膝，强腰膝..... 185
- 韭菜羊肝，补益肝肾..... 185
- 海参补肾，双方获益..... 186
- 烤鳗鱼，强身补肾不疲倦..... 187

第三节 本草菜谱提“性”致，让感情更甜蜜.....188

- 雪莲鸡汤，助你重拾性致..... 188
- 蚕蛾强精，神虫国宝..... 189
- 蜂蜜，促进美好欲望的诞生..... 190
- 小麻雀里的情志养生方..... 191
- 强精滋补的“一鸽胜九鸡”..... 192
- 炒鹤鹑，助性致..... 193
- 狗肉温补，提高性欲..... 194
- 羊肉虾仁汤，暖肾提性致..... 195
- 燕麦粥，提升女性情趣..... 196





第四节 本草养生，改善生育功能·····196

兔肉补精血，“性”福指数攀升·····	196
大葱炒蛋，治阳痿促生育·····	197
双仙炖乳鸽，提升生育力·····	198
补充精力，首数鲤鱼·····	199
泥鳅钻豆腐，精子更活力·····	200
常吃果仁，增强性功能·····	201
一品山药，提升精子生成力·····	202
突破性障碍的一尾牛鞭·····	203
品松子香蘑，远离遗精·····	204
香菇豆芽，提高机体免疫力·····	205
人参鸡粥，温和补养生殖系·····	206

第五节 家用本草，排解两性困扰·····207

大蒜牡蛎，保护前列腺·····	207
车前草茶对治前列腺肥大·····	208
紫花地丁：生殖系“消炎药”·····	209
益母草是妇科良药·····	209
千里光，应对阴道炎症·····	210
适量淡菜，月事不再烦·····	211
小茴香是治疗痛经的好帮手·····	212
榴梿食疗，远离痛经·····	213
鹿肉应对少精症，温补不伤身·····	214
赤豆汤，抵御阴道炎症·····	215

第七章

《本草纲目》中的去火妙法·····217

第一节 清除心火，本草养心身强健·····217

心火“灼烧”的表现·····	217
去心火的饮食规律·····	218
要去心火就要吃点儿“苦”·····	218
去心火的家常食谱·····	219

去心火的瓜果蔬菜·····	220
去心火的自制中药饮·····	222
远离去心火的误区·····	224
夏季如何养心去火·····	224
防止心火上炎的“急救三宝”·····	225
第二节 清除肝火，本草养肝血气盈·····	226
肝火过盛的表现·····	226
去肝火的饮食规律·····	227
去肝火的家常食谱·····	228
去肝火的自制中药饮·····	230
平肝去火，就来一杯牛奶·····	232
养肝去火，从春天开始·····	233
第三节 清除胃火，本草养胃促消化·····	234
胃火旺盛的表现·····	234
去胃火的饮食规律·····	235
去胃火的家常食谱·····	236
黄瓜清热解渴去胃火·····	237
去胃火，就吃化食去热的山楂·····	239
第四节 清除肺火，本草养肺畅快呼吸·····	240
肺火旺盛的表现·····	240
去肺火的饮食规律·····	241
去肺火的家常食谱·····	241
去肺火的果蔬饮品·····	243
去肺火的自制中药饮·····	245
第五节 清除肾火，本草养肾为身体保本·····	246
肾火过盛的表现·····	246
去肾火的饮食规律·····	247
去肾火的家常食谱·····	248
去肾火的自制中药饮·····	249
肾为身之阳，养阳先养肾·····	251



第八章

《本草纲目》中的祛病养生之道·····252

第一节 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病·····252

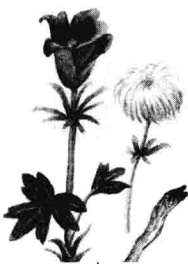
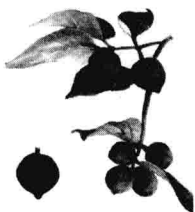
健康自测：怎样预知脑血管疾病·····	252
隐性脑梗塞，也能测出来·····	252
脑梗塞患者的食疗方·····	253
四类食物脑梗塞患者不要碰·····	253
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务·····	254
防脑卒中，常吃富含叶酸食物·····	255
脑卒中患者的饮食要“高低有致”·····	255
食治脑卒中，简单又安全·····	256

第二节 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压·····257

健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪·····	257
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难·····	259
脂肪肝患者如何在饮食上去脂·····	259
脂肪肝的饮食禁忌·····	261
清肝饮食，让肝炎乖乖投降·····	261
吃对食物，让你的硬肝软下来·····	262
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”·····	263

第三节 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞”···264

健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆·····	264
治疗胃溃疡的“美食法”·····	264
胃溃疡的饮食禁区·····	265
特效饮食让胃炎不再找麻烦·····	266
饮食战略打退肠炎的进攻·····	267
饮食禁忌，从“肠”计议·····	268
消化不良，找“本草牌”健胃消食方·····	269
《本草纲目》中的腹泻食疗方·····	270
食疗帮你甩掉烦人的便秘·····	271
简单食疗胃痛消·····	272



以食为药，赶走霍乱·····	273
本草食疗，提升你下垂的胃·····	274
第四节 肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方·····	274
为肾盂肾炎患者开出的食疗单·····	274
急性肾炎患者共享饮食疗法·····	275
给慢性肾炎患者的食疗方·····	276
以养肾调虚，走出尿毒症这片险滩·····	278
第五节 养五脏之华盖，用本草祛除“肺”病·····	279
用食物护卫你的“娇脏”——肺·····	279
以养肺益气，让支气管炎知难而退·····	280
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访·····	281
消气解肿，肺气肿的食疗王道·····	281
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”·····	282
第六节 本草食疗为你锻造“钢筋铁骨”·····	283
健康自测：你的骨质疏松了吗·····	283
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”·····	284
强筋健骨，还属食疗最有效·····	284

第九章

《本草纲目》中的日常保健·····287

第一节 本草抗疲劳，增添生活活力·····	287
喝点儿菊花茶，消除视疲劳·····	287
灵芝仙草疗虚劳，健康祥瑞·····	288
女贞子：抗击神经衰弱·····	289
黄芪益气固表，抗疲劳防感冒·····	290
适量服用红景天，补血氧去疲劳·····	292
日食大枣，补气养血防疲劳·····	292
酸枣仁，失眠的挑战者·····	294
香蕉专治疲劳性失眠抑郁·····	295

