

健康生活 系列



《健康生活》编辑部 编著

《本草纲目》 家用说明书



YZL10890122985

健康生活 系列



宁波市鄞州区图书馆藏

《本草纲目》 家用说明书

《健康生活》编辑部 编著



YZL10890122985

中国友谊出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》家用说明书 / 《健康生活》编辑部编著.

—北京: 中国友谊出版公司, 2010.7

ISBN 978-7-5057-2772-4

I. ①本… II. ①健… III. ①本草纲目—保健—基本知识

IV. ①R281.3 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第131003号

书名	《本草纲目》家用说明书
作者	《健康生活》编辑部
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	710×1000毫米 16开 15印张 215千字
版次	2011年4月第1版
印次	2011年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-2772-4
定价	24.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

把《本草纲目》引为家用（前言）

随着人们对中医和自然养生观念的日益推崇，被誉为千古医书之首的《本草纲目》又成为世人所关注的热点。为什么《本草纲目》时隔数百年仍然焕发无穷魅力，被人们争相阅读？很大程度要归功于这部书的集成性和实用性。这部成书于明代的奇书蕴藏着众多养生保健、抗衰老、延年益寿的观点与知识，几乎囊括当世所有医典著述中的精髓，而且《本草纲目》具有相当的实用性，即使是略通文字的普通百姓也可在其中找到自我保健的妙方。

拿《本草纲目》中针对长寿抗衰相关内容的著述来说，书中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。比如，《本草纲目》在说到养肾这个话题时，提出了这样的观点：“命门即肾……命门者……为藏精系胞之物，为生命之源，相火之本，精气之府。”这就明确指出了“肾为先天之本”，“肾为性命之源”，肾藏精而肝藏血，精血相生，同盛同衰，因此肾对后天之生殖、发育、衰老起着关键作用。李时珍又进一步指出：肾气虚弱，阳气衰微，不能熏蒸脾胃，则脾胃虚寒，运化无力，致使肾气失去补充而亏乏。在这个理念的指导下，《本草纲目》中记载了一系列养肝补肾的药物和食材，有枸杞、女贞子、菟丝子、紫河车、地黄、鹿茸、山萸肉、刺五加、何首乌、续断、补骨脂、益智仁、肉苁蓉、黄精、狗脊、巴戟天、淫羊藿、仙茅等 30 余种。一部好的医书应是既可以从了解到养生理念，又可以对照书中所述在生活中随处能用的，而《本草纲目》正是把这个特点发挥到了极致。

在古代，《本草纲目》是一部可供百姓自疗自救的医药类指导书，用通俗的话来说，是每个“家庭书架”上都应该备有的。但到了今天，由于《本草纲目》成书年代久远，对于现在的读者来说，其语体和形式对全书的可读性造成一定的影响。为了让这部奇书在现代家庭中也能把“家用”的功效发挥到极致，本书特别精心遴选《本草纲目》在实用保健方面的精华观念、保健功效与

药食疗法，围绕“家用”这个核心从不同的主题进行了重新整合，以一种更适合现代人的阅读习惯、更加系统的归类方法与耐读的策划形式把《本草纲目》这部医药名书展现在读者面前。以期读者在领略《本草纲目》养生魅力的同时，能够从中吸收实用的保健智慧。

在本书编写过程中，宇琦工作室的吕杨、门丽霞付出了努力，特此表示由衷的谢意。由于作者学识有限，编写时间仓促，书中可能出现错漏现象，望各位读者海涵，并希求大家不吝赐教。

| 目 录 |

把《本草纲目》引为家用（前言） /1

第一章 《本草纲目》可以是全家人的保健医师 /1

健康是一辈子的“零存整取”	2
把《本草纲目》引用到家用保健	4
《本草纲目》真谛，健康求己才灵验	6
自然补养胜过药店中的所有补药	8
奢望不老不如健康到天年	10

第二章 《本草纲目》家用核心：健康就是气固血正 /13

了解你自身的“气”与“血”	14
健康与生病就是气血消长的外化	16
补气血是一门大学问	18
阿胶是女性补血的最佳食品	21
胡补乱补会补坏身体	23
自愈力是人体最宝贵的资源	26
想强身健体，先调摄胃气	28
身体发福，气血双虚是罪魁	30
测一测：自检你的气血状况	32

Contents

第三章 《本草纲目》家用去火：学习不上火的智慧 /35

《本草纲目》中有关去火的学问	36
人体内有小阴阳，保持平衡别失调	37
上火是内部阴阳失衡的警示灯	40
自我平衡，浇灭身体的“邪火”	42
上火“发物”须知的禁忌	43

第四章 《本草纲目》家用排毒：

“泻”出毒素浑身都畅快 /47

要关注“补”，更要关注“泻”	48
“泻”的意义在于排除体内湿气	50
早盐晚蜜，排毒哪有那么难	53
你走进排毒养生的误区了吗？	57
生气伤身体，从《本草纲目》中寻找“顺气丸”	60
多喝清茶，宜补宜泻	63
《本草纲目》中的排毒食物情报榜	65

第五章 《本草纲目》家用保养：

从头到脚哪里都不能差 /69

做好准备，一切从“头”开始	70
心脏是你身体的绝对君主	72

想要脾好，吃好睡好最重要	75
忧悲情绪是肺脏的杀手	77
中医养肾，五黑食物不可少	78
守住饮食原则，保养好你的胃	81
手足的自我保健，绝不能置之不理	83
一张一弛，肌肉保健之道	85
卵巢，女人最要养护的“后花园”	88
子宫：孕育生命的摇篮	90
睾丸：最重要的“弹丸之地”	92
前列腺：小器官会出大问题	95

第六章 《本草纲目》家用美容：从内而外的漂亮 /99

重视护肺，为身体提供不竭的能量	100
呵护肾脏，固化生命之本	101
养肝护肝，分解致衰毒素	103
洁净肠道，“无毒女”最青春	105
爱惜玉颈，做优雅女人	107
善待大脑，智慧之树常青	108
滋阴防衰老的几大法宝	109
《本草纲目》中的美容助手	111

第七章 《本草纲目》家用控温：

寒热自知，温度决定健康 /115

了解人体易受寒的脆弱部位	116
远离寒湿，疾病就会躲开你	119
经常“上火”可能是体内寒湿重	121
抑郁症可能是体温低引发的	122
内热严重，就来一点“冷食”	125
如何辨别日常食物的寒热性	125

第八章 《本草纲目》家用年历：为期四季的健康相伴 /129

春季，让身体与阳气同步“生发”	130
正确“春捂”让身体春意盎然	132
春日困倦不是不可解	134
《本草纲目》推荐：春日金牌食单	137
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	140
夏日食苦瓜，益气去暑又明目	142
《本草纲目》推荐：酷夏金牌食单	144
秋季阳气“收敛”，滋阴润燥是关键	147
初秋时节四种疾病最易犯	149
入秋谨防“情绪疲软”	152
《本草纲目》推荐：金秋金牌食单	154
冬季阳气“收藏”，健脾胃补气阴	156

一年中进补的最好时机	159
冬季需要警惕的重病信号	161
《本草纲目》推荐：严冬金牌食单	165

第九章 《本草纲目》家用药材：明星药材家用全说明 /169

柴胡——感冒发烧手到擒来	170
人参——大补元气人体大药	171
桂圆——养心安神又味美	172
鹿茸——生精补髓“关东三宝”	173
地黄——生血补脏 祛病延年	173
茯苓——能泻能补养身形	174
杏仁——补肺润肠止咳快	175
红枣——养胃健脾悦颜色	176
山药——益气补脾当仁不让	176
芝麻——身面光泽而不饥	177
芭蕉——润肺解酒精中毒	178
车前子——养肺强阴	179
款冬花——润心肺益五脏	179
黄芪——补肺益胃	180
石南——养肾气，利筋骨毛发	180
豆蔻——补胃健脾	181
杜仲——治腰痛 壮筋骨 益精气	182
当归——女科之圣药	182

Contents

川芎——行气开郁 活血止痛	183
白芍——养血柔肝 缓中止痛	184

第十章 《本草纲目》家用食疗：吃对食物就可少吃药 /185

不同体质就要吃不同食物	186
细嚼慢咽，才有最佳吸收效果	188
《本草纲目》中的十全大补汤	190
常见食物中的滋阴补血“大拿”	192
柠檬——丰富的小“矿藏”	194
水蜜桃——养血美颜活血化淤	194
梨——疏通动脉，预防癌症	195
椰子——补虚强壮	196
橘子——一家都是宝	196
香蕉——润肠通便	197
菠萝——美果就是要“数吃”	197
苹果——最平易的果中之王	198
樱桃——补中益气祛风胜湿	199
山楂——开胃消食化滞消积	200
西瓜——一物多吃	201
黑莓——癌症克星	201
番茄——无斑的脸蛋最可爱	202
黄瓜——三高患者保健佳品	203
菠菜——滋阴平肝助消化	204

白菜——冬日白菜美如笋	205
白萝卜——蔬中最有利者	205
冬瓜——减肥妙品	206
胡萝卜——天然的复合维生素药丸	207
红薯——纤维仓库	207
玉米——调中开胃益肺宁心	208
辣椒——无辣不美容	209
茄子——来顿抗衰老美餐	209
黑木耳——抗癌佳品	210
紫菜——神仙菜	211
乌梅——解馋零食也多彩	211
小米——主养肾气	212
粳米——温中和胃	212
籼米——养胃和脾	213
燕麦——滑肠	214
黑豆——补肾	214
白豆——补肾暖肠	215
豌豆——滋养补肾	215
大豆——调养大肠	216
蚕豆——利肠胃排泄	217
刀豆——调养肠胃	217
羊肉——补中益气，镇静止惊	218
牛肉——安中益气，补脾胃	218
兔肉——止渴健脾	219

Contents

狗肉——补胃气 暖腰膝	220
鸡肉——补虚祛邪	220
鸽肉——调精益气	221
鹌鹑——强筋健骨 补中益气	222
鲢鱼——温中益气	223
青鱼——补气解闷	223
鲂鱼——补虚劳	224
鲫鱼——温中下气，补虚羸	224
黄鳝——补气益血	225
泥鳅——暖中益气	226

第一章 《本草纲目》可以是全家人的保健医师

每个人的健康与寿命 60% 取决于自己，无论从什么角度来说，其实人完全可以自身健康的规划者。养生是什么？养生不仅是一种文化，更是一种生活方式。养生是一种生命理念，一种生命态度，它不是商业运作，不是精明计算。养生，养的不仅仅是身体，养生的至高境界还是养心。

健康是一辈子的“零存整取”

其实像经营事业、家庭一样，健康也需要经营；人不是因为美而健康，而是因为健康而美。但健康不是一朝一夕之事，就像事业，必须要你长年累月地坚持下去方能得见成效。

若想健康长寿，这里综合了6大生活习惯。这些健康生活习惯是从世界各地的寿星那里直接获取的第一手资料。这些做法大概需要连续坚持14~21天来在你大脑中形成新的生活习惯。一旦新的生活习惯形成，它就成为一个无意识的身体反应。一旦你养成了新的健康生活习惯，那么以前不好的生活习惯就自然被取代了。

1. 少食多餐之每天吃5顿饭

西方的生活习惯是每日三餐，但是如果选择少食多餐——每天五餐的话也许会更有利于你的健康。当你每天分5次用餐，每餐都只吃少量食物的话，这将有助于你体内营养、血糖和能量的平稳吸收。另外，这种饮食方式将减轻你的消化和新陈代谢系统的负担，并且降低你患心脏病的风险。

2. 选择爬楼梯而不是乘坐电梯

日常生活中你可以找到很多锻炼的机会。快步走，跑步，或者选择骑自行车而不是开车上班。选择爬楼梯而不是乘坐电梯也是锻炼身体的好方法！作为一种极其简单易行的锻炼方式，爬楼梯让缺乏运动的都市人随时随地可以得到锻炼。爬楼梯有四大益处：提高心肺功能、锻炼力量和耐力、减肥、增加柔韧性和关节的承受力。

3. 大声地笑出来

研究表明笑声和快乐会提高你的身体免疫力，特别是它们会产生一种自然杀伤细胞使你免受疾病和癌症的侵害。平时多笑一笑，这会让你的大脑分泌更多的安多芬——一种能使你感觉愉快的化学物质。快乐的人们更长寿，这是毋庸置疑的。

4. 每天喝 8 杯水

全球各地的长寿老人都把家乡的水比作他们健康长寿的源泉。科学家们也都同意他们的这种说法。

5. 通过冥想来放松自己

现代社会的压力越来越大，冥想是使你释放压力重新拥有活力的最好途径之一。冥想能教会你一种新的呼吸方式，这种呼吸方式能释放你体内 70% 的毒素与废物。

你可以试着这样开始冥想：找张椅子坐下来，或者地板上。闭上眼睛，自然呼吸。每当一个想法出现在你脑中你就把它放进一个气球，然后放飞它，让它在天空中越飞越高，越飞越高，直到消失不见。反复这样做，过一会儿之后，你会感觉你的身体变轻了，情绪也越来越平静。

6. 睡好子午觉

中国人特别强调要睡好子午觉，就是子时和午时，这是两个很重要的时辰，其主要原则是“子时大睡，午时小憩”。23 点～1 点是子时，这是阴气最盛，阳气初生的时间；11 点～13 点是午时，这是阳气最胜，阴气初生的时间。阴阳两气只有生才有升，有了升才有化、收、藏，如果在生的时候你就转化了它，那就找不到感觉了。

以《本草纲目》为代表的中医养生理念所强调的正是习惯的力量。中医养生不是刻意的，而是遵循自然规律，不是倾盆大雨，而是绵绵细雨。比如，《本草纲目》所宣扬的“养生自食补中来”的理论，关注的就多是藏在我们日常饮食习惯中的保健细节：

杂食：杂食充分体现食物互补的原理。日本就提出“每天至少吃 30 种食物”，我们可先从每天吃 10 种、15 种食物做起。杂食是获得多种营养素的保证。

慢食：已证明，“一口饭嚼 30 次，一顿饭吃半个小时”有多重效应：减肥、美容、防癌、健脑。

素食：原意为“基本吃素”，而不是一点荤也不吃，这也是人的进食原型。素食是防治文明病的核心措施。

早餐：即三餐皆需早。早餐与晚食大不一样，可避免一天中营养的短期不

平衡。早餐早食还是一天的“智力开关”；晚餐早食可预防 10 多种疾病。

淡食：包括少盐、少油、少糖三大内容。多盐、多油、多糖称“三害”，一个“淡”字可解。

鲜食：绝大多数食物均以新鲜为上，许多“活营养素”可得以保持。提倡“鲜吃鲜做”、“不吃剩”。

洁食：包括无尘、无细菌病毒以及无污染物。

定食：定时定量进食，久之形成动力定型，这是人体生物钟的要求，也是最佳的养生之道。

稀食：食粥养生自古延续至今，除粥外，还包括牛奶、豆浆等流质，已形成许多粥、汤模式。

小食：进餐制以日进五餐或六餐为宜，三顿正餐外的小餐（上午 10 点、下午 16 点及 20 点左右）称为“小食”，具多重功效。它与平时所说的零食有别，后者无定时定量的概念，导致与正餐的矛盾。

干食：干食增强了咀嚼功能，较强地刺激牙周、牙龈丰富的神经末梢，而起健脑作用。干食还可健胃、美容、抗癌，应经常为之。

把《本草纲目》引用到家用保健

李时珍穷其一生，写了一部《本草纲目》，这可不仅仅是一部中药教材，更是一部养生教材，里面关于如何补脑、养心，如何养气血，如何长寿的内容，还真不少。按李时珍在中国医药史上的地位，跟他学家用养生准没错。

《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、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