



中华五千年的医药经典

12种蔬菜的药用支招，餐桌上的防病治病智慧
3种水果的养生方案，教你用对食物保健活到天年
离不开的9种五谷杂粮，12种中草药应用，药膳也可以很美味
24种禽肉类的养生祛病方，吃对肉也可以祛病强身
药食同源，三分治，七分养，用对一味补养全家

本草纲目

中的

养生智慧

赵德喜◎著



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



本草纲目

赵德喜◎著

中的
养生智慧

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目中的养生智慧 / 赵德喜著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6328-6

I. ①本… II. ①赵… III. ①《本草纲目》—养生
(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239461号

本草纲目中的养生智慧

著 赵德喜
出版人 李 梁
全案策划 长春市墨工文化传媒有限公司
责任编辑 韩 捷 王旭辉 姜脉松
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 256千字
印 张 16
印 数 1-10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6328-6
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

第一章 食物有阴阳，万物可入药

《本草纲目》认为，温热的食物为阳，寒凉的食物为阴。温热、寒凉构成了一阳一阴，在食物搭配学上称之为“和”。当身体里的阴阳不平衡的时候，人就会生病，就需要想办法来调和阴阳，使之恢复之前的平衡状态。因此，从某种程度上说，食物就是最好的药。

认识食物的“温热寒凉平”	14
利用食物阴阳来平衡人体阴阳.....	21
中医解读五味与五脏的关系	23
食物相克，体内上演“阴阳大混战”	26

第二章 “菜篮”是福佑身体健康的“摇篮”

菜篮子里藏着深奥的养生经。如果我们能够学会从养生的角度来选择蔬菜，把买菜当成买“补药”，就会让家人的身体变得更健康、更长寿。因此菜篮子就是福佑我们身体健康的“摇篮”！

阳气不足吃韭菜.....	30
--------------	----

用对姜，身体就能万寿无疆	32
无葱不炒菜——能发汗，治伤寒	34
木耳的力量	36
芋的养生秘密	39
茄属土，味道甘美而喜降	41
萝卜——可饭可蔬中之最有益者	43
天天吃苦瓜，真的会命苦	45
出淤泥而不染——莲藕的养生方案	47
补虚良药——山药的养生方案	49
生长在贫贱之地的“长命菜”——马齿苋	51
“百毒不侵”的蒜	54
海带利水不生疮	57
白菜不如白菜	60
菠菜——治便秘的“红嘴绿鹦哥”	63
绿豆——解毒之“王”	67
芹菜——缺铁性贫血朋友的“菜医”	70
胡萝卜——蔬菜中的养生“小人参”	75
散血消肿找油菜	79

第三章 活到天年皆因“果”

我们都喜欢吃水果，每次逛超市时都会买上很多。但是，你知道这些水果的养生秘密吗？在本章中，我们讲述大枣、梨、橘子、桂圆、西瓜等水果的养生食用方案，水果对我们的身体健康起着关键的作用，可以说，我们活到天年皆因“果”！

补气益血——枣的食疗养生方	84
肾虚腰腿无力，日啖栗子十余粒	86
每天一个梨，健康伴随你	88
李子使你洁白如玉	91
橘、柑、橙——“三兄弟”联袂出击保健康	93
甘蔗润肺增津液	96
杏和杏仁的本草方案	98
沉鱼落雁的秘密——日啖荔枝三百颗	100
睡前吃桂圆，养心安神治失眠	102
如何食柿才能“事事如意”	104
“益命门、利三焦”的核桃必须循序渐进	106
西瓜虽是宝，伤脾助湿性不好	108
桑葚——魅力女人养生的“红颜知己”	109
果胶之王——山楂“恋”	113
“仙桃”让你成“仙”	117

第四章 天生五谷以养人

说到进补，很多人首先想到的就是一些名贵补品，但事实上，我们平时所吃的五谷杂粮才是最好的补药。它们既可以作为日常食物，又能够防治疾病，还不会对身体造成不良反应。本章不但告诉你五谷杂粮中包含的各种养生智慧，还教你如何制作出具有养生功能的食疗方。药食同源，就是这样的道理。

活到天年要知“稻”	124
祛病灵药——淘米水	126
黑白赤绿豆，上天赏赐的宝贝	128
以形补形的豇豆	132
黍米的本草方案	134
蒸饼是个“好医生”	136
麦子的本草方案	138
归脾、胃、肺经的薏米	141
荷叶包饭——厚肠胃，通三焦，资助生发之气	143
培元健脾肾——小米做出大文章	145
荞麦——预防心脑血管疾病的“粮医”	149

第五章 平衡人体阴阳的中草药

从神农尝百草开始，人们的健康和生命就已经与中草药息息相关。李时珍在《本草纲目》中告诉我们，这些草药不仅可以治病，而且还具有养生的功效。如果用对了它，不仅可以治好我们身体的疾病，还可以“保佑”我们的身体不生病。

扶正固本的“神仙草”——灵芝	154
当归，让健康回归身体	157
福佑女人的益母草	159
龙胆草——清肝胆湿热，泻肝经实火	162
五味子——手少阴心经的“大内侍卫”	164
覆盆子是健康的“聚宝盆”	166
黄连苦口利于病	169
苍耳——散风除湿，通窍止痛	171
蒲公英——滋阴壮阳有奇功	174
何首乌让你的身体不软弱	176
“艾”护健康，从此开始	178
清上焦之火——黄芩	180
牛膝，让身体像牛犊一样健壮有力	182
使君子——小儿驱虫“药王”	184
王不留行是女性最好的“闺蜜”	187
无“坚”不摧的荆三棱	190

第六章 栋梁之材可下药——林间的养生祛病法

树木不仅是我們生活中日常用品的原材料，还是很多重要药材的来源。《本草纲目》中说，很多树木的根、茎、叶、花、果、皮都可以入药，比如松树的花、桂树的皮、桑树的叶、槐树的果都是世上难得的奇药。

桂木呵护你的贵体无恙	194
用对松，让你“寿比南山不老松”	196
丁香是女人和孩子最好的医生	199
以桑为药，你的身体将很难再受伤	201
常服槐果子，七十多岁发如墨	204
枸杞的妙用	207
与茯苓有关的神仙养生法	209
对喉咙痛有奇效的皂荚树	211

第七章 感谢为我们补气祛寒的“飞禽走兽”

荤菜已成为我们每天必吃的食物，如果只是凭自己的喜好乱吃，虽然可以满足一时的口福之欲，但往往会吃坏身体。其实，吃荤菜是很有讲究和学问的，《本草纲目》告诉我们，不同动物的肉有着不同的药性，甚至同一动物的不同部位也有着不同的药效，所以我们吃荤菜的时候，可以结合自己的养生需求进行选择。

补益气血、息风安神的驴肉	214
--------------------	-----

大补元气用狗肉	217
猪的全身都是宝	219
无私为世人贡献全部的牛	221
羊肉大热——治寒劳虚弱功不可没	223
鹿茸——生用则散血，熟用则益肾	226
补虚祛邪的鸡肉	228

第八章 人人健康度“鱼”年

鱼是我们餐桌上的佳品。它不但营养丰富，而且食之味美，所以很多人都爱吃鱼。但鱼种类繁多，而且不同种类的鱼具有不同的养生保健功效。本章不仅介绍了鱼的不同种类和特点，还提供给我们每一种鱼的药用价值和养生之道，更是贴心地介绍了一些鱼的吃法和药膳方，看得懂、学得会，小病自己在家就可以调治。

鳝为你的健康“积德行善”	232
鲤鱼——健脾开胃、利尿消肿、止咳平喘	234
暖中益气、调补脾胃的泥鳅	236
补虚益脾祛痼病——鳊鱼的本草方案	238
鲫鱼让你的脾胃不再寒冷	239

第九章 难看的小虫子也可助你疗伤

一提到虫子，大部分人的第一反应就是害怕，甚至恶心。但是，这些难看的虫子却可以为人类治病疗伤。以虫入药，有着悠久的历史。《本草纲目》中记载，可入药的虫有一百余种，而且可以医治很多的疑难杂症。所以说，这些虫子可是为人类救死扶伤的“好医生”。

为你的健康辛苦劳碌的“蜜蜂医生”	244
蚯蚓——土地中的解毒精灵	247
蜘蛛——为疾病布下“天罗地网”	249
蝉蜕——美丽的蝉飞走了，有用的药留下了	251
蚕——让怪病不再纠缠	252
蜗牛的速效救急方	255

本草纲目



赵德喜◎著

中的

养生智慧



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目中的养生智慧 / 赵德喜著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6328-6

I. ①本… II. ①赵… III. ①《本草纲目》—养生
(中医) IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239461号

本草纲目中的养生智慧

著 赵德喜
出版人 李 梁
全案策划 长春市墨工文化传媒有限公司
责任编辑 韩 捷 王旭辉 姜脉松
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 256千字
印 张 16
印 数 1-10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6328-6
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

PREFACE

《本草纲目》一书是我国明代伟大的医学家李时珍（1518年～1593年）穷毕生精力，广收博采，实地考察，对以往历代本草学进行全面的整理和总结，历时27载编撰而成的。从出书第一版至今，已经有四百多年的历史，先后出版过数十种版本，并被美国、俄国、日本、德国、法国等翻译成英、俄、日、德、法等语言文字出版。李时珍的伟大学术成就还受到世界人民的好评，他还被评为世界上对人类最有贡献的医学家之一，《本草纲目》被誉为“东方药学巨典”，是我国医药宝库中一份珍贵的遗产，直至今今天还有很多实用价值。

近年来，由于“回归自然”“绿色食品”“天然药物”的兴起，中医中药备受青睐。随着社会的不断进步和科学技术的飞跃发展，人类的自我保健意识不断增强，回归自然的愿望也越来越强烈，人们更加赏识和注重中医中药在预防疾病和养生保健方面的功效。有鉴于此，我们结合百姓日常生活实际需要，编写了这

本《本草纲目中的养生智慧》一书，力求更贴近生活、贴近读者需要，适合让人们在生活中进行简单的操作。

本书系统全面地介绍了我们身边的食物和中草药的知识精华，全书内容全面，观点新颖，实用性、可操作性强，是现代家庭养生保健、防病治病的实用参考书。相信通过本书的阅读，读者朋友可以更加深入地了解 and 更加轻松地掌握中医药知识以及食疗养生保健智慧，对传播和传承中国的中医传统文化也一定会起到积极作用。

第一章 食物有阴阳，万物可入药

《本草纲目》认为，温热的食物为阳，寒凉的食物为阴。温热、寒凉构成了一阳一阴，在食物搭配学上称之为“和”。当身体里的阴阳不平衡的时候，人就会生病，就需要想办法来调和阴阳，使之恢复之前的平衡状态。因此，从某种程度上说，食物就是最好的药。

认识食物的“温热寒凉平”	14
利用食物阴阳来平衡人体阴阳.....	21
中医解读五味与五脏的关系	23
食物相克，体内上演“阴阳大混战”	26

第二章 “菜篮”是福佑身体健康的“摇篮”

菜篮子里藏着深奥的养生经。如果我们能够学会从养生的角度来选择蔬菜，把买菜当成买“补药”，就会让家人的身体变得更健康、更长寿。因此菜篮子就是福佑我们身体健康的“摇篮”！

阳气不足吃韭菜.....	30
--------------	----

用对姜，身体就能万寿无疆	32
无葱不炒菜——能发汗，治伤寒	34
木耳的力量	36
芋的养生秘密	39
茄属土，味道甘美而喜降	41
萝卜——可饭可蔬中之最有益者	43
天天吃苦瓜，真的会命苦	45
出淤泥而不染——莲藕的养生方案	47
补虚良药——山药的养生方案	49
生长在贫贱之地的“长命菜”——马齿苋	51
“百毒不侵”的蒜	54
海带利水不生疮	57
白菜不如白菜	60
菠菜——治便秘的“红嘴绿鹦哥”	63
绿豆——解毒之“王”	67
芹菜——缺铁性贫血朋友的“菜医”	70
胡萝卜——蔬菜中的养生“小人参”	75
散血消肿找油菜	79