

本草

刘春生
石子奇
◎主编

与养生



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

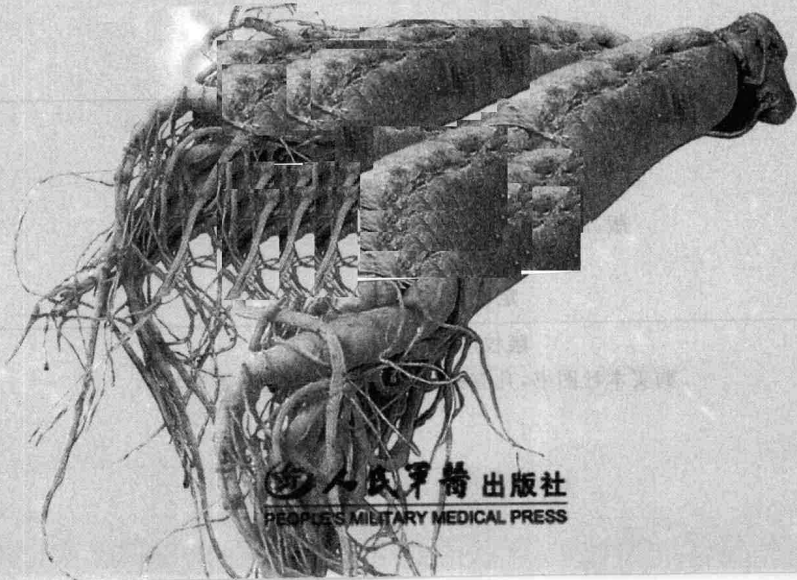
编委◎石有林 王平原 杨焕瑞 陶然 王延青

寿

草

与养生

刘春生
石子奇
◎主编



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

本草与养生/刘春生,石子奇编著. —北京:人民军医出版社,2009. 3
ISBN 978-7-5091-2438-3

I. 本… II. ①刘…②石… III. 中草药—养生(中医)
IV. R212 R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 018884 号

策划编辑:石永青 文字编辑:蒲晓锋 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司 装订:恒兴印装有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:25.75 字数:461千字

版、印次:2009年3月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:59.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

本草与养生

内容提要

饱受疾病困扰的现代人越来越多地关注传统中医,但对博大精深的中医望而生畏。怎样才能做到用中医指导我们的日常生活,怎样把本草养生当成日常的养生习惯,对于每一位现代人来说,都是一个难题。本书致力于解决这个难题。书中从传统的中医理论入手,对常见中草药的性味、功效、用法等做了详尽的说明。此外,还对日常饮食、药酒、药茶等进行了专门的指导,并对常见疾病提供了一些验方。对于现代人来说,这将会是一次轻松愉快的阅读,让您能深入体会中草药的神奇功效,对本草养生产生全新的认识。

本草与养生

前言

中医本草养生,有着悠久的历史。早在上古时代,人们就对本草养生积累了一定的经验和认识。这些经验和认识经历了千百年的历练,更成为当今人们很关注的课题。

尽管科技水平飞速发展,生活水平不断提高,但现代人的生存环境不断恶化,各种各样的疾病纷至沓来。这让每一位现代人都不得不把养生提上生活的日程。与其等到疾病到来时追悔莫及,不如在在日常生活中养成防病养生的习惯。

在我国古代,经典名著《黄帝内经》中就有“圣人不治已病治未病”的说法,可见养生之重要性。如今,历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库,中草药的独特功效越来越为人们所关注,怎样采用中草药保健养生成为现代人渴望了解的一个课题。

本书从传统中医药养生入手,对常见的中草药进行了系统的介绍,对其成分、性味、功效、用法等做了详尽的说明,还对饮食养生、药茶、药酒等进行了重点介绍,并针对常见疾病的养生验方进行了专门的说明。对于已经逐渐远离传统的现代人来说,这无疑是一本科学实用的养生指导书。他会帮助您对博大精深的中医传统进行一次重新解读,让中医的精华指导您的日常生活,提高您的生存质量,预防疾病,延长寿命。

本书内容丰富,融科学性和实用性于一体,图文并茂,让您的阅读变得轻松有趣。当您发现那些中草药的神奇功效时,您将会对中医产生全新的认识;当您能够体验本草养生的精华所在时,您就能够更好地呵护自己和家人的健康。

如果本书能够帮助您认识一种神奇的药草,或者帮助您治愈一种难缠的疾病,或者仅仅是让您对于养生产生了一种新的兴趣,那么我们会由衷地感到欣慰。

作者

2008年10月

目 录

第一章 本草养生是健康之本	1
一、何谓养生	1
(一) “养生”一词的来历	1
(二) 把握科学养生观	1
二、何谓本草养生	3
(一) 传统的本草养生	3
(二) 现代生活的本草养生	3
三、为什么说“养生”是健康之本	3
四、养生之道四论	4
(一) 论顺其自然	4
(二) 论神形兼养	5
(三) 论动静结合	5
(四) 论审因施养	5
五、本草养生六说	6
(一) 气味阴阳说	6
(二) 五味宜忌说	8
(三) 标本阴阳说	10
(四) 升降浮沉说	10
(五) 相反诸药	11
(六) 服药食忌	11
第二章 养生先锋，本草一族	12
一、维护生命的养生本草	12
(一) 本草五谷类	12
1. 小麦	12
2. 大麦	12
3. 荞麦	13

本草与养生

本草与养生

4. 粳米	13
5. 胡麻油	13
6. 大麻	14
7. 黍米	17
8. 粱	17
(二) 本草菽豆类	18
1. 赤小豆	18
2. 绿豆	18
3. 蚕豆	19
4. 豇豆	19
5. 刀豆	19
(三) 本草蔬菜类	19
1. 韭菜	19
2. 芥菜	20
3. 白芥	21
4. 香薷	21
5. 白花菜	22
6. 菠菜	22
7. 马齿苋	22
8. 紫菜	23
9. 苦菜	23
10. 生菜	23
11. 山芋	23
12. 薯蓣 (山药)	24
13. 竹笋	24
14. 茄	25
(四) 本草瓜果类	25
1. 壶卢 (葫芦)	25
2. 冬瓜	26
3. 南瓜	26
4. 胡瓜	26
5. 丝瓜	26
6. 苦瓜	27
7. 李	27

本草与养生

12. 牡蛎	51
13. 石决明	52
(六) 本草禽兽类	53
1. 鹅	53
2. 鸽	53
3. 雀	54
4. 豕	54
5. 犬	55
6. 羊	55
7. 牛	56
8. 马	57
9. 阿胶	57
10. 牛黄	57
二、维护健康的养生本草	58
(一) 草类本草	58
1. 甘草	58
2. 人参	59
3. 沙参	61
4. 桔梗	62
5. 黄精	63
6. 知母	64
7. 肉苁蓉	65
8. 天麻	65
9. 秦艽	66
10. 前胡	67
11. 细辛	67
12. 远志	68
13. 淫羊藿	69
14. 白鲜	70
15. 白术	70
16. 苍术	71
17. 玄参	72
18. 丹参	73
19. 紫草	74

本草与养生

54. 淡竹叶	109
55. 连翘	109
56. 大黄	110
57. 商陆	111
58. 乌头	112
59. 半夏	113
60. 牵牛子	114
61. 蓖麻子	116
62. 射干	117
63. 五味子	118
64. 使君子	119
65. 月季花	119
66. 天门冬	120
67. 百部	121
68. 何首乌	121
69. 土茯苓	123
70. 菟丝子	124
71. 覆盆子	124
72. 泽泻	125
73. 菖蒲根	126
74. 海藻	127
75. 海带	127
76. 昆布	127
(二) 本草树木类	128
1. 桂	128
2. 沉香	129
3. 丁香	130
4. 厚朴	131
5. 杜仲	132
6. 皂荚	133
7. 酸枣	134
8. 五加	134
9. 楝	135
10. 巴豆	136

11. 桑	138
12. 枸杞	139
13. 蜡梅	141
14. 柏实	141
15. 柏叶	142
16. 松花	142
17. 没药	143
18. 樟脑	144
19. 芦荟	144
20. 琥珀	144
(三) 本草昆虫类	145
1. 蜜蜂	145
2. 五倍子	145
3. 螳螂、桑螵蛸	147
4. 蚕	147
5. 蜘蛛	148
6. 蟾蜍	149
7. 蚯蚓	150
8. 蜈蚣	151
9. 蛇蜕	152
10. 白花蛇	152
(四) 本草金石类	153
1. 金	153
2. 银	154
3. 自然铜	155
4. 铁落	155
5. 珊瑚	155
6. 玛瑙	155
7. 丹砂	156
8. 水银	157
9. 雄黄	157
10. 石膏	158
11. 石灰	159
12. 食盐	159

本草与养生

本草与养生

13. 卤碱	160
(五) 本草菌类	160
1. 石莼	160
2. 石花菜	160
3. 龙须菜	161
4. 木耳	161
5. 肉苁	161
6. 地耳	161
(六) 本草调味类	161
1. 葱	161
2. 大蒜	162
3. 生姜	162
4. 茴香	163
5. 胡椒	164
第三章 本草在饮食中养生	165
一、说本草，话食疗	165
(一) “药食同源”之说	165
(二) 生命的保养从饮食开始	165
1. 博食	165
2. 熟食	166
3. 配食	166
4. 节食、医食	166
(三) 饮食养生方案	167
1. 根据病情选食	167
2. 根据体质选食	167
3. 因时因地灵活选食	167
4. 均衡饮食	168
5. 细嚼慢咽	170
二、本草饮食小秘诀	172
(一) 看情绪吃饭	172
(二) 用食疗解决暴躁问题	172
(三) 用食疗解决失眠疑虑和忧思	173
(四) “懒”能反应饮食上的偏差	173

本草与养生

3. “茶道”之水体现了养生法则	186
4. “茶道”艺术避开了养生之“忌”	186
5. 根据季节的变化饮茶	187
6. 根据时间早晚饮茶	187
五、饮茶饮出长寿人生	187
1. 消暑解渴	188
2. 提神醒脑	188
3. 解毒止痢	188
4. 保护视力	188
5. 减肥降脂	188
6. 下气消食	189
第五章 养生本草谱新篇	190
一、药酒养生	190
（一）酒也是养生“大家”	190
（二）饮酒也要讲章法	191
1. 熟悉自己酒力，适可而止	191
2. 适时饮酒，确定饮量	191
3. 挑选最佳的佐酒菜肴	192
4. 掌握科学的解酒之法	192
5. 走出饮酒误区	192
（三）药入酒中更神奇	193
1. 药酒携手共养生	193
2. 几种药酒的功用	193
3. 药酒养生须知	194
（四）酒养生也要讲“度”字	194
1. 长期嗜酒易招来人生悲剧	194
2. “过量”乃饮酒之大敌	195
3. 应对酒精中毒之方	195
二、药枕养生	196
1. “药枕”为什么可治病	196
2. 好药枕让你在睡眠中祛病	196
3. 药枕治疗须知	196
三、药浴养生	197

本草与养生

1. 水中加药变“神水”	197
2. 药浴为什么能治病	197
3. 药物熏烟法	197
4. 药物蒸气熏法	198
5. 药物外洗法	198
四、药物贴敷养生	199
1. 贴敷更比“口服”好	199
2. 为什么贴敷能治病	199
3. 贴敷常用的剂型	200
4. 贴敷常用的赋形剂	200
5. 贴敷治疗须知	201
第六章 本草携手祛百病	202
一、本草与内科病症疗方	202
1. 感冒	202
2. 流行性感冒	203
3. 肺炎	204
4. 咳嗽	205
5. 干咳	208
6. 慢性支气管炎	208
7. 支气管扩张	209
8. 肺气肿	209
9. 肺源性心脏病	209
10. 支气管哮喘	209
11. 肺脓肿	210
12. 肺热声嘶	211
13. 肺结核	212
14. 胸膜炎	213
15. 食欲缺乏	213
16. 食滞	214
17. 消化不良	214
18. 急性胃肠炎	215
19. 呃逆、反胃	216
20. 呕吐	217

本草与养生

21. 腹泻	218
22. 饮食不当引起的腹泻	219
23. 慢性腹泻	219
24. 五更泻	220
25. 痢疾、肠炎	220
26. 慢性结肠炎	222
27. 滴虫性肠炎	222
28. 肠道真菌病	223
29. 便秘	223
30. 消化性溃疡	224
31. 胆囊炎	225
32. 胆结石	226
33. 胃下垂	226
34. 胃黏膜脱垂	226
35. 胃痛	227
36. 慢性胃炎	228
37. 萎缩性胃炎	229
38. 消化道出血	229
39. 腹痛	230
40. 胸腹满闷	230
41. 中暑伤暑	231
42. 高热烦渴	233
43. 腹胀腹痛	233
44. 尿路感染	234
45. 尿道炎	234
46. 急性膀胱炎	235
47. 慢性膀胱炎	236
48. 前列腺炎	236
49. 小便浑浊	237
50. 小便不利	237
51. 小便热痛	238
52. 尿频	238
53. 乳糜尿	239
54. 泌尿系结石	240