



《本草纲目》

中的养生智慧、
食疗良方、长寿方案

固本培元 / 调治兼备 / 由内而外 / 本草汉方

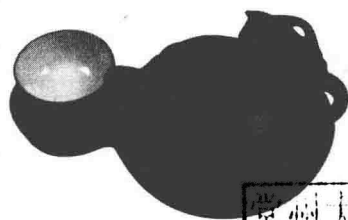
《本草纲目》被誉为
“中华第一药典”，
书中结合方药论医
理，结合医诊疗方
药，不仅是一部药
学巨著，更是家庭必
备的养生手册。

焦亮 | 主编



《本草纲目》 中的养生智慧、 食疗良方、长寿方案

焦亮◎主编



江西科学技术出版社

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的养生智慧、食疗良方、长寿方案 /
焦亮主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5390-5782-8

I. ①本… II. ①焦… III. ①《本草纲目》—养生
(中医)②《本草纲目》—食物疗法 IV. ①R281.3②R212

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第213441号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题代码: KX2016045

图书代码: D16037-101

《本草纲目》中的养生智慧、食疗良方、长寿方案

焦亮 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 三河市艺海万诚印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 668千字

印张 27.5

版次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5782-8

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2016-301

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



岁月像一道风景线,日出叩响黎明破晓,日落点亮万家灯火,删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。人们在捡拾经验阅历之时,不要遗忘了健康,且行且珍惜的不只是阳光雨露,更要将身体捧在掌心中细心呵护,与健康同行是每个人生命旅途中最耀眼的光环。站在健康的路口眺望,《本草纲目》这部健康指南,为而立之年掌舵,为垂暮之年掌灯。

《本草纲目》这一被誉为“东方医学巨典”的中医药巨著,是世界科技史上最为宏大的记述,集几千年食物、药物的种植、收采、调制及医养功效之大成,对后世食物养疗学、饮食烹饪学、医药学、动物学、种植学及人们对日常食物品味的选择都产生了深远影响,是非常实用的一部生活宝典。

英国著名科学史家李约瑟博士曾评价该书:“毫无疑问,明代最伟大的科学成就就是李时珍那部登峰造极的《本草纲目》。”

《本草纲目》不再是一部“典重奥涩”的医用典著,中医学家开始研究将其运用在家庭日常养生保健上,尤其是食物的养生保健上。现在,人们越来越重视生活的质量,重视健康,重视日常食物。

食物是人体营养最主要的来源。在丰富的食物面前,我们的选择余地很大,甚至有了不知该如何选择的烦恼,我们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天你吃什么”,而是“今天你怎么吃”或者“怎么吃才对身体好”。于是,“如何吃”“如何吃得好”开始成为新的时尚潮流。均衡、合理的饮食不仅可以确保我们拥有健康的身体,还能对我们身体的种种不适和潜在疾病起到辅助治疗的作用。因此,现代人的饮食追求是:不仅要吃得舒服,更要吃得健康,吃得明白,吃得有效。

本书从人们常用的本草食物入手,引导读者利用食物养护身体,轻轻松松地活到天年。

书中推荐的养生处方的食材大多是常见食物,当然也有一部分中草药,但是从广义上讲,这些中草药也属于食物,比如大枣、枸杞子、金银花等。中药不像西药那样对疾病的疗效立竿见影,它是慢慢地调理身体内的各部分机能,让身体达到真正的健康,所以患者要保持恒心,不要半途而废。

需要说明的是,书中所推荐的食疗处方属于自我保健方法,重症病人应该去医院就诊治疗。有些患者可能无法确定自己是否适合书中推荐的食疗方法,可以去咨询医生。

《本草纲目》内容浩繁,知识丰富,作者水平有限,不能全面解读,书中难免有疏漏之处,肯请读者批评指正,以便再版时及时修订,更好地为广大读者服务。



上卷 《本草纲目》中的养生智慧

◆ 第一篇 集医药之大成,《本草纲目》中长盛不衰的养生之道	2
第一章 走近《本草纲目》的神秘世界	2
李时珍其人,《本草纲目》其书	2
《本草纲目》说养生:“治未病”才是健康大道	2
药补不如食补:《本草纲目》中的健康箴言	3
从《本草纲目》中提炼出养生的精华	4
李时珍养生心法:四性五味,药食同源	4
《本草纲目》中的食疗妙方摘录	5
第二章 吃药延年不如食物养生,《本草纲目》中“食”的智慧	6
很多病都是吃出来的	6
食物为何是人的安身立命之本	7
沧海变桑田,食物成良药	7
吃饭前不妨先看看五味的“走向”	8
隐藏在节气里的进补原则	9
改变不健康的饮食习惯	10
第三章 本草食物最养生,吃法更要讲究	11
健康源自营养,美食离不开本草	11
要想一生保平安,常有三分饥和寒	12
什么都要吃,适可而止地吃	13
食“四气”“五味”,远离伤寒病痛	14
五谷为养——不吃主食损害健康	15
要想肠胃不累,就要干稀搭配	16
饮食“鸳鸯配”,合理才成对	16
合理搭配酸碱食物	17

饭前喝汤,提升胃气	18
没有食物垃圾,只有放错地方的营养品	19
◆ 第二篇 本草养生心法:养生之道在一补一泻之间	20
第一章 强健体魄,补充气血	20
看看你的气血是否充足	20
不要陷入补气血的误区	21
气血——培育人体健康的土壤	22
气血“两虚”怎么调理	23
血——以奉养身,莫贵于此	24
补脾,行气解腹胀	24
第二章 食以养血,食物是气血的“发动机”	25
《本草纲目》中的“补血四宝”	25
气血双补的四味“药”	26
补养气血,还是细碎食物最可靠	27
虚弱人群,山药、薏米、芡实最体贴	27
中医气血双补要方:十全大补汤	28
鸡肉馄饨补气血,马上“泻立停”	29
常吃南瓜,补血又排毒	29
菠菜、小米能滋阴补血	30
阿胶——女性补血的最佳食品	31
第三章 以泻为补,排出身体的毒素	31
养生求平衡,“补”的同时不要忘了“泻”	31
进补如用兵,乱补会伤身	32
清茶一杯,补泻兼备	33
体内毒素简易自查法	33
食物是最灵验的“消毒剂”	34
本草中的“排毒明星”	35
轻松排毒法:向三餐要健康	38
体内自然排毒法——断食排毒	39
断食排毒的“双行道”	40
走出排毒误区	41
第四章 清宿便,润肠道——利用本草轻轻松松泻出体内垃圾	42
便秘是美丽的天敌	42
揪出肠道堵车的“肇事者”	43
远离便秘的捷径	44
民间治疗便秘的本草偏方	45
“通腑将军”,大黄当仁不让	46
麻子仁可以润肠通便、滋养补虚	46
治疗便秘的本草食疗方案	47

久坐伤身,都市白领防治便秘的良方	47
小儿便秘治疗良方	48
◆ 第三篇 《本草纲目》里的“中庸”之道——阴阳平衡	50
第一章 平衡阴阳,浇灭身体的“邪火”	50
调和阴阳,保持平衡	50
干、红、肿、热、痛——上火的五大病源	51
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	51
脾气大、血压高是肝火引起的	52
上火——阴阳失衡的身体亮起红灯	53
接天莲叶无穷碧,荷叶清火别样灵	53
豆芽是去火的能手	54
泥鳅可滋阴祛虚火	55
生活中的去火小妙招	55
男女老少,清火要对症	56
第二章 男女阴阳不同,养护身体各有侧重	57
对男人百利而无一害的食物	57
这些食物男人要“避而远之”	58
男人冬季养生妙方	59
上班族男人的“食物助理”	60
男人必知的醒酒护肝法宝	60
牛奶可强身健体,也可伤害前列腺	61
不管是干姜鲜姜,能保健就是好姜	62
男人年过四十,“六味”正当时	62
桃红四物汤——流传千年的妇科滋阴第一方	62
特殊时期给自己特别的护理	63
流产不要“流”走健康和容颜	64
准妈妈的美丽健康养护	65
第三章 食物有阴阳,看它温热还是寒凉	67
你的口味反映着身体的需要	67
人有体质之分,本草也有“性格”之别	68
巧吃热性食物	69
大寒之物,少沾为妙	69
血虚怕冷,气虚怕饿——胖子也要“补身体”	70
过敏性体质的人忌吃寒性食物	70
◆ 第四篇 药食同源,本草养生乐趣在吃喝之间	72
第一章 “粥是第一补人之物”——粥膳本草经	72
每天食粥一大碗,可壮脾胃补气血	72
五谷杂粮养生粥	73
补中益气的药粥	74

止咳平喘的药粥	75
健脾养肝的肉粥	77
养阴补血的药粥	78
第二章 水是最好的药,这样喝可以治病	79
健康生命,水为根基	79
正确饮用健康之水	79
水疗,治愈百病最低廉的药	80
饮茶有益健康	82
合理饮用天然果汁	82
鲜奶、酸奶——无法替代的健康饮品	84
豆浆可增强免疫力	84
姜糖水——让身体快速变暖的最佳饮料	85
第三章 常用保健养生药酒方	86
佳酿适度饮,以酒养生其乐无穷	86
薏苡仁酒——祛风湿,壮筋骨	86
五加皮酒——温补肝肾祛寒湿	87
枸杞酒——护肝又明目	87
仙灵脾酒——益肾壮阳通经络	88
天门冬酒——通利血脉,延缓衰老	88
菊花酒——滋肝补肾祛头风	89
第四章 家有本草,幸福安康——家庭必备的中草药	89
生精补髓当属关东三宝之鹿茸	89
钩藤,平肝息风降血压	90
地黄扶正气,服用辨生熟	90
桂圆入心脾,治内邪有奇效	91
枸杞有神力,滋肝补肾去火气	91
麝香,辟秽通络,开窍散瘀	92
柴胡,补中益气,疏肝解郁	92
珍珠,美容养颜之上品	93
活血通经、祛风止痛之风仙花	94
温中补阳、活血祛瘀之肉桂	95
养肝益肾、乌须美发之首乌	95
理气化痰、舒肝健脾之佛手	96
“穷人的燕窝”——银耳	97
滋阴上品之麦冬	97
利水健脾之薏苡仁	98
◆ 第五篇 从本草中发掘现代养生方案	99
第一章 常见病的本草药方	99
解头痛之白芷、川芎	99

姜葱米粥油	100
黄连虽苦,但可以让眼睛明亮	100
口中疾病的本草药方	101
热水泡泡脚,胜似吃补药	102
鸽子全身是宝,强健肌肉离不了	102
克服水土不服,可以多吃豆腐	103
用花椒缓解牙疼	104
用本草缓解女性经期诸症	104
脚臭也是病,本草自有除臭方	106
痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤	106
第二章 利用本草抵抗压力和疲劳,做个健康的现代人	107
让饮食做你的“减压器”	107
维生素 C——最能缓解压力的营养素	108
让抗压食品替你承受压力	109
疲劳时应该吃什么	110
选好睡前饮食,摆脱疲劳困扰	111
正确饮食让你活力四射	111
营养缺失后如何找回活力	112
拒绝“垃圾食品”,永葆健康活力	112
第三章 给追求时尚饮食的人的健康提议	113
当心油炸食品炸掉健康	113
千万别上了“洋快餐”的当	114
吃完烧烤用绿茶来解毒	114
少吃方便面	114
少吃营养打折的罐头	115
慎食肥肉和动物内脏	115
常吃酸菜将增加患癌的风险	115
奶油制品易诱发心脑血管疾病	116
熬夜提神,茶比咖啡好很多	116
快节奏的生活中也要慢饮食	117
食不言:吃饭说笑有损健康	117
早餐很重要	118
◆ 第六篇 《本草纲目》中的女人养颜经	119
第一章 女人美食养颜经,吃出如水好容颜	119
美白是女人毕生的事业	119
扫除黑色素就这么几步	120
鸡蛋的养颜功效	121
注重饮食,延缓衰老	122
“唇唇”欲动,养出娇嫩双唇	122

本草造就的编贝美齿	124
关注你的“身份名片”	125
祛斑的本草药方	126
素食有利于养生美颜	127
茶香四溢,养生美颜皆有妙处	128
《本草纲目》中的抗衰妙方	129
第二章 相宜本草——本草好搭档,养出好容颜	130
柠檬加蜂蜜,抑制毛孔粗大	130
鸡蛋搭配珍珠粉,去除黑头不留痕	131
胡萝卜携手橄榄油,全面保湿效果好	132
葡萄爱上圆白菜,紧致肌肤葆青春	133
猪肝配绿豆——聪耳明目,润泽肌肤	134
养发护发的不二法则	135
用橄榄油、燕麦片祛除颈部皱纹	138
第三章 神奇本草,养出窈窕好身材	139
拥有完美曲线的小窍门	139
瘦腰平腹的小妙招	140
永不过时的丰胸秘方	141
将手臂按摩出柔美线条	142
极品美女的纤腿秘籍	144
臀部的多米诺骨牌效应	145
消除老虎背,演绎背部完美风情	145
“片甲之地”同样需要精彩	146
第四章 绕过美容保养的雷区	146
改掉美容坏习惯	146
洗脸方法不当会揉出皱纹	147
远离面霜的四个使用误区	148
脂肪粒——错用眼霜惹的祸	149
洗澡后不宜化妆	149
美容整形——你真的想清楚了吗	150
为不同肤质量身打造保湿方法	150
食物养颜,吃对了才有效	151
果酸美容要慎之又慎	152
水果不可替代正餐	152
第五章 美容问题一大堆,本草帮你来解决	153
赶走泡泡眼的本草秘方	153
抗皱紧肤的五个小秘方	154
维生素 C 可以恢复晒伤的皮肤	154
人人都需要去角质吗	154
缩小毛孔,让肌肤“喝”黑啤	155

痘痘要安全无菌地挤	155
皮肤由暗变亮的小妙方	155
头发爱出油,该怎么办	155
护发食物全出动	156
护肤品涂抹顺序有讲究	156

中卷 传承自然,专属国人的绿色食疗

◆ 第七篇 分门别类识记本草,把脉食物的神奇“天性”	158
第一章 揭秘各色食物	158
红色食物——生命力量的来源	158
黄色食物——天然的维生素 C 源泉	159
绿色食物——天然的人体“清洁工”	159
黑色食物——滋阴养肾	160
白色食物——生命的能量仓库	160
蓝色食物——消除烦躁的情绪	161
紫色食物——延年益寿	161
第二章 小蔬菜大功效,强壮身体全靠它	162
卷心菜——补肾壮骨通经络	162
芹菜——降血压排毒素	163
韭菜——春菜第一美食	164
绿豆芽——排毒瘦身如意菜	164
黄瓜——体内的“清道夫”	165
红薯——排毒减肥的“土人参”	166
山药——益气补脾的“中国人参”	166
大枣——一天三枣,终身不老	167
胡萝卜——健脾“小人参”,常吃长精神	168
红豆——愿君多采撷,此物最养生	169
海带——来自海洋的美容大王	170
竹笋——苏东坡笔下的“素中仙”	171
第三章 瓜果是滋身养颜的天然佳品	172
苹果——全方位的健康水果	172
梨子——金秋美食,白果之宗	173
香蕉——化解忧郁的快乐水果	173
菠萝——解暑止渴、消食止泻	174
橙子——含有丰富的维生素	174
柚子——生津祛火的良品	175

荔枝——增强人体的免疫力	175
椰子——润泽面部,益人气力	176
哈密瓜——哈密郡王的代名词	176
木瓜——最天然的丰胸食品	177
樱桃——百果第一枝	177
猕猴桃——胆固醇的克星	178
草莓——干咳无痰、日久不愈者的良药	178
火龙果——香飘四溢的吉祥物	179
芒果——热带水果之王	180
第四章 肉及水产品是健康的加油站	180
鸽子——“无鸽不成宴,一鸽胜九鸡”	180
驴肉——“天上的龙肉,地下的驴肉”	181
牛肉——“肉中骄子”	181
鹌鹑肉——“动物人参”	182
兔肉——“荤中之素”	182
鸡肉——“妇科圣药”	183
螃蟹——“一盘蟹,顶桌菜”	184
鲤鱼——“家鱼之首”	184
羊肉——“要想长寿,常吃羊肉”	185
鹅肉——“喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽”	185
鳝鱼——“小暑黄鳝赛人参”	186
鳗鱼——“鱼类软黄金”	186
牡蛎——“神赐魔食”	187
◆ 第八篇 草根食物,不再让我们的身体“很受伤”	188
第一章 怎样“吃掉”脑部疾病	188
健康自测:怎样预知脑血管疾病	188
检测隐性脑梗死	189
脑梗死患者的食疗方	189
四类食物脑梗死患者不要碰	189
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务	190
防脑卒中,常吃富含叶酸食物	191
脑卒中患者的饮食要“高低有致”	191
食治脑卒中,简单又安全	192
第二章 本草妙法甩开脂肪,给肝脏减压	193
健康自测:你的肝脏是否藏了过多脂肪	193
饮食有方,让脂肪肝患者不再为难	194
脂肪肝患者如何在饮食上去脂	195
脂肪肝患者的饮食禁忌	196
清肝饮食,让肝炎乖乖投降	196

吃对食物,让你的硬肝软下来	197
清胆利湿,食物是胆结石最佳的“溶解剂”	198
第三章 食物是最好的“胃肠保护伞”	199
健康自测:哪些症状是胃肠疾病的征兆	199
治疗胃溃疡的“美食法”	199
胃溃疡的饮食禁区	200
特效饮食让胃炎不再找麻烦	201
用饮食战略打退肠炎的进攻	202
饮食禁忌,从“肠”计议	203
消化不良,找“本草牌”健胃消食方	203
腹泻食疗方	204
食疗帮你甩掉烦人的便秘	206
简单食疗消胃痛	206
以食为药,赶走霍乱	207
本草食疗,提升你下垂的胃	208
第四章 肾气十足,常见肾病食疗方	208
肾盂肾炎食疗方	208
急性肾炎食疗方	209
慢性肾炎食疗方	210
尿毒症食疗方	211
第五章 养五脏之华盖,用本草祛除“肺”病	212
用食物护卫你的“娇脏”——肺	212
支气管炎的食疗方	213
哮喘的食疗方	214
肺气肿的食疗方	214
清凉食物,轻轻松松为肺“消炎”	215
第六章 本草食疗为你锻造“钢筋铁骨”	216
健康自测:你的骨质疏松了吗	216
食物是最好的“钙源”	217
强筋健骨的食疗方	217
骨质疏松症的饮食禁忌	219
◆ 第九篇 医食同源,本草食疗是击退痼疾的尖兵利器	220
第一章 治病抓根本,调理糖尿病要从日常饮食着手	220
健康自测:你已经被糖尿病盯上了吗	220
警惕糖尿病的早期信号	220
糖尿病患者日常饮食安排	221
动口不动手,轻松“吃掉”糖尿病	222
糖尿病患者并非要与水果绝缘	224
糖尿病饮食的禁忌	224

第二章 神奇本草让高血压“低头”	225
健康自测:你的血压高吗	225
高血压患者的健康套餐	226
不同类型高血压的食疗法	226
用吃的办法把高血压拒之门外	227
饮食是怎样把血压拉下来的	228
高血压病人的饮食禁忌	228
第三章 对付冠心病,食疗最有效	229
健康自测:冠心病在你身上发生的概率	229
冠心病患者的饮食妙方	229
冠心病的食疗法	230
合理饮食,拒绝冠心病	230
冠心病患者的饮食禁忌	231
第四章 合理饮食,远离高脂血症	231
健康自测:简易自查高脂血症	231
高脂血症患者也要大胆地吃	232
用食物拦住血脂的上升趋势	232
高脂血症患者的饮食禁忌	234
第五章 痛风的食疗法	235
健康自测:你是否会成为痛风的下一个目标	235
用饮食做健康盾牌	235
痛风患者的饮食禁忌	236
第六章 抗击癌症,创造奇迹的本草食疗方	237
健康自测:早期肿瘤早发现	237
警惕癌变的信号	238
十二种癌症打招呼的方式	239
食疗是对抗癌症最有力的武器	239
抗癌食谱:有癌治癌,无癌防癌	240
少食多餐,让胃癌渐行渐远	242
肝癌患者营养法则:“红绿搭配”、营养平衡	243
用食物增强机体免疫力	244
“挥别”高脂饮食	245
以食养身,阻截血癌	246
癌痛来袭,要用食物这个“止痛药”	246
第七章 胖人的饮食智慧	247
肥胖背后的“黑暗军团”	247
饮食就是肥胖的最佳“狙击手”	248
不逞口腹之欲,吃出标准体重	249
第八章 本草是最好的催眠大师	250
“饮食 18 招”帮你轻松搞定失眠	250

助眠饮食大盘点	251
告别失眠,还要同“粥”共济	252
常备“安眠汤”	253
调理失眠的常见菜	254
治疗失眠,应该学会自食其“果”	256
“茶”话失眠:喝出来的硬道理	257
借药酒入眠	258
第九章 直面亚健康,用本草驱散健康天空的阴霾	259
健康自测:你被亚健康跟踪了吗	259
哪些人是亚健康的“宠儿”	260
别等病了才调整	260
食疗秘方,赶走亚健康	261
远离亚健康,补钙是首选	262
口腔溃疡,你该补锌了	262
慢性疲劳综合征的饮食妙方	263
合理膳食,不给“过劳死”可乘之机	264
过度劳累,用党参就可以调理	264
虫草是亿万烟民的大救星	265
刺激食欲,远离厌食症	265
◆ 第十篇 本草中的家庭疗方	266
第一章 让孩子健康成长的食疗方	266
防治小儿麻疹的食疗方	266
防治小儿风疹的食疗方	267
防治水痘的食疗方	268
防治腮腺炎的食疗方	268
防治百日咳的食疗方	269
防治小儿消化不良的食疗方	270
防治小儿“夏季热”的食疗方	271
防治小儿厌食症的食疗方	272
防治小儿痢疾的食疗方	273
防治鹅口疮的食疗方	274
防治小儿多动症的食疗方	275
防治小儿感冒的食疗方	275
防治小儿腹泻的食疗方	276
防治小儿营养不良的食疗方	276
防治小儿遗尿的食疗方	277
防治小儿盗汗的食疗方	278
防治小儿肥胖的食疗方	278
第二章 人生不老天地长,本草之花分外香	279
补虚益气的食疗方	279

防治五劳七伤的食疗方	279
防治眼疾的食疗方	281
防治耳聋耳鸣的食疗方	281
对付虚损羸瘦的食疗方	282
防治脾胃气弱的食疗方	282
防治腹泻的食疗方	283
防治烦渴口干的食疗方	284
防治哮喘的食疗方	284
防治畏寒的食疗方	285
防治便秘的食疗方	286
防治老年痴呆的食疗方	286
第三章 呵护女性健康,本草也有“怜香惜玉”之功	287
防治缺乳的食疗方	287
防治乳腺炎的食疗方	288
防治月经不调的食疗方	289
防治闭经的食疗方	290
防治痛经的食疗方	291
防治流产的食疗方	292
防治经前期综合症的食疗方	293
防治子宫肌瘤的食疗方	293
防治女性性冷淡的食疗方	294
防治阴道炎的食疗方	294
防治女性更年期综合症的食疗方	295
第四章 男人的本草方:一夫当关,百病莫侵	297
防治阳痿的食疗方	297
防治遗精滑精的食疗方	298
防治早泄的食疗方	299
防治性欲低下的食疗方	300
防治前列腺肥大的食疗方	301
防治前列腺炎的食疗方	301
防治不育症的食疗方	302
防治男性更年期综合症的食疗方	303
◆ 第十一篇 辨证施治,本草食疗要对症	305
第一章 因人而异,总有一种本草食疗适合你	305
血虚体质的食疗原则	305
气虚体质的食疗原则	306
阴虚体质的食疗原则	306
阳虚体质的食疗原则	307
痰湿体质的食疗原则	307
瘀血体质的食疗原则	308

阳盛体质的食疗原则	308
气郁体质的食疗原则	309
第二章 用本草解读不同血型的营养需求	309
血液的密码	309
O 型血的本草疗养之道	310
A 型血的本草疗养之道	311
B 型血的本草疗养之道	312
AB 型血的本草疗养之道	313
第三章 善用本草,为不同人群量身打造食疗方案	314
“夜猫”岂能不吃“草”	314
体力劳动者的饮食方案	314
运动员的 20 种“强力剂”	315
电脑族:一品菊花,辐射全散	317
白领族:美味三餐,营养全面	318
司机:有些饮食禁忌你不可不知	319
噪声危害健康,食疗帮你解围	320
教师:如何吃掉从头到脚的职业病	320
学生:补脑健脑食品荟萃	321
第四章 手术病人的本草疗养处方	323
重视手术病人营养	323
术前补充营养也很重要	323
手术后的患者都该进补吗	323
手术后的进补不能盲目	324
手术患者进补高蛋白奶粉好吗	324
手术患者该服哪类口服营养补品	324
外科手术前要注意的饮食原则	325
各种心脏手术前的营养摄入和调理	325
胃切除手术后病人的饮食调理	326
胆结石手术后的营养调理原则	326
痔疮手术前后病人的饮食调理	327
前列腺癌病人术后饮食指导	328
用了抗生素,一定要喝鲫鱼汤	328

下卷 轻松活到天年的本草长寿秘诀

◆ 第十二篇 每个人的身体都藏有长寿的潜质	330
第一章 从长寿之乡探索长寿的奥秘	330
如皋——是上天垂青还是养生有方	330