



家庭生活必备工具书

◎操作简单，为现代人提供安全有效的绿色养生治病之法。



◎一看就懂的养生智慧，为您提供最适合自身调养体质的健康养生方案



◎疗效显著的食疗良方，帮助读者通过日常饮食实现强身健体的目的



◎百姓验证的长寿妙方，解开护佑国人活到天年的长寿智慧



解读本草养生智慧 打造健康幸福生活

本草纲目

养生智慧

孙舜华 编著

一部适合中国人的本草养生百科全书

新疆科学技术出版社

· 国医精粹 千年智慧 ·

本草纲目 养生智慧

孙舜华 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目养生智慧 / 孙舜华编著—乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2134-0

I. ①本… II. ①孙… 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 (2013) 第242188号

出版发行 新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

地 址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电 话 (0991) 2870049 2888243

E - mail xkjcbhbs@sina.com

责 编 胡丹娜

封面设计 韩立强

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

版 次 2015 年3月第1版

印 次 2015 年3月第1次印刷

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 550千字

定 价 29.80元



诠释中华医道和药理，再现古老
经方、秘方，指导现代人的日常食疗和食养。
帮助读者活学活用《本草纲目》。

前言

《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。

李时珍在《本草纲目》中结合方药论医理，结合医诊论方药，处处渗透着国医养生的博大智慧。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求取永不过时的养生真经。

然而，对于普通读者，要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，往往会耗费大量的时间和精力。为了帮助普通读者解决直接阅读费事费力的问题，我们精心编写了这部《本草纲目养生智慧》，力求将这部国医经典中的养生智慧简明清晰地呈现在读者面前，使之具有更高的可读性、实用性和科学性。编者删繁就简，化难为易，用现代解读方式，深入挖掘了《本草纲目》中有关养生保健的智慧，并结合现代人的生活特点和饮食习惯，为不同体质、不同年龄的人群提供了全面实用的养生智慧。

本书以国医经典著作为基础，总结中华传统养生智慧，从《本草纲目》中的人药规律、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、养颜经、“性”福指南、祛火妙法、排毒良方、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。辑录了大量大家用得上，操作简单的食疗方和中药饮等养生、食疗、增寿妙方，

所取之材常常是老百姓日常所吃的五谷杂粮、瓜果蔬菜和禽肉蛋等，帮助读者更好地将《本草纲目》中的养生智慧运用到日常生活中去。

本书内容丰富，通俗易懂，讲解详细，是一本非常实用的现代家庭养生必备全书，浓缩了国医经典中的全部精华，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。帮助读者活学活用《本草纲目》，真正掌握养生祛病的方法，不仅使自己受益终生，更能惠及家人福泽四邻。



目录

第一章 走进《本草纲目》的神奇世界

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	5
《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”	8
本草养生要知“彼”，了解本草性味	9
本草养生要知“己”，选对对症草方	10
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	17
服药有讲究，别让贪食伤药效	18
诸药间亲疏：相须相使相畏相恶各不同	19
四季用药：升降沉浮各不同	20



第二章 《本草纲目》里的“中庸”之道

第一节 平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”	22
人体内有小阴阳，保持平衡别失调	22
干、红、肿、热、痛——上火的五大病源	23
脑出血、脑血栓——都是“心火”惹的祸	23
脾气大、血压高是肝火引起的	24
上火——阴阳失衡的身体亮起红灯	25
接天莲叶无穷碧，荷叶清火别样灵	26
小小豆芽也是去火的能手	26
泥鳅滋阴去虚火，效果特别好	27
上火了，《本草纲目》告诉我们该怎么应对	28
男女老少，清火要对症	29
第二节 男女阴阳不相同，养护身体有侧重	30
对男人百利而无一害的食物	30
这些食物男人要“避而远之”	31
男人冬季藏精御寒有妙方	32
上班族男人的“食物助理”	32
男人必知的醒酒护肝法宝	33
牛奶可强身健体，也会伤害前列腺	34
不管干姜鲜姜，能保健就是好姜	35
男人年过四十，“六味”正当时	35
桃红四物汤：流传千年的妇科滋阴第一方	36
特殊时期给自己特别的护理	36
流产不要“流”走健康和容颜	38
准妈妈的美丽健康养护	39
第三节 食物有阴阳，看它温热还是寒凉	41
人有体质之分，本草也有“性格”之别	41
你的口味反映着身体的需要	42
热性食物会助长干燥，所以要巧吃	43
血虚怕冷，气虚怕饿——胖子也要“补身体”	43
过敏体质的人，别让寒性食物伤了你	44



第三章 《本草纲目》中的养颜经

第一节 滋阴养血，本草养颜的根本	46
补血，女人一生的必修课	46
一碗红糖桃花粥，颜面有光泽	47
桑葚：滋阴补血的民间佳品	48
五加皮猪肝，补气养血效果好	49
荷花，活血化瘀驻容颜	50
白茯苓：祛斑增白清热利湿	51
“圣药”阿胶是女人补血的良药	52
黄芪鸡汁粥，告别贫血红润女人	53
芍药：滋阴养颜的古方	54
乌骨鸡汤，补血益阴	55
南瓜排毒素，补足女人血	56
驴肉美颜，补气血益脏腑	57
乌贼，补血益气良方	58
第二节 美白护肤，天然本草养出纯净美	59
补足营养，肌肤才有活力	59
常食草莓，肌肤平滑少色斑	61
花粉美容，天然健康第一选	63
当归，健康肌肤的“有情药”	64
薏仁面膜，护肤淡斑效果好	65
美女爱樱桃，“美容果”名不虚传	66
一朵藏红花，减压淡斑、调节内分泌	67
藏在玉米中的美颜抗衰秘诀	67
白芷外用，美白祛斑改善微循环	68
中药洗浴，洗出雪白肌肤	69
第三节 完美曲线，本草调出好身材	71
控制体重是一种美丽的态度	71
芦笋：想胖都胖不起来的佳品	72
山楂，去脂静悄悄	72
桂皮，助你留住苗条身材	74
木瓜丰胸，让你成为魅力焦点	74
橄榄油，促消化塑身减肥	76
苹果，修长身材如此练成	77
学塑身妙法，做“蕨”代佳人	77

花椰菜：滋容貌塑身形	78
海蜇：塑身减肥好帮手	79
第四节 体香四溢，香草美人就是你	81
去除身体异味，做个芳香女人	81
百里香：做囊佩戴，体香四溢	82
丁香：香气走窍除秽浊	83
茉莉香：淡淡体香吃出来	83
杏花香，让你的魅力自然散发	84
杜松精油浴，安心宁神香体	85
柠檬，清香瘦身的“益母子”	86
七香散香囊，让香气如影随形	86
三花香草香水，做魅力女人	87
第五节 顺滑如丝，留住秀发飘逸的美	89
本草呵护秀发，开启美丽之门	89
首乌药膳，益血乌发一举两得	90
西蓝花，防止脱发的“高手”	92
黑豆治脱发，别总吃香喝辣	93
荠菜防白头，还你乌黑秀发	93
吃点花生，补血又乌发	94
年轻脱发，吃点黑芝麻	95
护发秘诀，多喝养生汤	96
滋润秀发，水果显神奇	97



第四章 《本草纲目》中的长寿之道

第一节 养筋培骨，拉伸生命的长度	100
老人精气乏，骨质易疏松	100
强筋健骨，汤粥食疗	101
猪皮续断汤，让老人更有骨气	102
续断，神奇的“接骨草”	103
芍药甘草汤，养血柔筋解痉	104
第二节 掌控冷暖，保留元气现活力	106
万物有阴阳，认清食物和体质	106
冷热原则：热无灼灼，寒无沧沧	108
泻去湿寒气，身暖才健康	109
猪瘦肉，夏季滋阴润燥佳品	110
萝卜，冬日温补良方	111

梨子性寒凉，体寒应少吃	112
葱乃“菜伯”，驱寒暖体	113
几款御寒粥，寒冬不再愁	114
第三节 均衡膳食，延年益寿安享晚年	116
平衡膳食，为你的健康加油	116
干稀搭配，让肠胃不再受累	118
老年饮食“鸳鸯配”，健康长寿才成对	119
马铃薯，均衡膳食的典范食物	120
豆制品，适当食用可祛病延年	122
牛奶，无法替代的健康饮品	123
酒酿，适度饮之乐无穷	124
老人饮茶要浓淡适宜	125
第四节 慎选补品，严守进补之道	127
是药三分毒，食补最健康	127
冬令宜进补，补之要有道	128
养生平衡，“补”不忘“泻”	129
留心进补误区，别把补药变毒药	130
冬虫夏草，每夜安服别过量	131
燕窝虽好，三类人群不宜食	132
甲鱼滋补，也要分清体质	133
芡实冬季补虚，但不宜多食	134
早晚喝粥，即可颐养天年	135
第五节 长寿方剂，留住老人的精气神	136
固守精气神，长寿的不二法门	136
生脉散，补气保脉救人	137
四君子汤，补脾健胃致中和	138
八仙长寿丸，补精清肺益寿	140
补中益气丸，补中气益脾肺	141
黄精杞子煎，长寿百岁草	142
归脾丸，益气补血健脑	143



第五章 《本草纲目》中的四季养生之道

第一节 养肝祛病之春季养生	146
春天让阳气生发得轰轰烈烈	146
像林妹妹的人春季一定要养肝	147
春养肝，不要“以形补形”	147

春季补血看“红嘴绿鹦哥”	148
葱香韭美菠菜鲜，春天是多么美妙的季节	149
春天吃荠菜与春捂秋冻的不解之缘	150
香椿，让你的身心一起飞扬	151
春困不是不可解，本草是解乏能手	152
第二节 冬病夏治之夏季养生	153
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	153
夏季消暑佳蔬当属“君子菜” 苦瓜	154
夏日吃西瓜，药物不用抓	155
夏吃茄子，清热解毒又防痱	156
正确用膳，预防三种“夏季病”	156
桃李不言杏当前——大自然恩赐的福寿果	157
清热解暑，“香薷饮”功不可挡	158
第三节 润肺滋阴之秋季养生	160
防秋燥，应季水果要多吃	160
秋令时节，新采嫩藕胜太医	161
秋季常食百合，润肺、止咳又安神	162
枇杷，生津、润肺、止咳的良药	163
“多事之秋”应多喝蜂蜜少吃姜	164
秋季进补，养肺补肝七良方	164
远离燥邪，将滋阴贯穿到底	165
第四节 补肾补血之冬季养生	167
“菜中之王”大白菜让你健康快乐过寒冬	167
冬至吃狗肉，养好身体第一位	168
鲫鱼，“冬月肉厚子多，其味尤美”	169
春节过后一定要健脾理气、消积化滞	169
热汤——冬天里的一盆火	170
冬日餐桌不可缺少的美食——腊八粥	171

第六章 《本草纲目》中的“性”福指南

第一节 护养卵巢子宫，让女人更性感	174
红糖暖身活血，祛除子宫寒气	174
黑豆加鸡肉，寒气去无踪	175
女性生殖保健珍品：墨鱼	175
莲子猪蹄，温柔保养卵巢	176
中年女性养卵巢，首选燕窝	177

枸杞子：调节免疫，护卫健康	178
金银花茶饮，远离慢性盆腔炎	179
第二节 养肝固肾，让男人更阳刚	180
粟米养肾气，补虚又补体	180
葫芦酒，健脾益肾	181
虫草鸭汤，养好男人肾	182
鸡肝补肾，缓解疲劳	182
怀牛膝，强腰膝	183
韭菜羊肝，补益肝肾	184
海参补肾，双方获益	185
烤鳗鱼，强身补肾不疲倦	186
第三节 本草菜谱提“性”致，让感情更甜蜜	187
雪莲鸡汤，助你重拾性致	187
蚕蛾强精，神虫国宝	188
蜂蜜，促进美好欲望的诞生	189
小麻雀里的情志养生方	190
强精滋补的“一鸽胜九鸡”	191
炒鹌鹑，助性致	192
狗肉温补，提高性欲	193
燕麦粥，提升女性情趣	194
羊肉虾仁汤，暖肾提性致	194
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	197
补充精力，首数鲤鱼	198
泥鳅钻豆腐，精子更活力	199
常吃果仁，增强性功能	200
一品山药，提升精子生成力	201
突破性障碍的一尾牛鞭	202
品松子香蘑，远离遗精	203
香菇豆芽，提高机体免疫力	204
人参鸡粥，温和补养生殖系	205
第五节 家用本草，排解两性困扰	206
大蒜牡蛎，保护前列腺	206
车前草茶对治前列腺肥大	207
紫花地丁：生殖系“消炎药”	208

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	210
小茴香是治疗痛经的好帮手	211
榴莲食疗，远离痛经	212
鹿肉应对少精症，温补不伤身	213
赤豆汤，抵御阴道炎症	214



第七章 《本草纲目》中的去火妙法

第一节 清除心火，本草养心身强健	216
心火“灼烧”的表现	216
去心火的饮食规律	217
要去心火就要吃点“苦”	217
去心火的家常食谱	218
去心火的自制中药饮	219
防止心火上炎的“急救三宝”	221
第二节 清除肝火，本草养肝血气盈	222
肝火过盛的表现	222
去肝火的饮食规律	223
去肝火的家常食谱	224
去肝火的自制中药饮	225
平肝去火，就来一杯牛奶	227
养肝去火，从春天开始	228
第三节 清除胃火，本草养胃促消化	230
胃火旺盛的表现	230
去胃火的饮食规律	231
去胃火的家常食谱	232
黄瓜清热解渴去胃火	233
去胃火，就吃化食去热的山楂	234
第四节 清除肺火，本草养肺畅快呼吸	236
肺火旺盛的表现	236
去肺火的饮食规律	237
去肺火的家常食谱	237
去肺火的果蔬饮品	239
去肺火的自制中药饮	241



第八章 《本草纲目》中的排毒良方

第一节 草药排毒，大自然赠予的礼物	244
决明子：排毒明目两不误	244
艾草：排毒、理气、益寿	245
茯苓：既泻又补，除烦安眠	246
甘草：解毒止痛，补气虚	247
大黄：通腑将军，安和五脏	248
麻子仁：排肠毒，治便秘	249
蒲公英：排毒利便，消肿散结	250
第二节 花草排毒，温和作用易补泻	251
芦荟：排毒补虚，顺便美容	251
桑叶：排毒止汗，明目清肝	252
百合：利尿排毒的“云裳仙子”	253
玫瑰花：排毒养颜的“美容皇后”	253
金银花：清热解毒，“凌冬不凋”	254
菩提：解毒安神的“觉悟树”	255
芙蓉花：清肺解毒的“拒霜花”	256
洛神花：降压解毒的花中“红宝石”	257
第三节 蔬果排毒，营养机体更健康	258
香菇：排毒抗癌，益气治风	258
白菜：解毒、消肿、美容	259
海带：防毒解毒，美发	259
芹菜：清肠排毒，抗氧防癌	260
绿豆芽：排毒瘦身，通达经脉	261
黄瓜：尽职的“人体清道夫”	262
胡萝卜：排毒健脾，养血和胃	263
甜瓜：清暑热，排毒素	264
梅子：生津解毒，除热烦满	264
第四节 断食排毒，合理进行不伤身	266
琼脂断食法	266
蜂蜜断食法	267
果汁断食法	268
加酶果汁断食法	269
苹果泥断食法	269
生菜汁断食法	270

生菜泥断食法 271

米汤断食法 271

 第九章 《本草纲目》中的孕产养护

第一节 补充营养，本草饮食助你“好孕” 274

 不同时期，准妈妈有不同营养需求 274

 怀孕初期 277

 怀孕中期 283

 怀孕后期 288

第二节 保胎护胎，天然本草不伤身 292

 阿胶补血安胎，母子平安 292

 杜仲寄生鸡汤，安胎强筋骨 293

 玉米是胎儿大脑发育的黄金 294

 牡蛎美食，高蛋白的来源 295

 白术参苓鸡：安胎养胃益气 296

 “水果皇后”帮准妈妈保胎 297

 吃栗子，孕期身体更结实 298

 海带补碘，保证胎儿脑发育 300

第三节 调养孕期不适，做健康准妈妈 301

 孕期呕吐 301

 孕期水肿 304

 孕期贫血 306

 孕期高血压 309

 孕期痉挛 311

 孕期腹胀 314

 孕期尿频 316

 孕期失眠 319

第四节 产后进补，给新妈妈们的贴心建议 321

 补充能量最重要 321

 本草饮食帮忙催乳 325

 产后易患乳腺炎 328

 产后抑郁 331

 产后恶露 332

 产后修身进补 335

第五节 产后膳食中的本草宜忌 337

 产后宜进食鸡肉和鸡蛋 337

 产后哺乳期内适宜补碘 338

 产后不宜多吃红糖 338

 产后吃蔬菜的禁忌 339

 产后不宜马上喝鸡汤 340

 产后不宜吃生冷油腻食物 340

 产后忌喝浓茶、吃巧克力 341

 产后不宜立即减肥 342

 产后不宜吃酸辣燥食物 342

 产后不宜大补 343

 第十章 《本草纲目》中的祛病养生之道

第一节 李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病 346

 健康自测：怎样预知脑血管疾病 346

 隐性脑梗塞，也能测出来 346

 脑梗塞患者的食疗方 347

 四类食物脑梗塞患者不要碰 347

 调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务 348

 防脑卒中，常吃富含叶酸食物 348

 脑卒中患者的饮食要“高低有致” 349

 食治脑卒中，简单又安全 350

第二节 本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压 352

 健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪 352

 饮食有方，让脂肪肝患者不再为难 353

 脂肪肝患者如何在饮食上去脂 353

 脂肪肝的饮食禁忌 355

 清肝饮食，让肝炎乖乖投降 355

 吃对食物，让你的硬肝软下来 356

 清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂” 357

第三节 《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞” 358

 健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆 358

 治疗胃溃疡的“美食法” 358

 胃溃疡的饮食禁区 359

 特效饮食让胃炎不再找麻烦 360

 饮食战略打退肠炎的进攻 361