

图解

■ 固本培元，调治兼备，本草养生，
■ 最适合中国人的健康长寿绿色方案



本草纲目

家庭养生说明书

李国霞 土荣华◎编著



中国
第一
药典



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解

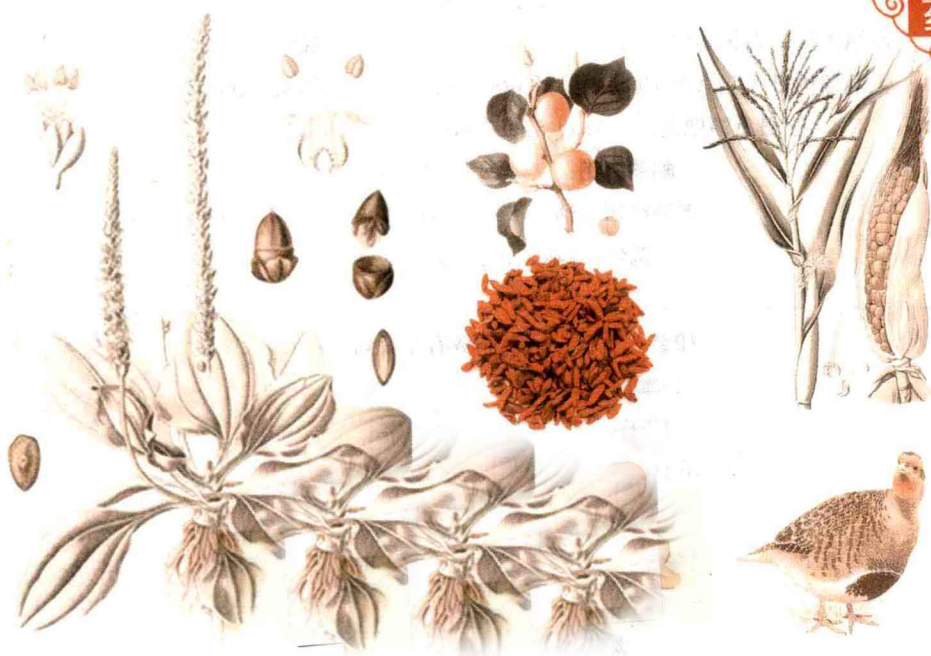
本草纲目

家庭养生说明书

李国霞 土荣华◎编著



中国
第一典
中第药



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解本草纲目——家庭养生说明书 / 李国霞, 土荣华编著. - 北京: 人民军医出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5091-4119-9

I . ①图… II . ①李… ②土… III . ①本草纲目 - 养生 (中医) - 图解
IV . ① R281. 3-64 ② R247. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 103013 号

策划编辑: 崔晓荣

文字编辑: 王国防

责任审读: 黄栩兵

出版人: 石虹

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

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

印装: 北京振兴源印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 18 字数: 230 千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 00001 ~ 10000

定价: 29.80 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

内容提要

编者从关爱家人健康的角度,依照“老爸老妈”、“贤妻良母”、“当家男人”、“龙子凤女”的顺序,将一家男女老少的健康及常见疾患囊括其中,把人们耳熟能详的米面主食、水果、蔬菜以及各种本草与个体人群的病症有机结合,为将近 100 种常见疾病的防治针对性的选配了近 1000 个名方秘方。本书内容条理清楚,层次分明,让广大百姓能够真正实现“大病去医院,小病在家治”的家庭健康防治愿望。

中药小本草 全家大健康

(代前言)

人难免不生病，生病就要看病。说起看病，很多人就伤脑筋，如常想：看病能不挂号吗，有花点小钱就能保全家人健健康康的良药佳方吗？有！而且还是能治本的药——本草。简而言之，在保障人体健康的过程中，本草演绎着一个又一个传奇，试举两例，即可一斑窥全豹。

其一，话说“柴胡”

相传，蜀国的凤凰山上有两个长工：一个姓柴，一个姓胡。两人同为一个地主干活，亲如兄弟。有一天，胡弟因病要被地主撵走，愤然之下，柴兄一咬牙背起胡弟一起走了，到了半山腰，柴兄将胡弟放下，放在一些青草旁边，然后去寻找吃的去了。不觉半晌已过，眼看天色已晚，胡弟等得肚子也饿了，口也渴了，便顺手拔些身边的野草，嚼着野草的根充饥。后来，柴兄带着柴火和野果、野菜等回来，开始生火煮食，他俩美美地吃了一顿野味，并露宿在山头。

黎明醒来，胡弟觉得很奇怪，自己昨晚怎么没有发病，经过思量，他们共同想到了吃“草根”之事，就试着用这种野草煎汤给胡弟喝，果然见效。后来，这兄弟俩也就不再打长工了，采药去卖，而且各取其姓作为此药的名称，这就是中药“柴胡”的传说。

其二，话说“莱菔子”

慈禧太后垂帘听政，辅佐年幼皇上，本是好事，但不想外患内忧，弄得这位“老佛爷”劳累过度，以致卧床不起。病急乱下药，一些御医在膳食中倍加营养滋补之品，但服下之后，却日觉眩晕眼花，甚至怒火一来鼻血始流。

无奈，张出“皇榜”以招募良医，不久，有个江湖郎中见到告示后揭榜进宫。为西太后一阵把脉之后，郎中从药袋里取出3钱莱菔子，研成细末。

然后，又加入了一点面粉，用茶水调和均匀，继而搓揉成3个丸子，让太后每次1丸，每日3次服下。御医们都将信将疑，但不曾想，一丸下去，鼻血就止住了；二丸下去，眩晕也除了；三丸末了，太后诸恙已平，食欲顿开。

一味本草药，一个关于养生的传奇故事，而这本《图解本草纲目——家庭养生说明书》收集汇编了数百种具有神奇疗效的本草和近千个本草治方，在对家庭成员结构做基本分层后，富有针对性地将相关常见病的调治融入其中。比如，干了一辈子革命工作，也该安度晚年的“老爸老妈”；整天家务缠身，不仅要养生还要养颜的“贤妻良母”；还有那些被称为“顶梁柱”的当家男人；以及祖国的花朵，家庭希望所在的“龙子凤女”们。

本书不仅脉络清晰，而且从病种上，不惜笔墨将那些常见病一一罗列，与疾病相应的本草治方更是千挑万选，对症用药，不仅功效奇特，而且加工简便。如此一来，爷爷奶奶、爸爸妈妈及孩子们都能一目了然、各取所需。不仅是在本草部分，我们还依托本草，另辟专节，对常见病做了详细的归结，将纯粹以药物为主的本草切切实实地变成了为健康保驾护航的“中药堂”。

数十种病，囊括了内科、外科、男科、妇科等所有常见病；数百幅图，图文并茂是一部好懂好用还好看的医学百科全书；近千首方，为调理、保障健康提供了最科学实用的家庭养生治病方案！用方中尽显本草养生的神奇，细节中洋溢编辑的真情和苦心。

送家人，《图解本草纲目——家庭养生说明书》代表的是一份无言但实沉的亲情！

为爱人，《图解本草纲目——家庭养生说明书》代表的是一份默默但坚贞的爱情！

赠朋友，《图解本草纲目——家庭养生说明书》代表的是一份绵长的牵挂和祝福！

编者

2011年5月

目 录

第一章 本草养生，身体健康一家亲

- 第一节 营养均衡，吃对比吃好更重要 / 003
 - 粗细搭配：防止肥胖不伤肠胃 / 004
 - 荤素搭配：强身健体事半功倍 / 006
 - 三餐搭配：早好午饱晚间要少 / 008
 - 吃喝搭配：饭前喝汤胜服良方 / 011
- 第二节 因人而异，小本草健康大功臣 / 013
 - 食养三段论：老、中、小各不同 / 014
 - 吃山药喝粥：帮助老人益肾健脾胃 / 018
 - 烧酒海参：气血双补救得妇人命 / 020
 - 瓜果零食：妙用本草为宝宝“加餐” / 022
- 第三节 本草养生，谨记“十字箴言” / 024
 - 箴言一：一天吃仨枣，健康不显老 / 025
 - 箴言二：瓜子个头小，粒粒都是宝 / 028
 - 箴言三：三天不吃青，两眼冒金星 / 030
 - 箴言四：若要身体壮，饭菜嚼成浆 / 032
 - 箴言五：可一日无肉，莫一日无豆 / 034

箴言六：嗜甜食无度，留后患无穷 / 035

第二章 治病防老：“老爸老妈”与本草治方

第一节 高脂血症与本草治方 / 037

大 黄 / 038

丹 参 / 039

三 七 / 040

葡 萄 / 041

胡 麻 / 042

虎 杖 / 043

橘 / 044

葶 苈 / 045

泽 泻 / 046

第二节 高血压与本草治方 / 047

芹 菜 / 048

大 枣 / 049

女贞子 / 050

夏枯草 / 051

玉米须 / 052

决明子 / 053

龙 胆 / 054

西红柿 / 055

海 带 / 056

第三节 糖尿病与本草治方 / 057

甘 草 / 058

黄 精 / 059

石 斛 / 060

	山茱萸 / 061
	薯 蓣 / 062
	天门冬 / 063
	黄 连 / 064
	薏苡仁 / 065
	仙鹤草 / 066
第四节	便秘与本草治方 / 067
	菠 菜 / 068
	大麻仁 / 069
	芦 荟 / 070
	香 蕉 / 071
	牵牛子 / 072
	巴 豆 / 073
第五节	失眠与本草治方 / 074
	远 志 / 075
	夜交藤 / 076
	百 合 / 077
	莲 子 / 078
	酸枣仁 / 079
	菖 蒲 / 080
	沉 香 / 081
	预知子 / 082
第六节	哮喘与本草治方 / 083
	麻 黄 / 084
	白茅根 / 085
	甜杏仁 / 086
	丝瓜花 / 087
	南 瓜 / 088

银 杏 / 089

第七节 咳嗽与本草治方 / 090

桔 梗 / 091

栝 楼 / 092

竹 茹 / 093

芥 菜 / 094

芫 荽 / 095

胖大海 / 096

第八节 中风与本草治方 / 097

木 香 / 098

细 辛 / 099

黄 芪 / 100

川 芎 / 101

第九节 风湿性关节炎与本草治方 / 102

木 瓜 / 103

食 盐 / 104

丝瓜络 / 105

海 燕 / 106

海风藤 / 107

第十节 气虚体弱与本草治方 / 108

人 参 / 109

燕 窝 / 110

牛 肉 / 111

花 生 / 112

银 耳 / 113

大白菜 / 114

香 椿 / 115

第三章 祛痛养颜，“贤妻良母”与本草治方

第一节 面黑多斑与本草治方 / 117

泽 兰 / 118

柠 檬 / 119

蜂 蜜 / 120

蜂花粉 / 121

莲 花 / 122

玫 瑰 / 123

第二节 痛经与本草治方 / 124

五灵脂 / 125

鸡血藤 / 126

荔枝核 / 127

海 马 / 128

第三节 月经不调与本草治方 / 129

半 夏 / 130

水 蛭 / 131

西 瓜 / 132

菱 / 133

艾 / 134

地骨皮 / 135

第四节 闭经与本草治方 / 136

当 归 / 137

虻 虫 / 138

蚯 蚓 / 139

苏 木 / 140

乌 贼 / 141

香 附 / 142

第五节 产后缺乳与本草治方 / 143

通 草 / 144

漏 芦 / 145

莴 苣 / 146

黄花菜 / 147

鲫 鱼 / 148

第六节 产后恶露不尽与本草治方 / 149

益母草 / 150

红 糖 / 151

红 花 / 152

升 麻 / 153

生 姜 / 154

第七节 产后腹痛与本草治方 / 155

芍 药 / 156

桂 心 / 157

吴茱萸 / 158

延胡索 / 159

鱼腥草 / 160

天仙藤 / 161

第八节 阴部瘙痒与本草治方 / 162

蛇床子 / 163

龙胆草 / 164

白 矾 / 165

白藓皮 / 166

地肤子 / 167

第九节 宫颈糜烂与本草治方 / 168

仙人掌 / 169

苍 术 / 170

紫 草 / 171

红 藤 / 172

车前草 / 173

第四章 养肾为要：“当家男人”与本草治方

第一节 早泄与本草治方 / 175

韭菜籽 / 176

知 母 / 177

韭 菜 / 178

蜈 蚣 / 179

枸 杞 / 190

龙 眼 / 181

第二节 阳痿与本草治方 / 182

淫羊藿 / 183

仙 茅 / 184

泥 鳅 / 185

海 参 / 186

佛 手 / 187

雀 / 188

虾 / 189

蛤 蚧 / 190

第三节 遗精与本草治方 / 191

荷 叶 / 192

菟丝子 / 193

金樱子 / 194

蛤 蜊 / 195



TUJIE BENCAOGANGMU JIATING
YANGSHENG SHUOMINGSHU

《本草纲目》图解·家庭养生说明书

（中国中医药出版社）

（北京）

（1998年10月第1版）

（1998年10月第1次印刷）

（16开）

（320页）

（1600字）

（1600字）

（1600字）

（1600字）

（1600字）

（1600字）

第一章



本草养生, 身体 健康一家亲

药食本一家，其性不同而已。据测算，假如一个人一生能活 75~80 岁，那么粗略估算，女人一生可吃掉约 25 吨食物，喝掉 3.7 万升液体。男人一生可吃掉约 22 吨食物，喝掉 3.3 万升液体。但话说回来，再好的食物，再有营养的食物，如果不针对体质区别对待，那都是徒劳，甚至会贻害健康。南方人多米谷，北方人多麦面，食素进荤，于本草养生，正是应了那句话，适合你的才是最好的。



第一节 营养均衡，吃对比吃好更重要

人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。事实上，饮食养身体，远不只是吃饱的问题，事实上也不是很多人所认为的那样，尽找些有营养的“好东西”吃就可以了。饮食讲究搭配，均衡是基本原则，搭配则是饮食结构合理。具体说来，粗细搭配、荤素搭配、一日三餐的搭配、流体食品和固体食品的搭配合理，则是食养的基本原则，也是发挥本草养生效用的四个基本方略。





粗细搭配：

防止肥胖不伤肠胃

研究显示，每周至少吃3次粗粮，那样才更有益于健康。对家庭而言，粗粮细粮搭配必须谨慎，处在生长发育阶段的儿童和体弱多病的老人尤其要注意。由此不难看出，家人在把“好吃的”饮食捧到孩子和老人面前的时候，要有所选择，这里的好吃，并不是贵重的东西，也不是什么高营养的食物，“好”的标准是应该以有利于健康为标准。

中国居民平衡膳食宝塔

油脂类 25 克



奶类及奶制品

(牛奶、酸奶等) 100 克

豆类及其制品 50 克

畜禽肉类 50~100 克

鱼禽肉类 50 克



蛋类 25~50 克



蔬菜类 400~500 克

水果类 100~200 克

谷类(米饭、面

条、饼干等)

200~500 克

