

本草纲目中的 老人健康养生经

中医养生经典图书 家庭健康速查手册

本书不仅教您如何养生，而且让您明白：做好日常保健才是健康长寿的根本！
只要您对症养生，小小本草就能成就您的健康长寿之梦。

养
什么

并非随心所欲！

满江 易磊 / 主编

怎么
养

意义非同一般！

人参性平，味甘、微苦，微温。
归脾肺经、心经。功效：补脾益肺，生津止渴，安神益智。治劳伤虚损、眩晕、久虚不复、气血不足等症。

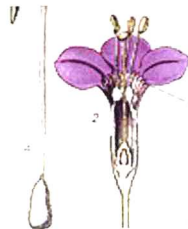


枸杞叶性寒、味苦，入肝肾经。功效：补虚益精，清热止渴，祛风明目。能清虚热，补肝肾，降肺火。



枸杞子性平、味甘，归肝肾经、肺经，补肾益精，养肝明目，润肺生津。主治肝肾亏虚、腰膝酸软、头晕目眩、消渴等。久服有延年益寿之效。

灵芝性温，味淡，入肝经、肾经。功效：滋补强壮。主治头晕、失眠、神经衰弱、高血压、冠心病、哮喘、风湿性关节炎等。

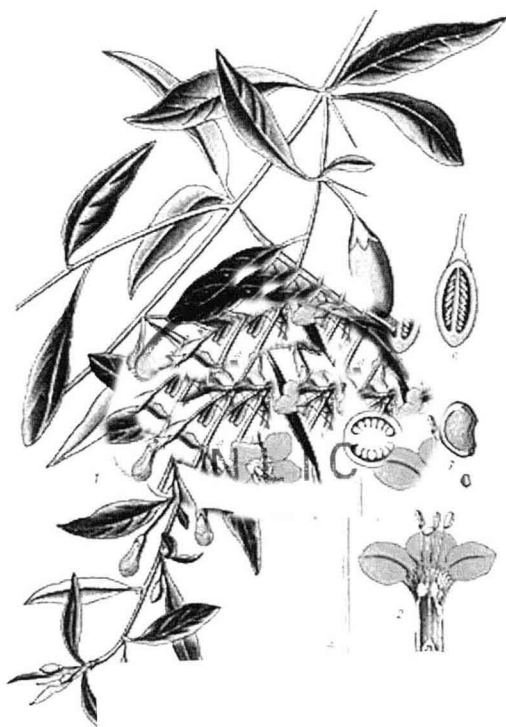


枸杞花：六七月开，小红紫花，花后结枸杞子。

上海科学技术文献出版社

本草纲目中的 老人健康养生经

满江 易磊 / 主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

本草纲目中的老人健康养生经/满江, 易磊主编. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5439-5608-7

I. ①本… II. ①满… ②易… III. ①《本草纲目》—老年人—食物养生—食谱 IV. ①R281.3 ②R247.1 ③TS972.163

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第272843号

责任编辑: 忻静芬

本草纲目中的老人健康养生经

满江, 易磊 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

*

开本 710×1010 1/16 印张 17.5 字数 220千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-5608-7

定价: 28.00元

<http://www.sstlp.com>



序 言

活用本草，尽享天年

健康养生是一种感悟，更是一种人生智慧。现代社会，经济富裕了，衣食住行、教育文化、医疗卫生条件也越来越好了，可是随着年龄的增长和各种身体疾病的发生，越来越多的老年人会意识到：身体健康才是享受美好生活的基础。在追求健康长寿的路上，很多人跌跌撞撞地求了不少医，吃了不少药，买了不少保健品，却发现自己的健康状况并没有什么好转。大家养生的目的就是要保健康，可为什么试了这么多的方法，最后还是收效甚微呢？问题到底出在哪儿呢？

人们的健康状况和寿命长短，不仅与生活方式、饮食习惯等有关，也与个人阴阳气血、五脏功能、体质状况、遗传因素等内在因素相关。人到了老年，五官、皮肤、肌肉、骨骼、五脏等身体器官都开始衰退：皮肤起皱了，牙齿松动开始脱落了，背也伸不直了，还感觉双脚越来越承担不起身体的重量了，各种疾病纷至沓来，高血压、糖尿病、冠心病、慢性胃炎、支气管炎、皮肤病、骨质疏松症等疾病，给老年人的生活带来诸多的痛苦和不便，同时更加重了他们的心理负担。如何从根本上解决这些问题呢？我们还是从老祖宗传下来的家中翻翻答案吧！

身体健康要靠养，自古以来，本草养生就是我国劳动人民防御抵抗疾病的最佳法术，也是老年人最容易掌握的养生方法。针对老年人

自身现存的健康问题，我们特别编写了《本草纲目中的老人健康养生经》，本书汲取《本草纲目》中的养生精华，打破了长期以来医学养生界对本草的传统分类，从本草的性味、生长特点出发，简洁明了地讲述其对老年人的益处，并列举老人健康药膳、附方。本书共分为六章，依据中医学养生理论，从调补阴阳气血、滋养五脏、顺应四时、体质养生、延缓衰老、调治疾病六个要点出发，本着“防未病，治已病”这一宗旨，在养生中穿插与之紧密相关的穴位按摩方法，毕竟管用才是患者朋友最迫切需要的。

也正是基于此，在老年人常见病的调治方面，本书将本草的疗治功效做了较为深入的阐发，包括本草膳食疗法、本草验方疗法、本草偏方疗法等等，对老年常见病做了较为全面的治疗说明，综合调理老年人的身体，以求从根本上达到“防未病，治已病”的养生保健目的。

最美不过夕阳红，《本草纲目中的老人健康养生经》让老年人以全新的视角重新认识和利用本草，从根本上改善自己的身体状况，健康康、快快乐乐安度晚年。

编 者

目 录

第一章 调阴阳补气血，用对本草老当益壮

第一节 调阴阳——阴阳平衡，健康易行 / 004

阴阳平衡，生命健康之本 / 004

上火：阴阳失衡的“信号灯” / 009

南瓜：滋阴补血，解毒通便 / 011

驴肉：补气养血，滋阴壮阳 / 012

松子：壮阳补骨，延年益寿 / 013

猕猴桃：解毒清凉，滋阴补阳 / 014

西瓜：除烦止渴，滋阴润燥 / 015

芒果：解渴利尿，滋阴补肾 / 016

第二节 补气血——食物是气血的发动机 / 017

体衰易虚，老人养好脾胃，气血双补 / 017

测气血，气血足不足一“看”便知 / 018

鹅肉：止咳化痰，补益气血 / 020

菠菜：滋阴补血，通肠导便 / 021

人参：大补元气的“百草之王” / 022

阿胶：调补气血，滋阴润燥 / 023

熟地黄：生精血，通血脉 / 024

西洋参：补气，清火，生津 / 025

第二章 滋补五脏，阻挡疾病入侵

第一节 心脏——心平病不欺，康寿与天齐 / 028

心藏神，神伤身体自然不“消停” / 028

食到病除，五脏不虚自然老当益壮 / 030

宜食苦，降泄心火宜多吃“苦” / 032

赤入心，养心多吃红色食物 / 035

丹参：养血安神，防止心烦失眠 / 037

燕麦：养心益脾，润肠佳品 / 038

灵芝：止咳平喘，养心安神 / 039

第二节 肝脏——排毒不添堵，身体不受苦 / 040

膳食、经络双疗法，有效对抗脂肪肝 / 040

青入肝，老人养肝多挑青食 / 043

天麻：平肝息风，镇痛安神 / 046

木瓜：平肝舒筋，消暑解渴 / 047

第三节 脾脏——气血生化方，养生益脾脏 / 048

子夺母气，脾消化不了心兜着走 / 048

忌大鱼大肉，有钱难买老来瘦 / 049

健、醒、护、暖，养脾四法 / 051

黄入脾，小米、玉米最能补益脾脏 / 052

薏苡仁：清热排脓，健脾益胃 / 054

粳米：补脾胃，养五脏，壮气力 / 055

牛肉：补中益气，滋补脾胃 / 056

荸荠：解热止渴，开胃消食 / 057

白术：燥湿利水，健脾益气 / 058

第四节 肺脏——人活一口气，必先养肺气 / 059

肺主气，气调则营卫脏腑无所不治 / 059

猪肺、羊肺、牛肺，老人补肺有别 / 062

辛入肺，多吃生姜薄荷助肺宣气 / 064

白入肺，老人润肺多吃白色食物 / 065

沙参：清热养阴，润肺止咳 / 067

麦冬：滋阴润肺，清心除烦 / 068

第五节 肾脏——肾气闭藏够，终身不发愁 / 069

肾气藏得够，不愁健康和长寿 / 069

宜食咸，海产品有助补益肾脏 / 070

黑入肾，老人饮食多挑“黑” / 072

黑芝麻：补肝肾，益精血 / 077

核桃仁：益血补肾，健脑益智 / 078

杜仲：补肝降压，益肾壮腰 / 079

豇豆：和五脏，补肾健胃 / 080

南瓜子：滋补肾气，益智安神 / 081

第三章 春夏秋冬，健康养生因时而异

第一节 春季——春主生发，宜辛甘发散之品 / 084

春季养生，贵在养肝调脾胃 / 084

春天风多雨水少，要注意排毒 / 085

芦笋：增进食欲，帮助消化 / 087

竹笋：养阳敛阴，益气和胃 / 088

桑葚：滋阴养血，生津润燥 / 089

荠菜：养肝明目，止血抗癌 / 090

第二节 夏季——夏主长，宜吃生长之物 / 091

夏季养生，重在养心醒脾 / 091

夏养生，老人吃“苦”去火 / 092

绿茶：清心除烦，清热解暑 / 094

苦瓜：清热安神，聪耳明目 / 095

豆腐：补中益气，生津止渴 / 096

番茄：生津止渴，健胃消食 / 097

第三节 秋季——秋主收，宜吃收敛之物 / 098

秋季养生，养肺滋阴是关键 / 098

秋季进补，营养素食少不了 / 100

丝瓜：清凉利尿，活血通经 / 102

石榴：生津止渴，收敛固涩 / 103

莲藕：益胃健脾，养血补虚 / 104

甘蔗：益胃生津，润肺佳品 / 105

白菜：润肠通便，养颜护肤 / 106

第四节 冬季——冬主藏，宜吃收藏之物 / 107

冬季养生，养肾御寒防感冒 / 107

老年人过冷冬，食补有讲究 / 110

黑豆：明目健脾，补肾益阴 / 112

枸杞：延缓衰老，补肾益气 / 113

生姜：驱寒除湿，暖胃御寒 / 114

山药：益肾强阴，强健机体 / 115

第四章 体质各异，选用本草有别

第一节 阳虚体质——阳气不足，怕冷喜暖 / 118

辨清体质：阳虚则生外寒 / 118

饮食调养：多吃温热食物，少吃寒食 / 120

大蒜：温中消食，散寒通阳 / 124

韭菜：止汗固涩，补肾壮阳 / 125

龙眼：壮阳益气，补益心脾 / 126

第二节 阴虚体质——手足发热，性急易渴 / 127

辨清体质：津液不能上承 / 127

饮食调养：宜食滋阴补益之物 / 129

百合：养阴润肺，宁心安神 / 134

银耳：润肺清肠，滋阴佳品 / 135

鳖甲：滋阴清热，潜阳熄风 / 136

第三节 气虚体质——气力不足，精神不振 / 137

辨清体质：上气不接下气 / 137

饮食调养：首选健脾益气之食 / 139

莲子：养心安神，健脾益气 / 142

黄芪：补肺健脾，滋补元气 / 143

第四节 痰湿体质——多痰多汗，身形肥胖 / 144

辨清体质：大便不成形 / 144

饮食调养：多食化痰祛湿，行气止痰之物 / 146

白萝卜：养胃健脾，化痰止咳 / 149

茯苓：温燥健脾，化痰祛湿 / 150

第五节 湿热体质——肢体沉重，身体发热 / 151

辨清体质：湿热内蕴 / 151

饮食调养：饮食需清淡，清热利湿 / 152

冬瓜：清热解毒，化痰利湿 / 157

豆浆：补虚润燥，清肺化痰 / 158

第六节 血瘀体质——血行不畅，面色晦暗 / 159

辨清体质：血行迟缓不畅 / 159

饮食调养：少量饮酒，适量吃醋 / 160

怀牛膝：清血消毒，活血化瘀 / 164

三七：活血化瘀，消肿理气 / 165

山楂：防癌抗癌，活血行气 / 166

第七节 气郁体质——郁闷失眠，抑郁易惊 / 167

辨清体质：无缘无故唉声叹气 / 167

饮食调养：本着健脾安神，除烦解郁选食物 / 168

黄花菜：明目安神，疏肝解郁 / 171

橘皮：理气调中，燥湿化痰 / 172

野菊花：清神提脑，平肝明目 / 173

第五章 本草抗衰，健康长寿享天年

第一节 抗衰老——延缓衰老，安享美好人生 / 176

享天年，不可不知的益寿养生本草 / 176

保护脾胃，老年人早餐莫贪凉 / 177

玉米：蠕动肠胃，长寿美容 / 179

花生：延缓衰老，老人的“长寿果” / 180

大豆：延年抗衰老，替你尽孝心 / 181

第二节 健体排毒——排除毒素，远离病魔 / 182

百病毒作祟，适合老人的三种排毒法 / 182

自我排毒，中老年人的起居排毒法 / 183

魔芋：通脉瘦身，排毒降压 / 185

香菇：益气充饥，保肝排毒 / 186

黄瓜：清热利水，解毒消肿 / 187

芦荟：排毒养颜，祛斑祛痘 / 188

第三节 强健筋骨——骨质疏松分型论治 / 189

肾精不足型，滋补肝肾强筋壮骨 / 189

脾肾气虚型，补益脾肾骨质疏松 / 190

鹤鹑：滋补肝肾，强筋健骨 / 191

薄荷：通利关节，清新口气 / 192

鳝鱼：补肾益精，滋养筋脉 / 193

第六章 妙用本草，还身体一份健康

第一节 妙用本草，调治老年人常见病症 / 196

高血压 / 196

冠心病 / 203

糖尿病 / 206

高脂血症 / 214

前列腺炎 / 219

肩周炎 / 224

慢性胃炎 / 228

慢性肾炎 / 233

慢性支气管炎 / 236

第二节 妙用本草，调治“老字号”病症 / 242

老年性肥胖 / 242

老年性眩晕 / 246

老年性便秘 / 249

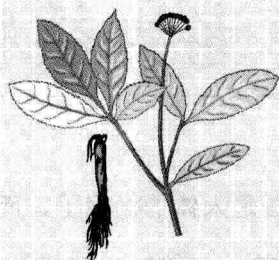
老年性失眠 / 251

老年肺结核 / 255

老年性白内障 / 258

老年骨质疏松症 / 263

老年风湿性关节炎 / 265



BENCAO GANGMU ZHONGDE
LAOREN JIANKANG YANGSHENGJING



第一章

调阴阳补气血， 用对本草老当益壮

中医学认为，气血是人体的命根子，而阴阳平衡是健康的根本。但人到老年，身体衰弱，“虚”在所难免。老年人常有四虚，即气虚、血虚、阴虚、阳虚。如何才能老当益壮？虚了就要补。怎么补？根据不同症状，运用饮食调补，即能“食到病除”。



◎ 第一节 调阴阳——阴阳平衡，健康易行

◎ 第二节 补气血——食物是气血的发动机



第一节

调阴阳——阴阳平衡，健康易行



阴阳平衡，生命健康之本

世界是物质的，但同时物质又是运动变化的。所以，阴阳并不是孤立和静止不变的，而是存在着相互依存、此消彼长和阴阳转化等关系。阴阳平衡身体才会“安然无恙”，所以，对于阴阳相互关系的认识则是我们在养生上贯彻平衡之道的前提。阴阳两者是什么样的关系呢？可以从下面三个基本的方面进行说明：

（1）阴阳互根互源类似于鸡生蛋蛋孵鸡一样，阴与阳互根互源。中医学有“阳根于阴，阴根于阳”，“孤阴不生，独阳不长”和“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”等观点。意思是说，阴阳相互依存，跟我们哲学中学习的一样，就是相斗争而发展，相对立而存在，即任何阳的一面或阴的一面，都不能离开另一面而单独存在。

《黄帝内经素问·生气通天论篇》载：“黄帝曰：夫自古通天者，生之本，本于阴阳。天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏、十二节，皆通乎天气。其生五，其气三，数犯此者，则邪气伤人，此寿命之本也。”从此话中我们不难明白，自古以来人与自然界的密切结合是生命的根本，阴阳亦是生命的根本。以自然界来说，外为阳，内为阴；上为阳，下为阴；昼为阳，夜为阴；以人体生理来说，功能活动属阳，营养物质属阴。“孤阳不生，独阴不长”，阴阳