

跟《本草纲目》

大明医圣李时珍的养生智慧
现代与古代结合的科学养生

学养生

糖渍鲜龙眼

将鲜龙眼500克（去皮、核），加白糖50克，反复蒸、晒数次，至色泽变黑，最后拌入白糖少许装瓶，每次食龙眼肉4~5粒，每日2次。本品有“力胜人参、黄芪”之说。可养心血，补气力，安心神。适用于老人、病后、产前产后体虚、瘦弱者及失眠、心悸、健忘等症。



核桃仁枸杞粥

取核桃仁20克，枸杞20克，粳米200克煲粥。常食有健脑明目、滋肝补肾、润肺止咳的功效，本方系民间验方，尤对冬季防喘咳复发有效。



马青云◎编著



莲子百合麦冬汤

将莲子15克（带芯），百合30克，麦冬12克，加水煎服。本方用带芯莲子以清心宁神，百合、麦冬亦有清心宁神之效。可用于病后余热未尽，心阴不足，心烦口干，心悸失眠等。



跟《本草纲目》学养生

马青云◎编著



中国医药科技出版社

内容提要

身体健康是每个人都在寻求的,但是养生也要有章可循,本书深入挖掘医学巨著《本草纲目》中的精髓,提取出对现代人有用的养生之法,并根据不同的病症给出日常饮食需要注意的事项以及相应的食谱妙方,是一本适合家庭中草药和食材饮食养生的帮手。

图书在版编目(CIP)数据

跟《本草纲目》学养生 / 马青云编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6667 - 8

I. ①跟… II. ①马… III. ①《本草纲目》- 食物养
生 IV. ①R281. 3②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 027674 号

美术编辑 杜帅

版式设计 李雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 16. 5

字数 205 千字

版次 2014 年 5 月第 1 版

印次 2014 年 5 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6667 - 8

定价 32. 80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《本草纲目》为明代李时珍所著的本草类巨著，在有关药物的附方中收录了抗衰老方剂 285 首，涉及衰老性病症 221 种，收载轻身、延年、耐老、增寿的医论及方药 7390 余条，每一种病症都有鲜明的医学理念做支撑，每一种方剂都有详细的解说在其中，《本草纲目》不愧为我国医药学的集大成之作。而且其中所蕴含的养生智慧，继承了国医养生学的精粹，一向被世人奉为养生圣典。

现在很多人都在谈养生，那么究竟该如何养生？首先要明确养生的目的是为了获得一个健康的生命；其次要明确适合的人群是没有人，无论你是需要颐养天年的中老年人还是正在为事业拼搏的年轻人，有好的身体，其他的财富、成功才会随之而来；最后要知道科学详细的养生方法。而这方法，就在本书当中。

本书用现代的语言解读《本草纲目》，深入挖掘其精髓，辑录了养生、食疗、增寿妙方，介绍了常见食物的要用功能功效，常用中草药药性、主治、用法，并阐述了中医养生、食疗基本常识，让你一书在手，轻松运用本草、食材对症治疗现代家庭常见疾病。

不仅如此，本书还精选了《本草纲目》在养生保健方面的精华内容和药方、食谱，围绕现代人关注的养生保健话题，从不同角度对其进行重新整合，以一种更加系统的归类、更加适合现代人阅读习惯的方法将“不治已病治未病”的思想传达给你，让你汲取养生智慧，轻松预防疾病。

跟着《本草纲目》学养生，不仅能把家庭厨房变成天然药房，让你拥有健康的身体，还能教会你养神调心的方法，让你拥有恬静的心情。

编 者

2014年3月

目 录

第一章 养生要看《本草纲目》，四百多年长盛不衰

第一节 解读《本草纲目》，找出健康养生经

- 吃“仙丹”，不如善养生 / 3
- 是药三分毒，养生还是食补好 / 4
- 《本草纲目》中的健康养生经 / 5

第二节 本草养生谈中庸，平衡阴阳是关键

- 中庸当如甘草，忠恕恰如其分 / 7
- 读懂七损八益，养生人人可行 / 8
- 五味补养五脏，促使阴阳平衡 / 11

第三节 本草养生有箴言，不治已病治未病

- 医之大道，是养生之道 / 14
- 养生治病，当防患未然 / 16
- 善治未病，是上工之术 / 20

第四节 药食同源宜兼顾，寓医于食得天年

- 《本草纲目》，养生宝典 / 23
- 医养同理，药膳养生 / 24
- 寓医于食，养生高招 / 26

第二章 养生要懂四性五味，辨清体质功效各异

第一节 四性五味和五色，功效不同要吃对

四种性质和体质，五种味道和五谷 / 31

四性五味和五色，水果对应体质吃 / 33

蔬菜也有性味色，吃的时候要注意 / 35

第二节 补水美白延衰老，日常食物能做到

油菜能护肤，常吃水当当 / 39

胡萝卜巧搭配，养出白皙肤色 / 41

增强弹性，让皱纹迟到 / 46

第三节 翻看本草美容方，由内而外炼容颜

找准病源，帮你战痘不留痕 / 48

七种食疗，有效消除面部斑点 / 54

第四节 从头到脚谈保养，用对食材功效好

芝麻养发，黑亮柔顺 / 59

眉目传情，拒绝衰老 / 61

三汤一粥，吃掉“熊猫眼” / 63

护牙有方，红唇柔嫩 / 66

第三章 养生要跟春夏秋冬，还要区分谷果肉菜

第一节 养生需要分季节，春夏秋冬有侧重

春季养肝，温补阳气少吃酸 / 71

夏季养心，消暑化湿戒油腻 / 74

秋季养肺，滋阴润燥少吃辣 / 78

冬季养肾，益阳固本戒生冷 / 83

第二节 谷果肉菜都有五，合理膳食保健康

五谷为养，粗细搭配要均衡 / 90

五果为助，营养丰富做补充 / 95

五畜为益，滋养精血全靠它 / 99

五菜为充，身体健康不能少 / 104

第四章 养生要养根本，以补养精气神为先

第一节 本草养生有三宝，补精益气加养神

养精，保养生命之基 / 111

养气，保养生命之能 / 113

养神，保养生命之力 / 116

第二节 补气益气有妙方，简单易做功效好

黄芪为补药之长 / 120

山药是补气良方 / 122

蜂蜜补气分种类 / 124

第三节 补气益气有妙方，容光焕发有精神

补血功能强，阿胶为第一 / 126

贫血怎么办，一日吃三枣 / 128

红糖善补血，女性不能少 / 130

第四节 气血互补流通好，青春永驻没烦恼

“平民英雄”，最天然的养颜方 / 132

“血家圣药”，全身是宝养身体 / 134

“百草之王”，做好健康加油站 / 136

第五章 养生重点养心，它为君主统领五脏

第一节 修养德行来养心，健康长寿自然来

心平气和，萱草帮忙 / 141

积善成德，以“芯”养心 / 143

易性养心，方法多多 / 144

哲理养心，科学健康 / 145

第二节 本草当中药材多，养心上品从中寻

柏子仁安心，药中上品 / 149

茯苓养心神，堪称神药 / 151

第三节 善用本草养心方，改善睡眠治抑郁

酸枣身子小，宁神安眠作用大 / 154

莲子味清芳，是补中安神佳品 / 157

灵芝如仙草，安神增智效果好 / 160

第四节 有些食材补心脑，神清气爽靠它们

五谷杂粮，也是养脑利器 / 163

补血健脑，龙眼方便有效 / 165

核桃似脑，更是健脑良药 / 168

第六章 养生也要治病，重点解决富贵之病

第一节 血压顽症危害大，本草配方有疗效

了解血压症状，学会自我检测 / 173

高血压做好防范，才能颐养天年 / 175

《本草纲目》中的降压良方 / 177

第二节 甜蜜有时是烦恼，本草解读糖尿病

三多一少，糖尿病典型症状 / 182

防微杜渐，标本兼治出效果 / 184

适合食材，本草当中罗列全 / 186

第三节 肥胖衍生问题多，本草减肥健康瘦

深度剖析，解读肥胖 / 194

规避误区，是减肥的前提 / 196

哪些方法令人瘦，本草当中找窍门 / 197

第四节 抗击癌症不能缓，本草当中找奇迹

癌变有信号，要时刻警惕 / 209

预防癌症，我们应该如何做 / 212

《本草纲目》中记载的抗癌名品 / 219

附录：百病主治药精华，摘自《本草纲目》原文

咳嗽 / 231

头痛 / 234

脚气 / 236

大便燥结 / 239

痛风 / 241

须发 / 243

诸虫伤 / 245

产后 / 248

小儿初生诸病 / 251

第一章

养生要看《本草纲目》，四百多年长盛不衰



第一节

解读《本草纲目》，找出健康养生经

颐养生命、增强体质、预防疾病已是现代人的时尚需求，因此，养生之道越来越被津津乐道。中国人在千百年来的历史长河中积累了许多养生方面的宝贵经验，而《本草纲目》则为其中之一。李时珍以其毕生精力，亲历实践，广收博采，实地考察，格物穷理，对本草学进行了全面的整理总结，明确指出“治未病、药补不如食补、四性五味、药食同源”的养生观念，对养生方面有自己独到的见解，这些见解被淋漓尽致地体现在《本草纲目》巨典之中。

吃“仙丹”，不如善养生

《本草纲目》广泛涉及医学、药理学、生物学、矿物学、化学、环境与生物、遗传与变异等诸多学科领域，记载了纯金属、金属、金属氯化物、硫化物等一系列的化学反应，同时又记载了蒸馏、结晶、升华、沉淀、干燥等现代化学中应用的一些操作方法。《本草纲目》中指出：“窃谓月乃阴魂，其中婆娑者，山河之影尔”，月球和地球一样，都是具有山河的天体。《本草纲目》在药物分类上改变了原有上、中、下三品分类法，采取了“析族区类，振纲分目”的科学分类，把药物分成矿物药、植物药、动物药三大类。

矿物药：分为金部、玉部、石部和卤部四个部分。

植物药：根据植物的性能、形态及其生长的环境，区别为草部、谷部、菜部、果部、木部等5部；其中草部又分为：山草、芳草、醒草、毒草、水草、蔓草、石草等小类。

动物类：按低级向高级进化的顺序排列为虫部、鳞部、介部、禽部、兽部、人部等6部，还有服器部。

《本草纲目》不仅是一部药物学著作，还是一部养生宝典。

古代帝王们最大的心愿，就是与天齐寿。中国历史上首位皇帝秦始皇可谓是把寻找长生不老的妙药作为他执政后期几乎最重要的事情了，因此他每年都会派很多的人去求仙找药，想达到长生不老的夙愿。

历史上最著名的一代明君，唐太宗李世民晚年也对长生不老的仙丹情有独钟，竟然生病不相信太医开的药方，只吃那所谓的延年益寿的灵药。

这些专供皇帝服食的仙丹究竟是什么东西？真的可以使人长生不老吗？

事实上，古代“仙丹”里的重要成分是“水银”，即化学物质汞（Hg），有剧毒。秦始皇当年营造陵寝时，即在陵中注入水银以防盗。中国传统医学观认为，“水银主治疥瘙痂疡百秃，杀皮肤中虫虱”。古代的炼丹术士另有发现，认为水银能“杀金银铜锡毒，熔化还复为丹，久服神仙不死”。

很多被中医奉为经典的医书中都记载水银“久服成仙”，但《本草纲目》驳斥了这一说法，并指出：“水银乃至阴之精，稟沉着之性……得人气熏蒸，则入骨钻筋，绝阳蚀脑……方士固不足道，本草其可妄言哉，水银但不可服食尔。”于是，这些服用仙丹的帝王不但没有长生不老，反而健康更加恶化，走向衰亡。

养生不是为了追求“不死”的境界，而是让人在健康的基础上尽享天年。《本草纲目》中记载了数百条有关轻身、延年、益寿的医理及药方，为后人留下了宝贵的精神财富。其目的不是为实现长生不死的神话，而是帮助人们更健康地生活，享受养生所带来的健康身体和恬静心情。所以，我们大可不必把养生当成任务来完成，而是将其视作一种自由、轻松、快乐的生活方式。

是药三分毒，养生还是食补好

民间盛传：是药三分毒。其“毒”是指药的偏性，这种偏性就是指它独特的气、味、归经。药是用来治病的，当人生病后，就可以通过药物来解决人体阴阳偏盛或偏虚的问题。但这只是暂时的，因为一般药是有毒的，长期吃药会影响人体的阴阳平衡。

药补不如食补好，寓补于食有医道，寒热温凉当分辨，平衡膳食不过饱。《本草纲目》中指明“药补不如食补”。金元时代名医张从正指出：“养生当论食补，治疗当考药攻。”唐代名医孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，然后命药。”这些都说明平时饮食调养的重要性。

自古就有“医食同源”之说，历代名医均认为“药物多用于攻病，食物多重于调补”。所以从古至今，食补调养，不论用于治疗，还是用于促进身体健康，都是不可缺少的措施。因为食物不但含有各种营养素，为人体所必需，而且，每一种食物对于防病和治病都有各自的功效。从中医的角度来讲，许多食物本身就是中药材，食物和中药并无绝对的分界。不论五谷杂粮、蔬菜水果，还是鸡鱼肉蛋，都能作药用。每一种食物，都同中药一样，具有酸、辛、苦、甘、咸、寒、凉、温、热、平的性质。从这个意义上说，食物同时也是药物。

专用的药物具有某种轻重不同的毒性和弊害，而食物则是无毒的。在需要用“补”的人，则以“食补”为最好。因为个人可以根据自身的情况，按照缺啥补啥的原则，选择适当的食物，就可以发挥其“补正”的作用，从而有利于身体健康。

《本草纲目》中的健康养生经

现代医学认为：人的健康是整体健康，包括身体健康、心理健康、环境健康等多个方面。健康与其他任何事物一样，是多个矛盾的统一体，如果偏离平衡，偏重于某一方，就会激化矛盾，轻则陷入亚健康，重则导致疾病。因此，要保持健康，关键就在于找出健康养生经。

《黄帝内经》讲：“多食咸则脉凝泣而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝皱而唇揭，多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”这句话的意思是：咸的东西吃多了，就会抑制血的生发，导致血的凝固，最后使脸色变黑；苦的食物吃多了，皮肤就会枯槁，毛发就会脱落；

辣的东西吃多了，就会使筋失去弹性，手爪就会干枯；酸的东西吃多了，就会使肝气生发太过而抑制脾土，使肌肉角质变厚而嘴唇外翻；甜的东西吃多了，就会影响肾的收敛功能，损伤头发。

《本草纲目》中融入了独到的养生心法：四性五味，药食同源。其认为食物与药物一样，有辛、甘、酸、苦、咸五味及寒、热、温、凉四性。只有对症，才能温煦脏腑，增强人的免疫能力。如以《本草纲目》中羊肉汤这个方子为例，当归甘温补血止痛，所以是主药，生姜温中散寒，黄芪甘温健脾补气，羊肉温中补虚，这四味本草合在一起就能共同起到温中补血、祛寒止痛之功效。

《本草纲目》中记载了不少药用食物，如蜂蜜、生姜、大枣、小麦、羊肉等，利用食物的四性五味辅助治疗疾病。同时，《本草纲目》指出我们所吃的食物中，有的可以治病，有的却对身体有害，吃得对就会对身体有益，吃得不对反而会生病。

与此同时，《本草纲目》中还提到多种适宜补脑的食品，如核桃仁、荔枝、红枣、芝麻、鸭肉、牛奶、鲜藕、乌骨鸡等。在生活中多吃这些食物，可以补脑益智、延年益寿。因此，本草养生之道值得每个关爱健康的人细细品味。

第二节

本草养生谈中庸，平衡阴阳是关键

中庸之道的主要原则有三条：一是慎独自修；二是忠恕宽容；三是至诚尽性（意即坚持至诚原则，才能充分发挥善良天性）。忠恕他人亦是善待自己。何为忠？何为恕？宋代朱熹解释，尽己之谓忠，推己之谓恕。意即尽自己的心是忠，忠于内心的道德判断，良知所在；用自己的心推及他人，跟他人换位思考，就变得宽容了，就是恕。恕，特别强调善待自己和他人，将心