

超值全彩
白金版

本草纲目

养生智慧全书

董广民◎主编

养生有本草 长寿有良方

中医古籍出版社

中国家庭必备工具书

《本草纲目》 养生智慧全书

董广民 / 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》养生智慧全书 / 董广民主编. - 北京: 中医古籍出版社, 2015.5

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0846 - 6

I. ①本… II. ①董… 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(2015)第 079788 号

《本草纲目》养生智慧全书

主 编 董广民

责任编辑 刘 婷

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/16

印 张 28

字 数 408 千字

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0846 - 6

定 价 68.00 元



中医有“药食同源”的理论，认为食物能治疗疾病，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”，因而这也推动了历代医家、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，并出现了众多重要的著述。公元1578年，明代名医李时珍终于完成了本草学、博物学巨著《本草纲目》，在后人看来，这部倾注他毕生心血的著作对当时的医学界来说，完全是件石破天惊的事情，它是集16世纪以前中国本草学之大成的巨著，既是对两千余年中国医药学的总结，也开启了中医药发展新篇章的序幕。在西方科技史家看来，这代表着明朝最高的科学成就，它就是16世纪中国的百科全书。

《本草纲目》是在前人的经验上编写而成，时人王世贞在为该书作序时称李时珍“书考八百余家”，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；纠正了前人对于植物名称、植物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作了进一步的描述，尤其是发展了药物归经理论，用自己的临证经验，确定和补充了药物归经，并重视属气，属血的区分，大大提高了本草著作的临证指导作用。此外，书中还记载了大量宝贵的医学资料，收录了药方10000多剂，方剂之多，远超前代著述。在所有方剂中，包括出自《伤寒论》等古代经典方书中所载的“经方”，金、元以后流行方书所载的“时方”，广泛流传民间、治疗某种疾病的常用“单方”，临证应用有特效的“验方”，乃至民间祖传的“秘方”，其中以“单方”为最多，这使得《本草纲目》成为集古代医方之大成者，实用价值非常高。

这部巨著在成书后至今的400余年间里，已深深植根于中国传统文化中，也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食疗养生的指南。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长寿真经，挖掘沉睡数百年的祛病强身、祛病延年的秘方，使之重见天日，惠及今人。

有人也许会说，李时珍是医生和药物学家，又不是养生家，《本草纲目》是药典，又不是养生学专著。这么说，是不懂《本草纲目》。事实上，李时珍在《本草纲目》中冶医药于一炉，结合方药论医理，结合医论方药，谈医论药，发千古之奥秘，阐歧黄之精微，实则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，用之不尽，取之不竭，让人获益无穷。文学巨匠鲁迅先生曾对中医有过许多偏激之词，独赞《本草纲目》，称此书含有丰富的宝藏。现代文学家、科学家郭沫若对此书的价值给予了极高的评价，且称其“造福生民，使多少人延年活命”。

为了帮助普通读者解决直接阅读的费时费力问题，我们精心编写了这部《<本草纲目>养生智慧全书》，力求将这部国医经典中的养生、食疗、长寿智慧简明清晰地呈现在读者面前，具有更高的可读性、实用性和科学性。编写时，编者反复翻阅《本草纲目》卷帙浩繁、洋洋洒洒190余万字的原著，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、食疗、长寿的智慧，辑录了大量诸如补气血，调节身体平衡，美容、增白、瘦身，补心、补脑、健脾胃，延年增寿等日常养生食养妙方和治疗各类疾病的食疗方，并按疗效为原则进行重新归类，帮助读者运用这些神奇的本草方对症治疗现代家庭常见疾病，科学养生。同时，介绍了《本草纲目》中记载的、当今生活中仍常见的各类食物的功效，让读者认识到身边的小食物在日常养生、防病、治病中的大功效。此外，本书还结合现代人生活特点和饮食习惯，为不同体质、不同年龄、不同工作性质的人群提供了全面实用的本草养生方案，并详细介绍了五脏的食养方法，帮助读者轻松调理五脏，实现健康。为拓展内容的深度和广度，本书对《本草纲目》中涉及的各种有关延年、祛病、增寿、养生、美容等医论作了深入透彻的分析，同时旁征博引，将整个中医养生智慧融合其中，以期让读者真正进入到《本草纲目》中的神妙世界中，领会其中的养生思想精髓、食疗妙方和长寿秘方。

但愿每位读者都能受益于《本草纲目》中的养生智慧，让健康、美丽、长寿不再是遥不可及的梦想。



第一章

集医药之大成,《本草纲目》 中长盛不衰的养生之道

走进《本草纲目》的神秘世界

1. 李时珍其人,《本草纲目》其书..... 002
2. 《本草纲目》说养生:“治未病”才是健康大道..... 002
3. 药补不如食补:《本草纲目》中的健康箴言..... 004
5. 李时珍养生心法:四性五味,药食同源..... 006
6. 《本草纲目》中的食疗妙方摘录..... 009

吃药延年不如食物养生

1. 有人生病有人健康,区别就在“食”上..... 010
2. 食物为何是人的安身立命之本..... 011
3. 沧海变桑田,食物成良药..... 011
4. 吃饭前不妨先看看五味的“走向”
5. 隐藏在节气里的进补原则..... 014
6. 改变不合理的饮食习惯..... 016

本草食物最养生,吃法更要讲究

1. 健康源自营养,美食离不开本草..... 018
2. 要想一生保平安,常有三分饥和寒..... 020
3. 什么都要吃,适可而止地吃..... 020
4. 五谷为养一不吃主食的时髦赶不得..... 021
5. 要想肠胃不累,就要干稀搭配..... 023
6. 饮食“鸳鸯配”,合理才成对..... 024
7. 喝汤应该在饭前,能更好地提升胃气..... 026

第二章

本草养生心法，养生之道在一补一泻之间

健康快车补充燃料，强健体魄补充气血

1. 气血检测：看看你的气血是否充足..... 028
2. 千万不要陷入补气血的误区..... 029
3. 气血是培育人体健康的土壤..... 031
4. 气血最容易“两虚”，我们该怎么补气血..... 032
5. 血，以奉养身，莫贵于此..... 033
6. 有些腹胀要靠补气来解..... 035

食以养血，食物是气血的“发动机”

1. 《本草纲目》中的“补血四宝”：当归、熟地、川芎、白芍..... 036
2. 气血双补的四味“药”..... 037
3. 补养气血，还是细碎食物最可靠..... 038
4. 虚弱人群，山药薏米芡实最体贴..... 039
5. 中医气血双补要方：十全大补汤..... 040
6. 鸡肉馄饨补气血，马上“泻立停”..... 040
7. 常吃南瓜不但补血还排毒..... 042

以泻为补，排出身体的毒素

1. 养生求平衡，“补”的同时不要忘了“泻”..... 043
2. 进补如用兵，乱补会伤身..... 043
3. 清茶一杯，补泻兼备..... 045
4. 体内毒素简易自查法..... 046
5. 食物是最灵验的“消毒剂”..... 046
6. 本草中的“排毒明星”..... 047
7. 轻松排毒法：向三餐要健康..... 053
8. 体内自然排毒法—断食排毒..... 055
9. 本草教你走出排毒误区..... 056

第三章

《本草纲目》里的“中庸”之道

平衡阴阳，浇灭身体的“邪火”

1. 人体内有小阴阳，保持平衡别失调..... 058
2. 干、红、肿、热、痛—上火的五大病源..... 059
3. 脑出血、脑血栓—都是“心火”惹的祸..... 060
4. 脾气大、血压高是肝火引起的..... 061
5. 上火—阴阳失衡的身体亮起红灯..... 062
6. 男女老少，清火要对症..... 064

男女阴阳不相同，养护身体有侧重

1. 对男人百利而无一害的食物..... 066
2. 这些食物男中人要“避而远之”..... 067
3. 男人冬季藏精御寒有妙方..... 069
4. 上班族男人的“食物助理”..... 069
5. 男人必知的醒酒护肝法宝..... 070
6. 男人年过四十，“六味”正当时..... 072
7. 桃红四物汤：流传千年的妇科滋阴第一方..... 072
8. 特殊时期给自己特别的护理..... 073
9. 流产不要“流”走健康和容颜..... 075
10. 准妈妈的美丽健康养护..... 077

食物有阴阳，看它温热还是寒凉

1. 人有体质之分，本草也有“性格”之别..... 078
2. 你的口味反映着身体的需要..... 078
3. 热性食物会助长干燥，所以要巧吃..... 079
4. 血虚怕冷，气虚怕饿—胖子也要“补身体”..... 080

第四章

药食同源，本草养生乐趣也在 吃喝之间

“粥是第一补人之物”——粥膳本草经

1. 每天食粥一大碗，壮脾胃补气血..... 082
2. 五谷杂粮粥其实是最养人的..... 084
3. 补中益气的药粥你不可不知..... 085
4. 止咳平喘的药粥是你摆脱病痛的救星..... 086
5. 强身健体还是要多喝一些肉粥..... 088
6. 《本草纲目》中的补血粥细细数..... 090

水是最好的药，这样喝可以治病

1. 健康生命，水为根基——因为缺水所以你会生病..... 091
2. 正确饮用健康之水，方能铸就坚固健康..... 092
3. 水疗，治愈百病最低廉的药..... 093
4. 多饮水可防前列腺炎..... 094
5. 睡前一杯水，预防脑血栓..... 095
6. 茶水抗病功效佳..... 095
7. 天然果汁巧搭配，提高免疫力最甜的秘密..... 096

醉翁之意不在酒，在乎康乐之间也

1. 佳酿适度饮，以酒养生其乐无穷..... 099
2. 薏苡仁酒——祛风湿，壮筋骨..... 100
3. 五加皮酒——温补肝肾祛寒湿..... 100
4. 枸杞酒——护肝又明目..... 101
5. 仙灵脾酒——益肾壮阳通经络..... 102
6. 天门冬酒——通利血脉，延缓衰老..... 102
7. 菊花酒——滋肝补肾祛头风..... 103

家有本草，幸福安康，家庭必备的中草药

1. 生精补髓当属关东三宝之一鹿茸..... 104
2. 钩藤平肝息风降血压..... 105
3. 地黄扶正气，服用辨生熟..... 105

4. 桂圆入心脾，治内邪有奇效	106
5. 枸杞有神力，滋肝补肾去火气	107
6. 麝香辟秽通络，活血散结就找它	107
7. 柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	109
8. 珍珠，美容养颜之上品	110
9. 活血通经、祛风止痛之凤仙花	111
10. 肉桂：温中补阳、活血祛瘀	112
11. 养肝益肾、乌须美发说首乌	113
12. 理气化痰、舒肝健脾说佛手	114

第五章

本草新视点，从本草中发掘现代养生方案

日常小毛病不慌乱，贴心本草来帮忙

1. 普通感冒发汗，喝碗姜葱米粥油	116
2. 解头痛，中医推荐白芷、川芎	117
3. 黄连虽苦，但可以让你的眼睛明亮	118
4. “嘴里有问题”别慌，本草就能帮大忙	119
5. 热水泡泡脚，胜似吃补药	120
6. 鸽子全身是宝，强健肌肉离不了	121
7. 克服水土不服，可以多吃豆腐	122
8. 花椒 + 按摩，牙疼立刻缓	122
9. 用食物本草来缓解女性经期诸症	123
10. 脚臭也是病，本草自有除臭方	125
11. 痔疮、脱肛首选槐花散或凉血地黄汤	126

利用本草抵抗压力和疲劳，做个健康现代人

1. 让饮食做你的“减压器”	127
2. 让抗压食品替你承受压力	128
3. 疲劳时应该吃什么	130
4. 选好睡前饮食，摆脱疲劳困扰	130
5. 正确饮食，让你活力四射	131

6. 营养缺失后，如何找回活力	132
-----------------------	-----

第六章

本草成就美丽，《本草纲目》 中的女人养颜经

美人美食养颜经，吃出如水好容颜

1. 美白是女人毕生的事业	134
2. 扫除黑色素就这么几步	135
3. 拥有完美营养的鸡蛋，还你婴儿般肌肤	138
4. 细嫩光滑的皮肤是吃出来的	139
5. “唇唇”欲动，养出娇嫩双唇	140
6. 齿绽美丽，本草造就的编贝美齿	142
7. 关注你的“身份名片”，让身份和容貌都更高一层	144
8. 祛斑，就看本草的功效	146

相宜本草一本草好搭档，养出好容颜

1. 柠檬加蜂蜜，细致毛孔不粗大	147
2. 鸡蛋搭配珍珠粉，去除黑头不留痕	148
3. 胡萝卜携手橄榄油，全面保湿效果好	149
4. 葡萄爱上圆白菜，紧致肌肤葆青春	151
5. 猪肝配绿豆，演绎明眸养成术	152
6. 黑芝麻配花生，养护顺滑发丝的不二法则	154

神奇本草，调出窈窕好身材

1. 让S形在自己身上随时流畅—女人们的完美曲线方案	155
2. 想要杨柳腰，杏仁是个好选择	157
3. 又见杨玉环—永不过时的丰胸秘方	158
4. 将健壮手臂按摩出柔美线条	160
5. 极品美女的纤腿秘籍	161
6. 臀部的多米诺骨牌效应	163
7. 消除老虎背，演绎背部完美风情	164
8. “片甲之地”同样需要精彩	165

小心翼翼，绕过美容保养的雷区

1. 美容专家讲述不得不除的美容坏习惯..... 166
2. 小心，洗脸方法不当会揉出皱纹..... 168
3. 远离面霜的四个使用误区..... 169
4. 脂肪粒—错用眼霜惹的祸..... 169
5. 刚洗完澡，肌肤对化妆品 Say No..... 170
6. 为不同肤质度身打造保湿方法..... 171
7. 食物养颜，吃对了才有效..... 173
8. 果酸美容要慎之又慎..... 174

第七章

分门别类识记本草，把脉食物的神奇“天性”

《本草纲目》揭秘各色食物：“好色”自有道理

1. 红色食物—生命力量的来源..... 178
2. 黄色食物—天然的维生素 C 源泉..... 179
3. 绿色食物—人体的天然“清洁工”..... 180
4. 黑色食物—滋阴养肾，非黑莫属..... 180
5. 白色食物—生命的能量仓库..... 181
6. 蓝色食物—镇定你烦躁的情绪..... 182
7. 紫色食物—延年益寿不可少..... 183

小蔬菜大功效，强壮身体全靠它

1. 卷心菜—补肾壮骨通经络之菜..... 184
2. 芹菜—降血压排毒素非芹菜莫属..... 185
3. 韭菜—春菜第一美食..... 186
4. 绿豆芽—排毒瘦身如意菜..... 187
5. 黄瓜—体内的“清道夫”..... 188
6. 红薯—排毒减肥“土人参”..... 189
7. 山药—益气补脾的“中国人参”..... 190
8. 大枣——一天三枣，终身不老..... 191
9. 胡萝卜—健脾“小人参”，常吃长精神..... 192

10. 红豆一心之谷	193
------------------	-----

瓜果是滋身养颜的天然佳品

1. 苹果—全方位的健康水果	194
2. 梨—金秋美食，百果之宗	195
3. 香蕉—化解忧郁的快乐水果	196
4. 菠萝—解暑止渴、消食止泻	197
5. 橙子—含有丰富的维生素	198
6. 荔枝—增强人体的免疫力	199
7. 木瓜—最天然的丰胸食品	200
8. 樱桃—百果第一枝	201
9. 猕猴桃—胆固醇的克星	202
10. 芒果—热带水果之王	203

肉禽蛋水产是健康的加油站

1. 鸽肉—“无鸽不成宴，一鸽胜九鸡”	204
2. 牛肉—“肉中骄子”	205
3. 鸡肉—“妇科圣药”	206
4. 鲤鱼—“家鱼之首”	207
5. 羊肉—“要想长寿，常吃羊肉”	208

第八章

草本食物，不再让我们的身体“很受伤”

李时珍告诉你怎样“吃掉”脑部疾病

1. 健康自测：怎样预知脑血管疾病	210
2. 隐性脑梗塞，也能测出来	211
3. 脑梗塞患者的食疗方	211
4. 四类食物脑梗塞患者不要碰	212
5. 调整饮食—脑动脉硬化患者康复的首要任务	212

本草妙法甩开脂肪，给肝脏减压

1. 健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪	214
----------------------------	-----

2. 饮食有方，让脂肪肝患者不再为难..... 215
3. 脂肪肝患者如何在饮食上去脂..... 215
4. 清肝饮食，让肝炎乖乖投降..... 218

《本草纲目》：食物是最好的“胃肠保护伞”

1. 健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆..... 220
2. 治疗胃溃疡的“美食法”..... 220
3. 特效饮食让胃炎不再找麻烦..... 223
4. 饮食战略打退肠炎的进攻..... 225
5. 消化不良，找“本草牌”健胃消食方..... 226
6. 食疗帮你甩掉烦人的便秘..... 227
7. 简单食疗胃痛消..... 228

肾气十足不难，看看李时珍的肾病食疗方

1. 急性肾炎患者共享饮食疗法..... 229
2. 给慢性肾炎患者的食疗方..... 230
3. 以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩..... 231

养五脏之华盖，用本草祛除“肺”病

1. 用食物护卫你的“娇脏”——肺..... 232
2. 以食养肺益气，让支气管炎知难而退..... 233
3. 以食理虚润肺，拒绝哮喘来访..... 234
4. 消气解肿，肺气肿的食疗王道..... 235
5. 清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”..... 236

第九章

药食同源，本草食疗是击退痼疾的坚兵利器

治病抓根本，调理糖尿病要从日常饮食着手

1. 健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗..... 238
2. 警惕糖尿病的早期信号..... 238
3. 糖尿病患者日常饮食安排..... 239
4. 本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病..... 240

血压高莫惊慌，神奇本草让高血压“低头”

1. 健康自测：你的血压高吗..... 243
2. 四个注意，高血压患者的健康套餐..... 243
3. 用吃的办法把高血压拒之门外..... 245

对付冠心病，《本草纲目》食疗最有效

1. 健康自测：冠心病在你身上发生的几率..... 247
2. 冠心病患者的饮食妙方..... 247
3. 做冠心病父母的保健大厨..... 248

化敌为友，食疗让你远离高脂血症

1. 健康自测：简易自查高脂血症..... 250
2. 高脂血症患者也要大胆地吃..... 250
3. 用食物拦住血脂的上升趋势..... 251

本草食物对痛风的绝地反击

1. 健康自测：你是否会成为痛风的下一个目标..... 253
2. 用饮食做健康盾牌，痛风不敢来..... 253
3. 痛风患者的饮食禁忌..... 254

抗击癌症，创造奇迹的本草食疗方

1. 健康自测：早期肿瘤早发现..... 255
2. 警惕癌变的信号..... 256
3. 十二种癌症打招呼的方式..... 258
4. 食疗是对抗癌症最有力的武器..... 258
5. 少食多餐，让胃癌渐行渐远..... 260

肥胖是祸不是福——胖人的饮食智慧

1. 肥胖并发症：肥胖背后的“黑暗军团”..... 261
2. 应对肥胖，饮食就是最佳“狙击手”..... 262
3. 不逞口腹之欲，吃出标准体重..... 264

睡眠决定生死，本草是最好的催眠大师

1. 失眠无解？“饮食 18 招”帮你轻松搞定..... 265
2. 告别失眠，还要同“粥”共济..... 266

3. 警惕失眠来袭，常备各种汤水	268
------------------------	-----

直面亚健康，用本草驱散健康天空的阴霾

1. 健康自测：你被亚健康跟踪了吗	270
2. 哪些人是亚健康的“宠儿”	271
3. 亚健康：不等亡羊才补牢，别等病了才调整	271

第十章

本草中的家庭疗方，男女老少各有本草食疗妙方

让你的孩子乘本草之船，游健康之海

1. 小儿麻疹本草食疗方	274
2. 小儿百日咳本草食疗方	275
3. 小儿消化不良本草食疗方	276
4. 小儿厌食症本草食疗方	277
5. 小儿鹅口疮本草食疗方	278
6. 小儿感冒本草食疗方	279
7. 小儿腹泻本草食疗方	280
8. 小儿营养不良本草食疗方	281

人生不老天地长，本草之花分外香

1.4 种食疗方补虚益气	282
2 种食疗方防治五劳七伤	282
32 种食疗方防治眼疾	283
4.2 种食疗方防治耳聋耳鸣	284
5.2 种食疗方对付虚损羸瘦	284
6.2 种食疗方防治脾胃气弱	285
7.2 种食疗方防治腹泻	286
8.2 种食疗方防治烦渴口干	286
9.2 种食疗方防治哮喘	287
10.3 种食疗方防治畏寒	287
11.2 种食疗方防治便秘	288

呵护女性健康，本草也有“怜香惜玉”之功

1. 防治乳腺炎本草食疗方 289
2. 防治月经不调本草食疗方 290
3. 防治痛经本草食疗方 291
4. 防治子宫肌瘤本草食疗方 292
5. 防治阴道炎本草食疗方 293
6. 防治更年期综合征本草食疗方 294

本草男人：一夫当关，百病莫侵

1. 防治阳痿本草食疗方 295
2. 防治遗精滑精本草食疗方 296
3. 防治早泄本草食疗方 297
4. 防治前列腺炎本草食疗方 298

第十一章

辨证施治，本草食疗要对症

因人而异，总有一种本草食疗适合你

1. 补血养血治血虚：血虚体质的食疗原则 300
2. 补气养气疗气虚：气虚体质的食疗原则 301
3. 滋养肝肾调阴虚：阴虚体质的食疗原则 302
4. 温补脾肾补阳虚：阳虚体质的食疗原则 303
5. 强健脾脏化痰湿：痰湿体质的食疗原则 304
6. 活血化淤祛淤血：淤血体质的食疗原则 305
7. 滋阴降火平阳盛：阳盛体质的食疗原则 306
8. 通血行气解气郁：气郁体质的食疗原则 307

善用本草，为不同人群量身打造食疗方案

1. “夜猫”岂能不吃“草” 308
2. 体力劳动者的饮食方案 309
3. 运动员的 20 种“强力剂” 310
4. 电脑族：一品菊花，辐射全散 312
5. 学生人群：补脑健脑明星食品荟萃 314