

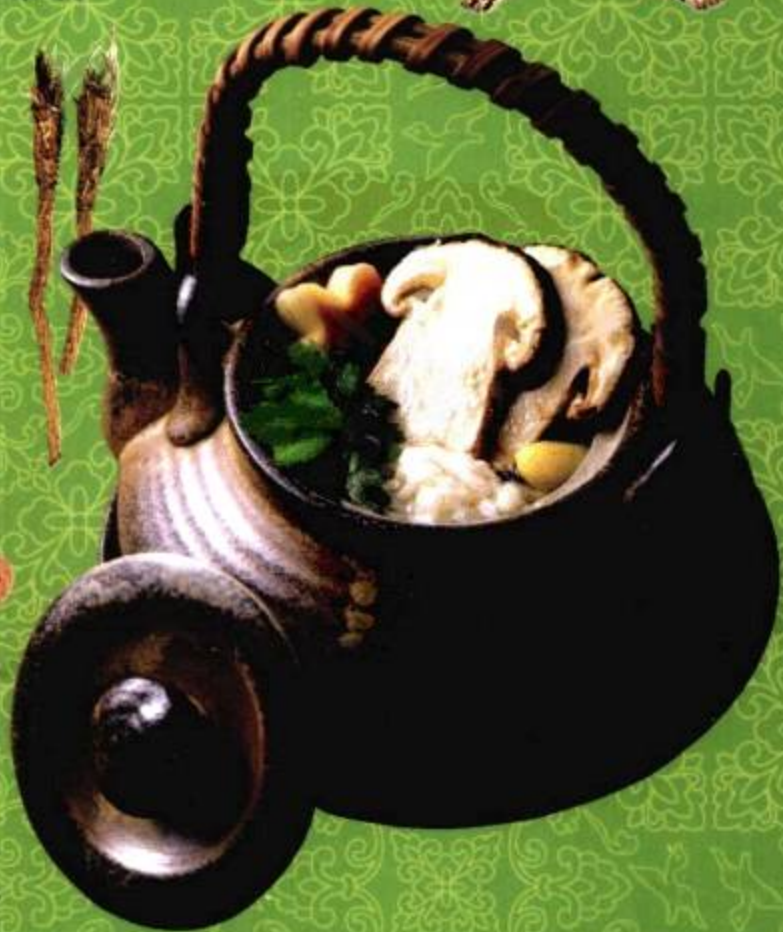
固本培元 调治兼备 由内而外 本草汉方

全面解读《本草纲目》养生智慧的现代简明读本
权威提供最适合中国人的健康长寿绿色方案

《本草纲目》中的养生智慧、 食疗良方、长寿方案 大全集

春之霖 小慈 编著

- ◎近1000个针对常见疾病的食疗妙方
- ◎100种常用中草药药性、主治、用法
- ◎100种常见食物的治病、养生功效
- ◎30多个针对不同人群的综合养生方案
- ◎近100条流传至今的养生长寿秘法
- ◎500个中医养生和治病的基本常识



中国华侨出版社

固本培元 调治兼备 由内而外 本草汉方

《本草纲目》中的养生智慧、 食疗良方、长寿方案 大全集

春之霖 小 慈 编著



中國華僑出版社

前 言

P R E F A C E

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，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》中治医药于一炉，结合方药论医理，结合医诊论方药，谈医论药，发千古之奥秘，阐岐黄之精微，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”。当代著名舞蹈家杨丽萍在接受采访时说自己能保持年轻美丽便是得益于《本草纲目》，她多年研读和使用《本草纲目》的体会就是：“我经常看《本草纲目》，吃什么养发，吃什么养颜，里面什么都有，它可是我们国家非常宝贵的一笔财富。”那些不懂得《本草纲目》的人，放着这么好的经典不去读，放着这么神奇有效的养生、食疗、长寿秘法不去用，实在可惜。

然而，对于普通读者来说，要直接从这部国医经典中寻找各种食疗方、养生方、长寿方，往往会耗费很多的时间。比如说，得了慢性胃病，想要了解能调养胃病的食物，翻开《本草纲目》，其中哪些食物有养胃的功效呢？于是从“水部”、“金石部”、“草部”、“菜部”等分类一页页往下找吧，因为它是按照中药属性分类的，如此找来，简直是大海捞针。有时候，要从《本草纲目》找个方子，可如何从上万条方子找到最适合自己的呢？因为对症选方，是一门学问，就算小小感冒，中医辨证也有风寒、风热、暑湿之分，所用方子是完全不同的。

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〉中的养生智慧、食疗良方、长寿方案大全集》，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，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，健康、美丽、长寿不再是遥不可及的梦想。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>