

中国人自己的健康圣经！

健康增广贤文

张纪源 编著

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

病从口入，祸从口出。

饭前洗手，饭后漱口。

要得小儿安，三分饥和寒。

饭吃八分饱，无病活到老。

人勤病就懒，人懒病就勤。

春捂秋冻，不生杂病。

千金难买老来瘦，从来肥胖多病殃。

是药三分毒，无虚不可补。

百草皆是药，无病用不着。

身怕不动，脑怕不用。

食不言，卧不语。

有病莫要乱投医，百病自有百药医。

健康增广贤文

张纪源 编著



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

健康增广贤文/张纪源编著. —西安:世界图书出版西安公司,2008.3

ISBN 978-7-5062-9391-4

I. 健... II. 张... III. ①保健—普及读物②养生(中医)—普及读物 IV. R161-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025499 号

健康增广贤文

编 著	张纪源
责任编辑	雷 丹
封面设计	北京锦绣东方图文设计有限公司
出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部) 029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西安建筑科技大学印刷厂
成品尺寸	240×180 1/16
印 张	12
字 数	200 千字
版 次	2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5062-9391-4
定 价	25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



中国

养生文化精粹

内容简介

本书是作者在长期广泛收集中国保健养生名言警句、格言谚语的基础上,摘其精华,重新创作编排,并借鉴《增广贤文》及历代优秀蒙学教材的格式,本着“实用普及、通俗易懂”的目的,将这些经典名句运用韵文格式巧妙地串联在一起,编写成的一部系统连贯、自成一体的长篇养生格言谚语集。

《健康增广贤文》内容广泛,涉及保健养生的各个方面,从人体生理到饮食起居,从卫生防病到两性生活,从运动健身到心理养生等,系统全面地论述了人体保健养生的方法、经验和原则,具有较强的概括性和可读性。可以说是对从古到今保健养生经典格言谚语精华的一次系统总结。

《健康增广贤文》的特点是以韵文的形式,将精选出的格言分类编排、灵活搭配,三言、四言、五言、六言、七言交错而出,读起来抑扬顿挫、朗朗上口。使内容更显生动,更易于深入民间,被人们传诵,增添了本书的趣味性和实用性。如:“人有四百病,药有八百方。病对方,一口汤;不对方,一水缸。”“渴时一滴如甘露,药到真方病即除”等,韵律感强,易学易记,以最通俗经典的语言和最便捷的方式,向大众提供快餐式的保健养生经验。不仅适用于专业人士阅读和引用,更适合于普通大众口口相传。

《健康增广贤文》的句子大多通俗易懂、经典凝练、寓意深

刻。这些千百年来被人们反复传诵、验证,历经千锤百炼,至今仍广为流传的格言谚语,代表着中国养生文化各个时期、各种流派的思想,凝聚着前人的智慧,是中国传统养生文化的智慧结晶,具有长久的生命力和广泛的影响。很多如大白话一样的俗谚俚语,即使是不识字的乡间老妪,也一样能听懂,如:“禾靠肥料长,人靠五谷养。牛不择草肥,人不择食壮”、“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”等,都是典型的百姓语言。就是这些看似平实的句子,却往往蕴含着深奥的科学道理,诠释着深刻的人生经验和智慧。有时一句话就能准确无误地概括说明某一方面复杂的道理,如:“若要小儿安,三分饥与寒。”这里讲述的不仅是一个吃与穿的经验,更重要的是论述了如何培养锻炼子女成人的道理。其他如:“病从口入,祸从口出”、“身怕不动,脑怕不用”、“乐者长寿,戚者早亡”、“好花看到半开时,美酒饮到微醉后”等,都不仅讲述的是保健养生知识,还更多地包含着做人的道理和生命的意义,即使不能通读全文,哪怕只熟记其中一两句对自己有用的格言,也能使人受益终生。所以,《健康增广贤文》不仅在传播健康养生知识方面有独特作用,从更广泛的意义上讲,它是对中国传统文化的一种继承与发扬。

2008年元月12日





中国

养生文化精粹

序言

从小就常听母亲讲一些谚语,如“要得小儿安,三分饥和寒”、“饭吃八分饱,无病活到老”、“饥了困,饱了闷,不饥不饱正有劲”、“吃馍喝凉水,瘦成干棒槌”、“人勤病就懒,人懒病就勤”、“春捂秋冻,不生杂病”、“天黄有风,人黄有病”、“病来如山倒,病去如抽丝”等。母亲一生不识字,但她在教育子女、为人处事方面,常常用一句谚语就解开了问题的疙瘩,点到了事物的关键处,因此,小时候母亲被我视为最有文化的人。

16岁那年,母亲让我选择了从医,从此就很喜欢收集一些这方面的格言谚语,既有饮食起居养生的,又有医疗卫生防病的,更有很多修身养性、心理养生方面的。这些句子就如闪闪发光的明珠,长期散存于中国文化的各种典籍之中,或流传于民间。20多年下来,收集的资料便有几大本。这些格言谚语不仅丰富了我的知识,帮助了我的工作,更让我学会了许多做人的道理。很多看似大白话般的俗谚俚语,其实蕴藏着深刻的哲理,是千百年来人们反复传诵、并经实践验证的至理名言。一些看似平常的句子,反复体味,才觉其中真味。于是,很早就有一个愿望,便是将这些散在的、代表着中华民族传统文化精华的明珠,搜集串联起来,打造成一串美丽的项链,让它集中闪现出耀眼的光辉。

为此,在已收集资料的基础上,又参考了大量典籍图书,并利用现代媒体,在互联网上广为搜寻,力求全面详尽,一次又一次做着沙里淘金的工作。

在进行资料整理和初步注解的过程中,再一次感受到了中国传统养生文化的博大精深、源远流长、丰富多彩。从范围上看,它涵盖了健康人生的方方面面;从深度上讲,这些看似通俗的句子,不仅是养生保健常识,更蕴含着大量做人做事的深刻道理,即使只吃透其中的某一句、某一段,也可能使人受益终生。

养生保健是中华医学乃至中华文化的重要组成部分。中华民族绵延数千年,虽历经沧桑、饱受磨难,但至今民族昌盛,人丁兴旺,这与我们祖先在养生防病方面的贡献是分不开的。养生又称摄生、道生、保生等,即保养生命之意。人类具有相对固定的寿命期限,有着生老病死的生命规律,但是通过养精神、节七情、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等养生方法,可以达到颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。因此,养生对提高人们的生活质量和健康水平有着十分重要的意义。千百年来,历代医学家、养生学家为此进行了不断地探索,积累了丰富的养生经验,形成了独具特色的养生理论和方法。那些自古流传下来的养生格言谚语,可以说是中国传统养生文化乃至中国文化的智慧结晶,为中华民族的繁衍生息做出了不可磨灭的贡献。

当今社会,随着经济发展和科技进步,人们的思想观念、生活方式正发生着深刻变化。面对激烈的竞争与挑战,人们在心理、生理上承受的压力与日俱增,许多人处于“亚健康”状态,疾病模式也在发生变化,如高血压、心脏病、糖尿病、癌症等非传染性疾病明显增多,健康问题日益受到关注,人们已自觉、自然地关心起环境因素、自我保健、医疗卫生等问题,将身心健康、抵御疾病、延年益寿等知识作为日常生活所必需的内容。

人的一生,健康始终是第一位的。不管你是否官居高位,或是名流大款、帅哥靓妹,身体不健康,其他一切都会黯然失色。所以,健康问题是一个人都必须终生对待的大事,只要生活在人世间,就会涉及养生保健。养生保健无处不在,无时不有,人生在世就离不开养生保健。

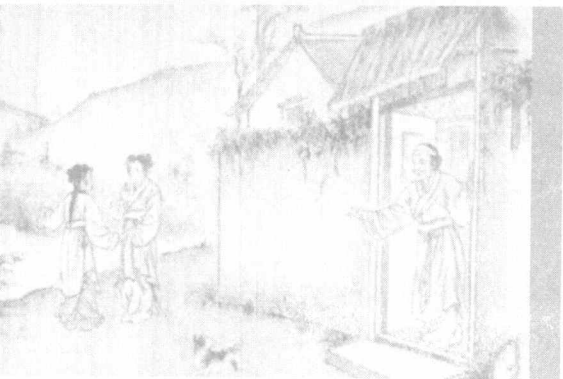
本书正是本着“通俗易懂、实用普及”的目的,将从古到今有关健康养生的谚语格言,遍搜囊中,精挑细选,努力编排成一部系统连贯、自成一体的长篇民谚格言集。

希望通过这种形式,使祖国传统养生文化进一步发扬光大,让更多的人受到教益。

在句子的编选上,主要按照“精俗并举”的原则进行编排。由于收集有关谚语、格言、诗词、对联的内容十分广泛,数量较多,同一内容,各地又有不同说法,编选时尽量采取实用性强、文字精妙、通俗易懂、韵律感好、易于传诵的句子。编排时,为了系统连贯、顺口押韵,对一些句子进行了重新修改和创作。同时对一些明显不符合时代特征或不科学的句子,做了必要的修改。而对一些观点不甚一致,甚至说法相悖、但传诵已久的句子,仍然保留下来,留待今后讨论。这些句子之所以能够流传至今,其中必然含有很多合理的成分,值得我们借鉴参考。对一些专业性较强、或词句晦涩、普通百姓不易理解的句子,则毫不留情地删去。当然,这些格言谚语所产生及流传的年代,与我们今天所处的环境已大不相同,其中有些句子必然带有时代的局限性。由此,提醒我们对待文中某些提法并不能完全照搬照抄,而要采取“取其精华,去其糟粕”的态度来为我所用,这也正是我们对待传统文化应该采取的“兼收并蓄”的态度。

初稿编成后的第一件事,便是念于母亲和邻居的大叔大妈听,把他们认为生涩难懂、不太常用的句子去掉。听到他们最多的一句评价是:“说的全是大实话!”

由于水平有限,初次编写,有很多不尽人意的地方,还待今后继续努力。同时希望在拙作出版后,各界同仁能够提出宝贵意见,不断修改完善,使之真正成为一部适用于普通大众口口相传的健康启蒙读本。



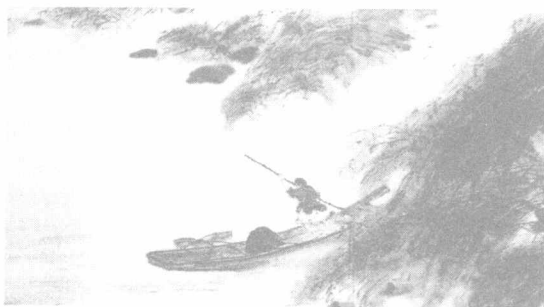
张纪源

二〇〇八年元月十七日

(腊月初十·于西安)

中国 养生文化精粹

目 录



序言

一、人体生理 3

二、饮食 13

三、生活起居 46

四、两性生活 73

五、防治疾病 84

六、用药 103

七、运动 112

八、烟酒茶 132

九、心理养生 140

十、修身养性 154

附录：《增广贤文》 171

(1)

古今养生言，人老代代传。
但能常吟诵，一生保平安。

(2)

人生一世，草木一春，
来如风雨，去似微尘。

(3)

天生万物人为贵，
人有五福寿为魁。
寿夭休论命，修行在个人。



注释

(1) 从古到今有关养生保健的谚语格言，一代一代地流传下来，只要能够经常吟诵，就会保你一生平安。

老：指时间久长。 吟诵：唱和读。

(2) 人生一世，就如同一年生的草木一样短暂。出生时像风雨一样急急而来，死亡时如微尘一般悄然离去。指人活一辈子，当珍惜有限的生命岁月，不应虚度此生。

(3) 世间万物中人是最宝贵的,人有五种福气,长寿是第一位的。不要认为寿命的长短是天生注定的,而是要靠自己爱护、保养自己的身体。

五福:一指寿,二指福,三指健康安宁,四指道德修养好,五指不年轻死亡而短寿。 魁:为首的,居第一位的。 寿夭:寿命长短。 修行:原指佛教或道教徒虔诚地学习教义并去实行,这里指爱护、保养自己身体的行为。



一、人体生理

(1)

七坐八爬, 半岁长牙。
六岁七岁换狗牙,
十二十三换老牙。

(2)

十二三, 窜一窜。
十七八, 猛一发。
女长一十七,
男长二十一。



注解

(1) 婴儿7个月会独坐, 8个月会爬行。出生后6~7个月开始陆续长出乳牙, 至2岁到2岁半长齐, 共20颗。人一生共有两副牙, 即乳牙(俗称狗牙、小孩牙)和恒牙(俗称老牙、成人牙)。儿童从6~7岁起, 乳牙逐个脱落, 由恒牙代替, 到十二三岁后长出28颗恒牙(切牙8颗、尖牙4颗、前磨牙8颗、磨牙8颗), 还有4颗智牙(第三磨牙)在18~24岁才长出来, 所以成人共有32颗恒牙, 但也有终身不出智牙者。

(2) 十二三岁到十七八岁是少男少女身高增长幅度最显著的时期。身高

生长开始的年龄,女孩比男孩早2年。身高每年平均增长的幅度:女孩为5~7厘米,男孩为7~9厘米。在女孩月经初潮到来,男孩出现首次遗精后,身高增长速度减慢。一般认为,女孩在17岁身高生长速度显著减慢。由于男孩青春发育开始年龄比女孩晚2年,长骨骺愈合也晚,所以身高生长年龄可推迟到21岁。



(3)

十三四, 月经至。

十五六, 精液出。

十七十八力不全,

二十四五正当年。

女大十八变, 越变越好看。

(4)

十八怀春, 二十嫁夫。

三十如狼, 四十如虎。

注解

(3) 女孩子在13~14岁第一次来月经,称月经初潮。男孩在15~16岁出现首次遗精。十七八岁的少年体力还不够健全,二十四五岁才正是身强力壮的时候。少女18岁左右是身材、相貌变化得最好看的时期。女孩子14~20岁时是性发育和女性第二性征出现与成熟阶段。由于雌激素等作用,呈现乳房隆起、臀部变宽、身材丰满、皮下脂肪增厚、皮肤光洁细润等女性特征,因此有“二八无丑妇”、“十八岁姑娘一朵花”之说。“十八变”既指18岁左右,又指十八般变化的意思。

(4) 18岁的少女开始有了爱慕异性(怀春)的想法。古时候20岁左右的女子就要出嫁。30到40多岁的女人对性生活有如狼虎觅食般的渴望。一般认为,男女两性的性欲旺盛期应当在19~24岁。男性的性欲在青春发育后期

(18~24岁)最旺盛,但女性的性欲由于需要性经验的积累,往往要到中年期的35岁前后才变得旺盛起来。

怀春:指少女爱慕异性。 二十嫁夫:古时候女子出嫁较早,常在十几至二十岁时。

(5)

月过十五光明减,
人过三十无少年。
三十年前人找病,
四十年后病找人。

(6)

人过四十天过午,
人到中年万事忧。
四十五、五十五,
十面埋伏百病出。



注解

(5)农历每个月十五过后,月亮的亮度就会逐渐减退。人过了30岁后就再也找不到少年时的感觉了。30岁以前还在寻找身上的疾病,40岁以后疾病的症状都来了。人在30岁以前年轻体壮,机能旺盛,较少生病。30岁以后,身体多种机能开始衰退,每长1岁,机能衰减约1%。从40岁开始,人体就进入各种慢性病的多发期。

无少年:再也无法回到青春年少的岁月了。

(6)人过40岁犹如日过中午,人到中年,各种压力和忧愁事较多;45~55岁,各种疾病像十面埋伏的敌人向人围攻而来。人在40多岁正处于事业的高峰期,工作学习压力大,家庭中又是“顶梁柱”,上有老,下有小,这个阶段的中

年人,尤其是中年男性,压力大,矛盾多,忧虑也多。一般人在40岁左右身体健康状态开始走下坡路,45岁后逐渐显露疾病症状。据研究证明,45~55岁的10年间,是健康状态很不稳定的一个时期,如高血压、糖尿病、心脏病、癌症等,都常常在这个年龄段出现,所以要格外注意身体保健。过了这个时期,身体又进入一个相对稳定期。



(7)

人到四十五,正是爬山虎。
人过四十八,双眼始昏花。
人过五十三,裤裆常不干。
人到六十一,青春第二期。

注解

(7)45岁左右的人大多事业有成,精力充沛,性格成熟,家庭稳定,积累了一定的人生阅历和社会经验,正是大干一番事业的时期。

48岁左右,人开始出现明显的老花眼症状。“四十八”只是一个形象的说法,其实人在40岁过后,眼睛的老化开始加快,眼球弹性降低,睫状肌调节能力减弱,眼睛看近物感到费力,模糊不清,必须挪远些才能看清,就是常说的老花眼。老花眼可因个人体质不同而提前或推迟。

53岁过后,男子常出现排尿射不远、排不净而弄湿裤子。这多是因中老年男性易患前列腺疾病所致。由于前列腺紧紧包绕尿道,它肥大后会压迫尿道,造成排尿困难,尿液排不净,经常濡湿裤子。50岁以上男性有将近一半人患有前列腺疾病。随着年龄增大,患病率还会继续增加。妇女在绝经后更易发生张力性尿失禁,即咳嗽、喷嚏、大笑或体位突然改变时,尿液不自主地外流。

60岁后,是人生又一个新阶段的开始。因为大部分人已从原有工作岗位退出或担负较轻的工作,事业家庭对人的压力大大减轻,收入稳定,体力精力尚可。随着现代人文化水平的提高和社会进步,人们在这个时期逐渐由原来追求物质生活转变为追求精神生活,很多人做起了原来想做而无法去做的事情,不但愉悦了精神,有人甚至做出了成绩,所以又有人称这一时期是人生第

二青春期。

(8)

七十三,八十四,
高高兴兴活在世。

(9)

七十不为稀,
八十不算老。
九十不少见,
百岁不难找。



注解

(8)这两句话是从古人“七十三,八十四,阎王不叫自己去”修改而来。古人认为,只有古代圣贤才能活到这个年龄,普通人是无法企及的,而且古代大多数人的寿命的确很难越过这个界限,所以在古代,73岁和84岁,就被认为是生命的两道坎。但随着现代人生活水平的提高和科技进步,活到这个年龄依然健康的人已经很常见。

(9)古语说“人生七十古来稀”,但现代社会人们的平均年龄已经达到了70多岁,八九十岁也不稀奇,百岁老人也有很多。据研究证明,老人在70~79岁这个年龄段,每月平均有两次健康问题,是人生第二次健康不稳定期。但令人惊讶的是,80~89岁这个年龄段的老人,健康问题却与55~65岁年龄段的人一样稳定。由此认为,要想高寿,70~79岁是身体保健的又一个敏感时期。

(10)

人到八十八，
不笑人家瘸和瞎。
人到九十九，
不慕人家贫和有。

注解

(10)人到了80多岁的年龄,即使身体无病,也已走向衰老,腿脚不再灵便,双眼已经昏花,再也不会去笑话别人腿瘸或是眼瞎了。人到了99岁的年龄,已是风烛残年,随时可能走向生命的尽头,这个时候再不会羡慕别人的贫得和富有了。



(11)

七十不留宿，
八十不留餐。

(12)

人老三件宝：
爱钱怕死瞌睡少。

注解

(11)这是古时候流传的说法,认为七八十岁就是高龄老人了,身体各部位、各脏器都已出现衰老变化,加之外出环境变化较大、情绪波动等因素,随时可能发生意外,所以70岁以上老人最好不要留在别人家过夜。80岁以上老人少在别人家用餐,主人也不必勉强挽留。现在社会进步了,老年人的身体素质明显比以前好了,寿命长了,七八十岁外出旅行的老人也很多,所以不必拘泥于古老的说法,只提醒高龄老人出门在外,应多加小心保护身体,避免意外。