

龙 吻 / 编著

送健康，才是送给自己和亲朋好友的最好礼物。

中华养生语典

——民谚中的**99**条养生金言



由著名健康教育专家

洪昭光撰写序言并强力推荐

博大精深的养生智慧
蕴含哲理的民间语言

吃饭先喝汤 到老不受伤
要让小儿安 三分饥和寒
养生先养心 养心一身轻



中华养生语典

——民谚中的 99 条养生金言

龙 吻 / 编 著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生语典：民谚中的 99 条养生金言/龙吻编著.

—北京：朝华出版社，2009.12

ISBN 978-7-5054-2280-3

I. ①中… II. ①龙… III. ①养生（中医）—基本知识

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 215573 号

中华养生语典——民谚中的 99 条养生金言

作 者 龙 吻

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 耕者设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 880mm×1230mm 1/16 字 数 220 千字

印 张 18.5

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2280-3

定 价 35.00 元

序

在今天的世界上，什么最珍贵？

21 世纪是以人为本的世纪。人最珍贵，人是以健康为本，健康以养生为本。健康是什么？健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。健康是生产力，健康是 GDP。简言之，健康是重中之重，怎么强调都不会过分。

21 世纪的健康观念是什么？

21 世纪的健康观念是：20 岁养成好习惯；40 岁指标都正常；60 岁以前没有病；80 岁以前不衰老；轻轻松松 100 岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

那怎样才能做到呢？

人固有一死，但方式不同。一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

自然凋亡是：无病无痛，无疾而终。平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。

病理死亡是：中年得病，花钱受罪。肉体痛苦，精神折磨。身心煎熬，人财两空。

如果采用养生方法，研究证明：可以使人群中慢性病减少一半。健康寿命延长 10 年，生活质量、幸福指数大幅提高。70% 的人可以做到自然凋亡。而且所需费用很少。1 元钱的养生投入可以节省医药费 8.59 元，还能相应节省重症抢救费约 100 元。

相反，如果采用医疗的方法，1996 年美国国家疾控中心报告：如果采用医疗方法，要使美国国民人均寿命延长一年，就需要数百亿至上千亿美元，而且还带来许多痛苦和副作用。这是因为在健康各因素中，医疗技术只占 8%，而健康生活方式占 60%。正如民谚所说：“医生不如养生，药疗不如食疗；求人不如求己，求己不如求心。”

其实，早在 2500 年前，古希腊名医，现代医学之父希波克拉底已精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”他还说：“医生有三大法宝：语言、药物、手术刀。”并认为语言占了一半的作用。我国古代《黄帝内经》也早就指出：“上医不治已病治未病，圣人治已乱治未乱。”

我国的养生学历史悠久，博大精深，是世界养生学中的一朵奇葩。在民



间流传着很多如一颗颗珍珠般的养生谚语，如“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少”、“饭前先喝汤，胜过良药方”、“吃米带点糠，老小都安康”、“不抽烟，少饮酒，病魔绕着走”、“春不减衣，秋不加帽”、“洗头洗脚，胜似吃药”、“遇事不恼，长生不老”等。这些养生谚语随着时间的推移，越来越焕发出其强大的生命力。因为他们都是一代代前人经过实践流传下来的经验之谈，具有很强的实用性。这些养生谚语，朗朗上口，易于记忆。养生学家认为：经常诵读这些养生谚语，能有效地影响和改变我们的健康观念，进而对我们的健康大有益处。其实，这些养生谚语一直都在潜移默化的影响和改变着我们的生活方式，可以说，每一条养生谚语都是一条“健康金言”。

“民以食为天”。日常生活中的许多食物，本身就是中药材。药物可以治病，食物选择得当，同样也可以达到防病治病的目的。合理安排日常饮食，就能达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

“下士养身，中士养气，上士养心”，养生的最高境界是养心。善良是心理养生的营养素，宽容是美容霜，乐观是不老丹，淡泊是免疫剂。心理不健康，无病也有病；心理若健康，小病也无妨。平时保持情绪的的稳定，不大喜大忧，不过思过虑，不大怒大悲，不过恐过惊，就能防止很多疾病的发生。

本书从众多的流传甚广的养生谚语中，精选了99条经典养生谚语，分别从饮食、起居、气候、卫生、运动、祛病、心理等方面进行了讲解，重点就养生谚语的科学性从养生学的角度进行了阐述，并从养生学的角度上指出了正确应用养生谚语的方法及注意事项等。另外，书中每一条谚语后面都有一个小版块内容，如“贴心叮咛”、“小贴士”、“相关链接”等，增强了本书的可读性和实用性。

当前市场上养生书籍琳琅满目。但良莠不齐，精品不多，而能做到“一言就懂，一懂就用，一用就灵”，能有“信、达、雅”品味者更是凤毛麟角，而本书立意高远，内涵丰富，有深厚的人文历史底蕴，更可贵的是文笔简洁流畅，使深奥的知识“随风潜入夜，润物细无声”，使读者在轻松的阅读中，增长知识，开阔心胸，修养身心，提高自我养生保健的境界。相信广大读者一定能从中获得深深的裨益。

联合国国际科学与和平周“和平使者”

卫生部首席健康教育专家

洪昭光

目 录

CONTENTS

第一篇 饮食篇

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。

——《黄帝内经》

- ❖ 白菜不如白菜 (3)
- ❖ 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 (5)
- ❖ 西红柿，营养好，貌美年轻疾病少 (9)
- ❖ 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 (11)
- ❖ 苦菜叶苦，常吃好比人参补 (14)
- ❖ 吃了十月茄，饿死郎中爷 (17)
- ❖ 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应 (19)
- ❖ 大葱蘸酱，越吃越胖 (21)
- ❖ 男不化韭，女不化藕 (24)
- ❖ 夏天常喝绿豆汤，防暑解毒保安康 (27)
- ❖ 热天一块瓜，强如把药抓 (30)
- ❖ 经常吃山楂，降脂减肥又降压 (32)
- ❖ 一日一苹果，医生不找我 (34)
- ❖ 桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 (37)
- ❖ 一日食三枣，郎中不用找 (40)
- ❖ 核桃山中宝，补肾又健脑 (43)
- ❖ 三天不吃青，两眼冒金星 (45)
- ❖ 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 (47)
- ❖ 常吃素，好养肚 (50)

- ❖ 吃米带点糠，老小都安康 (53)
- ❖ 鱼生火，肉生痰，粗粮淡菜保平安 (55)
- ❖ 畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉 (57)
- ❖ 吃肉不吃蒜，营养减一半 (60)
- ❖ 一顿吃伤，十顿喝汤 (62)
- ❖ 十年鸡头赛砒霜 (64)
- ❖ 药能治病，饭能补人 (66)
- ❖ 早餐要好，午餐要饱，晚餐要少 (70)
- ❖ 若要身体壮，饭菜嚼成浆 (72)
- ❖ 饭前先喝汤，胜过良药方 (75)
- ❖ 原汤化原食 (78)
- ❖ 饥不可暴食，渴不可狂饮 (80)
- ❖ 多吃咸盐，少活十年 (82)
- ❖ 甜言夺志，甜食坏齿 (85)
- ❖ 多喝凉白开，健康自然来 (88)
- ❖ 一日无茶则滞，三日无茶则病 (91)
- ❖ 膏粱厚味，足生大疔 (94)

第二篇 起居篇

善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制。

——孙思邈

- ❖ 饮食有节，起居有常，劳逸有度 (99)
- ❖ 早起三光，晚起三慌 (101)
- ❖ 中午睡觉好，犹如捡个宝 (103)
- ❖ 吃饱就睡觉，犹如吃毒药 (106)
- ❖ 贪吃贪睡，添病减岁 (108)
- ❖ 一夜不睡，十夜不醒 (110)
- ❖ 小儿不蹦跳，必定有病闹 (113)
- ❖ 要想小儿安，三分饥和寒 (115)

- ❖ 要得身体好，常把澡来泡 (117)
- ❖ 睡觉像个狗，活到九十九 (120)
- ❖ 养花添情趣，延年又益寿 (122)

第三篇 气候篇

智者之养生也，必顺适四时而适寒暑。

——《黄帝内经》

- ❖ 太阳是个宝，晒晒身体好 (129)
- ❖ 春不减衣，秋不加帽 (131)
- ❖ 老怕冬冷，少怕秋凉 (134)
- ❖ 冬睡不蒙头，夏睡不露肚 (137)
- ❖ 不怕狂风一片，就怕贼风一线 (140)
- ❖ 有钱不住东南房，冬不暖夏不凉 (142)

第四篇 卫生篇

秽饭、馁肉、臭鱼，食之皆伤人。

——《金匱要略》

- ❖ 无事勤扫屋，强如上药铺 (147)
- ❖ 不干不净，吃了生病 (149)
- ❖ 要想身体健，食物要新鲜 (152)
- ❖ 饭前洗手，饭后漱口 (155)
- ❖ 洗头洗脚，胜似吃药 (157)
- ❖ 指甲常剪，疾病不染 (160)
- ❖ 冷水洗脸，美容保健 (163)
- ❖ 饱不剃头，饿不洗澡 (166)
- ❖ 牙不剔不稀，耳不挖不聋 (170)



第五篇 运动篇

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，
是谓五劳所伤。

——《黄帝内经》

- ❖ 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 (177)
- ❖ 站如松，坐如钟，卧如弓，行如风 (179)
- ❖ 饭后百步走，活到九十九 (182)
- ❖ 一勤生百巧，一懒生百病 (185)
- ❖ 人怕不动，脑怕不用 (188)
- ❖ 冬练三九，夏练三伏 (190)
- ❖ 常打太极拳，益寿又延年 (192)
- ❖ 夏不坐木，冬不坐石 (195)
- ❖ 常把舞来跳，痴呆不会到 (197)
- ❖ 要得腿不老，常踢毽子好 (200)

第六篇 祛病篇

不治已病，治未病。

——《黄帝内经》

- ❖ 百病不如一防 (205)
- ❖ 冬病夏治，夏病冬治 (208)
- ❖ 偏方治大病 (210)
- ❖ 早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠 (213)
- ❖ 欲得长生，肠中常清 (215)
- ❖ 鼻子不通，吃点大葱 (217)
- ❖ 若要不得失眠，煮粥加白莲 (220)

❖ 不抽烟，少饮酒，病魔绕着走	(223)
❖ 烟酒不分家，害死你我他	(230)
❖ 拍打足三里，胜吃老母鸡	(232)
❖ 扎针拔罐，病去一半	(234)
❖ 吃药不忌口，枉费医生手	(237)
❖ 冬季进补，开春打虎	(240)
❖ 蛮补滥补，生命难卜	(243)
❖ 有钱勿买六月泻	(245)
❖ 男怕伤肝，女怕伤肾	(247)
❖ 若要百病不生，常带饥饿三分	(251)
❖ 暴饮暴食易生病，定时定量保安宁	(254)

第七篇 心理篇

下士养身，中士养气，上士养心。

——养生格言

❖ 千保健，万保健，心态平衡是关键	(261)
❖ 房宽地宽，不如心宽	(264)
❖ 遇事不恼，长生不老	(267)
❖ 要想健康快乐，学会自己找乐	(270)
❖ 笑一笑，十年少	(273)
❖ 哭一哭，解千愁	(276)
❖ 情极百病生，情舒百病除	(278)
❖ 好人健康，恶人命短	(280)
❖ 人有童心，一世年轻	(282)

第一篇

饮 食 篇

五谷为养，
五果为助，
五畜为益，
五菜为充。

——《黄帝内经》

百菜不如白菜



我国著名国画大师齐白石先生，有一幅大白菜图，并题句说：“牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”于是白菜“菜中之王”的美名不胫而走，流传开来。在北方的冬季，大白菜是每个家庭餐桌上必不可少的菜肴，故也有“冬日白菜美如笋”之说。因为大白菜具有较高的营养价值，所以就有了“百菜不如白菜”这一说法。

白菜含有丰富的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸、粗纤维、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁等，还富含维生素，维生素 C、核黄素的含量比苹果和梨高出 5 倍和 4 倍。白菜所含的微量元素锌高于肉类，并含有能抑制亚硝酸胺吸收的钼。白菜中大量的粗纤维，还可以促进人体肠壁蠕动，帮助消化，防止大便干燥。

北方的秋冬季节空气是特别干燥的，寒风对人体皮肤的伤害也是极大的，因白菜中含有丰富的维生素 C、维生素 E，所以，在这个时候多吃一些白菜，可以对人体起到很好的护肤和养颜效果。另外，科学家还发现，中国和日本妇女乳腺癌率之所以比其他西方国家的妇女低得多，就是因为她们常年吃白菜的缘故。白菜中的微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。所以说，多吃白菜还能够起到防癌的作用。

白菜的药用价值也很高。中医认为，白菜其性微寒无毒，经常食用具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、待热解毒的功效。

白菜的好处这么多，在日常生活中我们应怎样吃才能更有益于健康呢？其实，原汁原味是最营养的。这里介绍两种吃白菜原汁原味的方法。一种是炆好锅，把整棵白菜外表清洗干净，用刀切成一寸宽段子，水开了下锅，开锅 1~2 分钟就看见乳白色汤出现了，放上盐，马上关火，清清淡淡，很好吃，这是白菜的原味。还有一种是炖骨头汤：吃的时候放几个白菜墩，横切成段，也非常好吃，汤肉菜都泛着淡淡的清香，营养十分丰富。

当你有火不舒服了，可以炖点白菜吃，既清火又能解毒。热乎乎的白菜



和汤吃下去顿时会让你感觉轻松了许多。

想要吃到色香味俱全且营养丰富的白菜，是需要注意多方面的细节。在切白菜时，宜顺丝切，这样白菜易熟；烹调白菜时不宜用煮焯、浸烫后挤汁等方法，以避免营养素的大量损失；如有必要焯烫时，白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。

此外，在日常生活中选购白菜时，小白菜是很受专家推荐的其中一种。这是因为小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素比较丰富的菜。其中的钙、磷等元素能促进骨骼发育，其胡萝卜素可以护眼明目。小白菜中的维生素B₁、B₆、泛酸等，还具有缓解精神的功能，多吃有助于保持我们心态的平静。所以说，在选购白菜时，最好选用一些小白菜。

白菜是一种普通而又不平凡的菜，存在于每一个家庭中。在储存白菜时，一定要保留白菜外面的部分残叶。因为，在白菜保存时，这些残叶可以自然风干，成为保护白菜里面水分的一层“保护膜”。所以，在储存白菜时，如果发现有干叶，也不要轻易去掉。另外，不要用纸张、塑料膜等物品单独包裹白菜，这样容易加速白菜的腐烂。一般将白菜买回家后，码放在阴凉通风的地方，固定一段时间后，上下倒一回，就可以使白菜顺畅地“呼吸”。

最后，需要注意的是，因白菜滑肠，所以不可过多冷食，气虚胃寒的人更不能多吃；未腌透的白菜也是吃不得的；白菜在腐烂的过程中会产生毒素，所产生的亚硝酸盐会使人体血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险，所以腐烂的白菜是不能食用的。

小贴士

辣白菜的做法

在日常饮食中，很多人都喜欢吃辣白菜，因为它开胃、适口、常吃不厌，而很多人却并不知道它是怎样做出来的。下面就为你介绍一下韩国辣白菜的做法：

主料：大白菜一棵（新鲜饱满），韭菜一小把，红萝卜两根，苹果和梨各一个。

调料：老姜两块，大蒜两个，大葱白两根，磨得很细的辣椒粉（市面上卖的很多都带芝麻的，不要选那种），白砂糖、盐各适量。

做法：

1. 先将白菜整棵洗干净，控干水分；然后，掀开每一片菜叶，均匀地抹上盐；之后将白菜放在一个干净的容器里腌制15个小时后，用水将多余的盐分冲去，控干水分。

2. 趁白菜水分未完全干，准备调酱，将韭菜切成小段，胡萝卜切丝，苹果和梨切成小丁，如果水果体积大，就用一半就可，葱姜蒜切成末。

3. 将上一步骤中的所有材料加上辣椒粉（多少依据自己的口味）和糖、盐放在碗中搅拌，使其充分渗透。

4. 将混合好的酱均匀地抹在每一片白菜叶上，抹完之后将整棵白菜放在密封的容器里，放入冰箱保鲜层，一个星期左右，你就能品尝到美味的辣白菜了。

温馨提示：在给白菜抹调料的时候，不要忘记戴一次性手套，以避免损伤手部皮肤。

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方



“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，这是人们对萝卜和生姜的赞誉，这种赞誉不为过。

1. 冬吃萝卜

萝卜营养成分丰富，被人们奉为日常蔬菜之上品。谚语有云：“三天不吃萝卜汤，两腿腰部酥汪汪（膝部腰部疲软无力）。”萝卜是人们冬季经常食用的蔬菜。每100克萝卜含蛋白质0.8克，脂肪0.1克，膳食纤维0.6克，糖类4克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.06毫克，维生素E1毫克，维生素C18毫克，钾178毫克，钠60毫克，钙56毫克，铁0.3毫克，锌0.13毫克，磷34微克，此外还有淀粉酶和氧化酶等人所需的成分。常吃萝卜对



人体有益。

萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。萝卜为十字花科草本植物，性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。《本草纲目》中称之为“蔬中最有利者”。所以，萝卜在临床实践中有一定的药用价值。

萝卜晚秋初冬开始拔收，可做菜，做汤，也可以生食。冬季人们习惯进补而日常少动，体内易生热生痰，特别是中老年人表现明显。针对这种情况，在进餐时选择萝卜，可以消谷食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。所以，冬季服食萝卜可以预防疾病，利于健康。

需要指出的是，萝卜不适合脾胃虚弱者，如大便稀者，应减少食用。还有值得注意的是，在服用参类滋补药时忌食本品，以免影响疗效。有营养学家指出：食用萝卜后，不宜马上吃富含类黄酮的物质及含有大量植物色素的食物，如苹果、梨、杨梅、柑橘等，尤其是在甲状腺肿流行的地区，或已患甲状腺肿的人群。这是因为，摄食萝卜后，能产生阻止甲状腺摄取碘、抑制甲状腺形成的物质——硫氰酸。

2. 夏吃姜

生姜的营养价值很丰富，100克可食部分含蛋白质1.4克，脂肪0.7克，碳水化合物8.5克，粗纤维1克，灰分1.4克，钙20毫克，磷45毫克，铁7毫克，胡萝卜素0.1毫克，核黄素0.04毫克，还含有硫胺素、尼克酸、抗坏血酸等成分。

生姜是颇有名气的调味品，它能将自身的辛辣、芳香渗入菜肴中，无论是鱼、肉、蛋、青菜，只要有少许姜丝或姜片，就会使菜的味道更加鲜美、柔和可口。姜又是驱腥除膻不可缺少的调料，故谚语有“鱼不离姜，肉不离酱”之说。姜是煎鱼、烧鸭、烧蟹、炒肉的重要原料，既可解除鱼、鸭、蟹、肉的膻味，又可增加香味。

生姜以不同的形状入菜，也有相当的讲究：姜块作为各种菜的调味品，可炒、可炖、可焖、可煨、可烧、可煮；姜丝入菜，可炒、可拌；姜米入

菜，可炸、可熘、可爆、可炒；姜汁入菜，可做鱼团、肉团、虾团等。我国以姜为原料配以其他食物制成的菜肴也颇具盛名，如北京的子姜鸭块、上海的子姜干丝、武汉的子姜炒子鸡等。

生姜味辛、性温，能止呕，化痰止咳，发汗，解表，适应于治疗脾胃虚寒、食欲减退、恶心呕吐、腹痛大泻、寒痰咳嗽、感冒风寒、恶心发热、老年慢性支气管炎、妇女产后气血两亏、经冷淤血多等病症。

冬吃萝卜可保暖防寒，温中健胃，而炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢？原来，中医认为，夏日食姜与人们的夏日生活习惯和生姜的多种药用功效有关。

（1）夏日吃姜可解毒杀菌

夏季，人们喜食冷饮、冷菜等制品，由于这些食品极易受到外界病菌的污染，若不慎食入，便会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，而生姜所含的挥发油则有一定的杀菌解毒功效。

（2）夏日吃姜可祛风散寒

夏日里，人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛、腹泻等症状，而生姜有温中、散寒、止痛的功效，可避免上述症状的发生。同时，生姜的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜，可提神醒脑，疏风散寒，防止肚腹受凉及感冒。

（3）夏日吃姜可增进食欲

炎炎夏日，人体受暑热侵袭或出汗过多，促使消化液分泌减少，而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃粘膜上的感受器，通过神经反射促使胃肠道充血并促进消化液的分泌，从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

需要指出的是，“夏吃姜”并非多多益善。生姜红糖水只适于风寒感冒或胃寒患者，不适于风热感冒者。凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有肺病疮疖、肺炎、胃溃疡、胆囊炎、痔疮者，不宜长期食用生姜。由于生姜中含有大量姜辣素，如果空腹服用，或者一次性服用过多，往往容易给消化系统造成很大的吸收压力，还容易刺激肾脏，引起口感、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状，所以在食用时需要注意。

另外，有俗话说“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜”，