

健康控 记得住用得上的 养生顺口溜

◎巴特尔 著



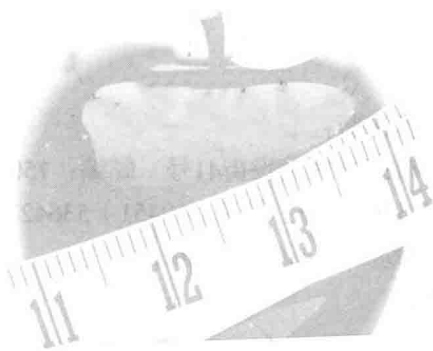
· 中华传统文化中蕴藏的养生秘诀 ·

趣味 经验 科学 简单 质朴 实用

老年人常遇到的健康问题，年轻人常惦记的健康细节！
传统医学千年经验的结晶，散落民间的健康智慧金言！
一句话就记住！一句话就管用！一句话就学会！读懂一条健康一生！

健康控 记得住用得上的 养生顺口溜

◎巴特尔 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康控:记得住用得上的养生顺口溜/巴特尔著.--
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2014.2
ISBN 978-7-5388-7785-4

I.①健… II.①巴… III.①养生(中医)—基本知识
IV.①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030716号

健康控:记得住用得上的养生顺口溜

JIANKANGKONG: JIDEZHU YONGDESHANG DE YANGSHENG SHUNKOULIU

作 者 巴特尔

责任编辑 李欣育 赵雪莹

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 14.25

字 数 180千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7785-4/R · 2262

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

前言



爱亲人，爱朋友，
爱生活，爱和煦的阳光，爱新鲜的空气，
更爱金难换的健康；
我不是什么专家，不是谁的代言人，
我只代表我自己，
我们都一样，我是健康控！

奔走在生活的途中，穿梭在工作的路上，你可曾想过停留片刻，问候一下自己和家人的健康？或许有人会说，繁忙的工作与操劳的生活让太多的人难以脱身，以至于即便自己怀揣着对健康的期待，也往往无暇追求。其实，一切都只不过是借口。

健康是人们的共同愿望和追求，它对人生的意义远远大于财富。著名哲学家叔本华坚定地指出：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”当然，你也不要因健康如此珍贵而觉得它遥不可及。

健康其实是自然所能给我们准备的最公平的礼物，只要我们在生活中加以重视，就完全能够拥有。世界卫生组织公布的资料显示，每个人的健康和寿命，40%取决于客观因素，60%掌握在自己手中。也就是说，在维护健康

这个问题上，我们占据足够的主动。

当然，想要保证健康，仅仅凭热情还是不行，重要的是要有一些科学正确的健康指导。幸运的是，在日常的生活实践中，人们总结出了许许多多非常实用的健康养生知识，还将它们以顺口溜的形式进行了概括。这些养生观念、健康谚语，既便于记忆、朗朗上口，又十分实用，长期以来成为人们的健康指南。

本书经过细致地筛选，收录了众多科学的健康养生顺口溜，它们都是日常生活中很重要的健康养生智慧，经过反复地尝试验证。在撰写过程中，编者又对每条顺口溜加以科学的阐释，让读者能够真正掌握其意义和内涵，从而真正达到健康养生的目的。

目 录



第一章 生活篇——生活小习惯，养生大关键 001

刷牙用温水，健齿又护嘴	002
晚上爬一爬，腰背无病瑕	004
跳绳踢毽，病少一半	006
饭后走一走，活到九十九	009
指甲常剪，百病全免	011
日咽唾液三百口，一生活到九十九	014
睡觉知多少，身体才会好	017
睡前泡脚，好处不少	019

第二章 职场篇——工作伤身体，积极来调理 023

手腕抖一抖，甩掉鼠标手	024
经常伏案易头晕，揉搓后脑定乾坤	026
“坐”以待病，迟早要命	028
植物放桌上，健康有保障	030
伏案午睡，伤身减岁	032

上班搞健身，工作更顺心	034
常做眼保健操，眼睛疲惫全消	037
电器多防范，健康无隐患	040
假日放松有度，健康才能巩固	043
第三章 饮食篇——饮食有规律，健康没脾气	045
清晨一杯水，喝对才会美	046
吃饭先喝汤，胜过开药方	048
早吃好，午吃饱，晚吃少	050
饭吃七分饱，健康活到老	053
合理吃大蒜，杀菌又保健	056
宁可一日无肉，不可一日无豆	059
三天不吃青，两眼冒金星	061
吃盐莫过咸，吃糖只求甜	063
水果有营养，吃对才健康	066
烤肉少吃，健康无失	068
第四章 四季篇——善顺四时变，百病难见面	071
春捂秋冻，老来没病	072
吃好加睡好，春困不来找	075
春季多梳头，健康不用愁	078

夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	080
贪凉失盖，不病才怪	082
严防秋燥，莫等吃药	084
冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	086
白露莫露身，寒露莫露脚	089
三九补一冬，来年病无踪	091
第五章 心理篇——心情调节好，健康没烦恼	095
沧海一声笑，不用再吃药	096
情绪不佳易生病，音乐SPA来搞定	099
哭泣不要拦，解郁又养颜	101
减压成功，身心轻松	103
怒气太盛，伤身减命	106
宁吃开眉粥，不吃皱眉饭	108
情绪得宣泄，健康不受虐	111
心胸宽大能撑船，健康长寿过百年	114
第六章 禁忌篇——凡事避禁忌，一生好运气	117
蒙头贪睡，添病减岁	118
出汗别迎风，走路别含胸	120
耳不挖不失聪，牙不剔不稀松	122

耳机常戴，听力变坏	124
常跷二郎腿，坏了背和腿	126
渴不狂饮，饥不暴食	128
汗水没干，冷水莫沾	130
有尿不要憋，小心病来约	132
酒量乃天生，锻炼可致命	134
养生莫纵欲，房劳别过力	136

第七章 驱疾篇——小病不要慌，驱疾有妙方 139

提肛又泡澡，痔疮被赶跑	140
大便一通，浑身轻松	142
口臭讨人嫌，试试泡黄连	145
烧片指甲，打嗝停下	147
全面防脚汗，脱鞋不再难	149
生姜拌蜜，咳嗽可医	151
口腔有溃疡，蜂蜜来帮忙	154
正确防失眠，入睡不再难	156

第八章 男人篇——男人常保健，潇洒又干练 159

男人“冷”养，长寿可享	160
随便拔胡须，小心打点滴	162
烟酒不分家，迟早把命搭	164
常搓腰眼，肾壮腰坚	166
豆奶加收腹，抹平“啤酒肚”	169
酒后滚床单，伤身又难堪	171
护好前列腺，男人更强健	173

第九章 女人篇——女人善调理，养出好身体 177

女人“暖”养，健康可享	178
高跟鞋常穿，危害大无边	180
挎包综合征，让你肩酸痛	183
站立有相，美丽无恙	185
嚼嚼口香糖，皱纹不张狂	187
颈纹不见，青春无限	189
女人血布袋，不流不痛快	192
食疗治痛经，月月都轻松	194
卵巢守护好，青春永不老	198

第十章 老年篇——养老有良方，福寿终成双 201

动以养身，静以养心 202

搓脸揉耳朵，面红体健硕 205

腹部常按摩，百病莫奈何 207

要想身不废，走路往后退 209

太阳是个宝，常晒身体好 211

起床要舒缓，生命无危险 213

千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠 215

第一章

生活篇——生活小习惯，养生大关键



生活中难事不少，但健康养生却一点不难。一切健康的秘密都隐藏在生活的小习惯之中，只要你把健康当回事儿，试着一点点建立起科学健康的生活方式，那么健康就能手到擒来。

刷牙用温水，健齿又护嘴



健康的牙齿是人们充分享受美味大餐的前提，也是保持人体健康的重要基础。食物只有通过牙齿的良好咀嚼，拌以唾液，才能真正为人们享用，而且这样才有利于消化，有利于健康。可是，由于平时工作压力大或粗心大意，很多人都冷落了这些“功臣”。

由于上班时间早而起得又比较晚，小Q每天早上都在跟时间“赛跑”。为了节省时间，在刷牙时她很少使用温水，通常在水龙头下接一杯凉水就开始刷起来。时间久了，小Q渐渐发现自己的牙齿有些松动，后来她去找牙医才明白了其中的原因。

牙医告诉小Q，刷牙的时候最好使用温水，因为过冷或过热的刺激都可能导致牙齿和牙龈出现各种病变，甚至缩短牙齿的寿命。尤其是用凉水刷牙，对牙齿的危害非常大，可能会导致牙龈萎缩、牙齿松动脱落等症状。

通常，我们的牙齿在35℃的温度下才能正常地进行新陈代谢，而太热或太冷都会对牙齿和牙龈产生很大的刺激，从而引起牙龈出血和痉挛，甚至导致牙周炎、牙龈炎及口腔溃疡等病症。

牙齿看似坚固，但事实上却很脆弱，也很敏感。众所周知，物质大多都有“热胀冷缩”的特性，牙齿和牙龈也是如此。牙齿和牙龈受到骤冷骤热地

刺激，可能会导致牙龈出血等口腔疾病的发生。实践证明，35℃左右的温水最适于刷牙，能延长牙齿的寿命，而且不论口腔、牙齿、咽喉有病无病都很适用。

事实上，使用温水刷牙还有很多好处。用温水含漱，可以更好地清除牙齿缝内的细菌和食物的残渣，从而达到护牙洁齿、减少口腔疾病的目的；温水可以使牙膏产生更丰富的泡沫，利于清洁口腔；温水还可以使牙刷的毛软硬适中，有利于其清洁牙齿的同时不会刺伤牙龈，同时还可对牙龈起到按摩保健的作用，有益于牙龈组织的健康。

健康小密探



叩牙绕舌护齿操

(1) 叩齿。将嘴自然闭合，上、下牙齿对应相叩，连续做100次。每日坚持可起到促进血液循环、加速代谢、锻炼肌肉等作用，还能促进唾液分泌，达到清洁口腔的目的。

(2) 上绕舌。舌尖在上牙内侧从左至右轻柔、缓慢地扫过，再在上牙外侧牙龈从右向左扫回，连续做50次后将唾液咽下，再做50次。

(3) 下绕舌。将嘴唇自然闭合，用舌尖轻顶下牙内侧牙龈，从左至右轻柔、缓慢扫过，再在下牙外侧牙龈从右向左扫回，连续做50次后将唾液咽下，再做50次。

(4) 舔上腭。端坐一处，闭上双目，用舌尖尽量去舔上腭，连续舔50次后，将唾液咽下。

晚上爬一爬，腰背无病瑕



小G是个“健康控”，他听说爬行可以保健强身，便亲自进行尝试。起初，他觉得这种锻炼很辛苦，在爬行的时候感觉头有点晕，甚至有点恶心，但他坚持了一个星期之后发现这些症状都消失了，而且感觉腰背舒适，头脑也灵活了。更意想不到的是，他过去总是半睡半醒且伴有打呼噜的毛病也神奇般地消失了。现在，他每天起床后都精力充沛。

爬行对健康是不是真的有好处呢？人体运动科学专家表示，首先爬行可以使身体重量均匀地分散到四肢，减轻了脊柱、腰背肌肉的负担，从而达到良好的放松作用，这样便能有效地预防腰肌劳损以及颈椎、腰椎疾患。其次，在爬行运动中，人体与地面基本处于平行状态，头部、胸部以及整个躯体也都与地面平行，这种姿势对全身的血液循环十分有利，可改善血液循环系统的功能，减轻血管和心脏的压力，并可很好地预防痔疮的发生。

事实上，爬行不仅具有预防保健作用，还具有很好的治疗作用。为了证实长期爬行对人体健康的作用，国外医学专家曾把一些患有各类疾病的人集中在一起，让他们每天爬行20~30分钟作为康复治疗。令人感到惊奇的是，在经过一段时间的锻炼后，这些人所患的疾病都有不同程度的减轻，尤其是腰椎疾病和心血管疾病。

既然爬行好处这么多，那我们还有什么理由不好好利用呢。不过，在爬行时一定要注意遵循科学的方法。

对于大多数人来说，爬行的时间最好安排在晚饭一个半小时之后、临睡之前。这是因为人们白天工作较忙，而且站立或坐着的时间比较长，将爬行运动安排在晚上可以很好地消除紧张与疲劳，达到更好的健身效果。至于爬行的场地，只要是宽敞、干净的地面就可以。当然，如果觉得家中的地板太硬，也可以将地毯铺在地上再爬。

选择在室外爬行时，一定要找一个宽敞且空气好的地方。最好在爬行前佩戴护膝、护肘和手套，防止硬物划伤、摩擦身体，且穿衣宜宽松。

爬行的持续时间和距离要根据个人身体状况来确定。一般来说，第一次爬行5分钟就可以了，此后爬行时间最好保持在10~20分钟。爬行的距离也要循序渐进，要由短到长，速度应由慢到快。开始时，可爬行6米左右，之后一天天加长，速度也随之加快。最为适度的爬行距离一般为20米；如果体力充沛，可以在这个基础上适当增加。爬行之后，可俯卧休息1~2分钟。

爬行健身的锻炼过程非常安全，男女老少都可以做，但患有某些特定疾病的人却不适宜进行。例如，高血压患者、心律不齐患者、冠心病患者、内出血患者、贫血病患者、急性或慢性肺病患者等，都不适宜进行爬行锻炼。

健康小密探



手脚爬、跪爬和匍匐爬

(1) 手脚爬。在爬行时，双手、双脚着地，头抬起，前脚掌着地，膝微屈，手足交替依次爬行。手脚爬行运动强度大，可充分锻炼上肢和肩背部的力量和协调性，对提高膝、踝关节的弹性和伸展性具有良好效果。这种爬行方式适合患有腰部和脊椎类疾病的人。

(2) 跪爬。在爬行时，两膝、两手着地，上身与地面平行，头抬起，手膝交替依次爬行。跪爬运动强度小，可增加头部的血液供给，改善心血管功能，对放松腰部肌肉，预防和减少腰椎疾病也有明显效果。这种爬行方式适合患有心血管类疾病的人。

(3) 匍匐爬。在爬行时，身体跪撑，屈肘着地，肘膝交替依次爬行。匍匐爬运动强度适中，适合颈部、背部容易疲劳的肥胖人士，也可以算作是一种减肥的有氧运动。

跳绳踢毽，病少一半



如今，健身设备越来越丰富，但是价格也越来越高。即便是这样，有些人为了健身，也不得不“一咬牙、一跺脚”将它们买回家中。其实，健身不用那么奢侈，有时候便宜又实用的器材就完全能够满足健身需要。例如，跳绳和踢毽子。

人们常说“跳绳踢毽，病少一半”，这句话是非常有道理的。跳绳和踢毽子这两项运动虽然简单，却对增强体质、减少疾病有很好的效果。它们经济实用、不受场所限制，且形式多样、简便易学，男女老幼皆宜，对女性尤为适宜。

先说跳绳。跳绳运动是一种非常好的跳跃运动，能够影响全身，可以促进人体运动器官和内脏器官的功能，强健体魄。跳绳与跑步相似，其消耗的