

（新概念健康红宝书）

（健康养生知识精华）

健康格言录

主编 郭成



JIANKANG HONGBAOSHU
**JIANKANG
GEYANLU**

中外名人的养生经验
历代传诵的健康格言
百岁老人的亲身体会
著名专家的健康忠告

海南出版社

新概念健康红宝书

健康格言录

主编/郭成



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康格言录/郭成主编. —海口:海南出版社, 2004. 9

(新概念健康红宝书)

ISBN 7-5443-1266-6

I. 健... II. 郭... III. 保健—格言—汇编 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第099188号

主 编:郭 成

责任编辑:欧大伟

装帧设计:德雅工作室

版式设计:张敏

责任校对:陈九星

印刷装订:北京京丰印刷厂

海南出版社:出版发行

地址:海口市金盘开发区建设三横路2路

邮编:570216

经销:全国新华书店

出版日期:2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:100

字数:2500千字

书号:ISBN 7-5443-1266-6/R·1

定价:180.00元

【版权所有,请勿翻印、转载,违者必究】



目 录

第一辑 环境与节气

若要长寿健康,久住山村水乡	(1)
环境安静,少灾少病	(2)
吃水要吃上游水,行船要行下水船	(3)
村外有大树,村中有寿星	(3)
宁可食无肉,不可居无竹	(4)
大树底下好乘凉	(5)
插柳折柳,妖魔吓走	(6)
讲究住房,心情舒畅	(9)
坐北朝南屋,住着好享福	(12)
太阳不照门,医生就上门	(12)
居室要通风,不通把病生	(12)
开窗通风,百病灭踪	(14)
花香鸟语,心旷神怡	(17)
丹桂园中走,香气能消愁	(20)
五彩缤纷,头晕脑昏	(22)
花香益人,亦可害人	(24)
春捂秋冻,少灾少病	(25)
十五月儿圆,八月秋气清	(28)
雪水沏茶喝,能活一百多	(29)
避风如避箭	(31)



冬病夏治	(32)
疾病追着节气走	(33)
穿衣戴帽, 养生为要	(34)
即脱即着, 胜于服药	(35)
春捂秋冻, 百病难碰	(36)
白露身不露, 着凉易泻肚	(37)
百病从寒起	(37)
冻冻晒晒体格强, 捂捂盖盖脸发黄	(38)
寒从足起, 病从口入	(38)
夏不敞胸, 热不凉背	(39)
千层单, 不如一层棉	(40)
夏衣要轻飘, 冬衣要厚重	(40)
蚊蝇是个害人精, 一贴使人疾病生	(41)
房内房外勤打扫, 开窗通气精神好	(42)
扫屋要扫屋角, 洗碗要洗碗脚	(43)
干干净净, 吃了养命; 不干不净, 吃了生病 ..	(43)
砧板虽然小, 细菌知多少	(44)
吃瓜果, 要去皮, 吃了才不坏肚皮	(45)
食品染色含毒素, 吃了肠胃不舒服	(45)
要想身体好, 经常要洗澡	(46)
汗水没干, 冷水莫沾	(46)
澡堂洗淋浴, 当心水气毒	(48)

第二辑 身心调养

娱乐益人, 胜过药物	(49)
------------------	------



乐音有益,噪音有害	(50)
饭养人,歌养心	(52)
一天舞几舞,长命九十五	(53)
好戏把人唱醉	(53)
习书之道,先要养心	(54)
正书居静以治动,草书居动以治静	(55)
观画疗疾,绘画怡情	(56)
以书自娱,乐以忘忧	(57)
善奕者长寿	(58)
水边垂钓病邪除,万种愁烦自无余	(59)
游山玩水,益寿延年	(60)
迎天顺气,拉线凝神,随风送病,百病皆去 ...	(60)
栽花种草,消除烦恼	(62)
麻将入了迷,易得肩周炎	(62)
酒后看电视,视力大减退	(63)
娱乐养生,逆乐害生	(63)
药补不如食补,食补不如神补	(64)
利以养体,义以养心	(65)
心病还将心药医	(65)
生气如服毒	(66)
人怕伤心,树怕剥皮	(67)
平时多喜乐,胜过吃补药	(68)
过忧伤身,过喜伤心	(69)
大笑有益,因人而异	(70)
寡欲精神爽,思多气血衰	(70)



烦能摧人老,躁可促人衰	(71)
休争三寸气,白了少年头	(72)
人吓人,吓掉魂	(72)
露出来凉快些,哭出来舒服些	(73)
喜伤心,恐胜喜	(74)
大怒伤肝,以喜胜怒	(74)
思伤脾,怒胜思	(75)
忧伤肺,喜胜忧	(75)
忧愁多病,心宽体健	(76)
不治已病治未病,不治已乱治未乱	(76)
穷莫信命,病莫忌医	(77)
治病必求于本	(78)
是药三分毒	(79)
吃药不对方,哪怕用船装	(80)
药本无贵贱,效者是灵丹	(81)
感冒服药,须辨寒热	(81)
热者寒之,寒者热之,虚者补之,实者泻之 ...	(82)
一般感冒,无须服药	(82)
伤寒易诊,咳嗽难医	(83)
冬至数九,适时进补	(84)
胡乱进补,必定受苦	(85)

第三辑 医疗妙方

紫河车,紫河车,返老还童数着它	(87)
家有黄连,热病可痊	(87)



老人头痛,天麻有用	(88)
紫苏全身宝,散寒不可少	(88)
留下绿豆皮,眼病有药医	(88)
八十老翁目不瞑,只缘长年食决明	(89)
鼻子爱出血,赶快吃藕节	(90)
蒜敷涌泉穴,能止鼻出血	(90)
黄瓜根叶藤,能降胆固醇	(90)
黄瓜籽,真有用,能补肺空洞	(91)
生茄解毒,烧炭止血	(91)
茄子根叶花杆蒂,消炎止痛治疝气	(91)
酸倒牙,嚼点茶	(92)
治疗口腔炎,牛奶即可痊	(92)
平日积三皮,肿病有药医	(93)
南瓜籽,能驱虫,拔毒生肌有奇能	(93)
身上若有痛,抓把牛皮冻	(93)
不怕全身痛得凶,服了延胡就轻松	(94)
烫伤莫停歇,赶快急散热	(95)
烫伤莫愁,赶快抹油	(95)
绿豆麻油膏,治疗火烫伤	(95)
消炎止痛膏,妙用真不少	(96)
针灸拔罐,病好一半	(96)
冻疮初起,蒜梗熬水洗	(98)
蜈蚣咬伤,蒜是良方	(98)
吃药不忌嘴,跑断医生腿	(98)
积精为宝,谨游于房	(100)



乐不可极，欲不可纵	(101)
酒是穿肠毒药，色是刚骨钢刀	(102)
夫妻隔床，寿命久长	(102)
入房有禁	(103)
欲不可强	(104)
过疲行房，命难久长	(105)
醉以入房，其生不蕃	(105)
有病莫入房，入房命不长	(106)
浴后不入房	(107)
忍溺入房，痛彻肝肠	(107)
早酒晚茶五更色，劝君千万来不得	(108)
异常天气，入房不利	(108)
妇女重三期，三期不可欺	(109)
少年夫妻老年伴	(110)

第四辑 生活保健

胡须不能拔，超拔越麻达	(111)
耳不掏不聾，眼不揉不瞎	(112)
冷水洗脸，美容保健；温水刷牙，牙齿喜欢	(112)
若要身体好，经常洗洗澡	(113)
吃不好、多苦闷，感冒摸上门	(114)
若要哮喘停，盐巴少进门	(115)
老年人莫贪睡，心脏病须防备	(115)
中年多饮水，可防冠心病	(116)



春季养肝,以食为先	(116)
谷道宜常撮	(117)
老怕伤寒少怕癆	(118)
脾胃乃后天之本	(119)
欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠中无滓	(120)
十人九痔,早防早治	(120)
有尿不要憋,憋尿出枝节	(121)
男怕穿靴,女怕戴帽	(121)
文君尝尿,相如脱险	(123)
痛风痛风,来去如风	(123)
指甲颜色怪,小心把病害	(124)
智齿难生	(126)
花不花,四十八	(127)
有钱难买老来瘦	(127)
防激动、防跌倒、防便秘——老人养生三防	(128)
老人走,莫背手	(129)
人老腿先老	(130)
起居有常,可度百岁	(131)
劳作过度,积劳成疾	(132)
吃好睡好,健身之宝	(134)
越吃越馋,越睡越懒	(135)
老老小小,睡眠是宝	(136)
白天多劳累,晚上睡觉香	(136)



- 若要身体好，天天起得早 (137)
- 吃人参，不如睡五更 (138)
- 中午睡觉好，犹如捡个宝 (138)
- 莫饮饭后酒，莫睡当风觉 (139)
- 头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中 (140)
- 春不披肩，冬不蒙首 (140)
- 睡时莫俯卧，俯卧把肺伤 (141)
- 睡觉休言语，说话把气伤 (142)
- 不觅仙方觅睡方 (143)
- 前三十年睡不醒，后三十年睡不着 (143)
- 睡前洗脚，胜吃补药 (144)
- 先睡心，后睡身 (145)
- 夜夜打呼噜，伴着阎王走 (146)
- 枕头没选对，越睡会越累 (146)
- 去年进补，今年打虎 (148)
- 正气存内，邪不可干 (149)
- 用药如用兵 (150)
- 吃药不忌口，忙坏大夫手 (150)
- 打得满地爬，快寻祖师麻 (151)
- 过不了河，撮点淫羊藿 (152)
- 两脚不会移，要吃五加皮 (152)
- 背宜常暖 (153)
- 身体有病内裤上发现 (154)
- 穿金戴银，不如无病清贫 (155)
- 阳光是个宝，晒晒身体好 (157)



寒从脚下起,火自头上生	(159)
头梳千遍,病少一半	(161)

第五辑 膳食调理

用食平疴,可谓良医	(164)
若要不失眠,煮粥加白莲	(165)
心血气不足,桂圆煨米粥	(166)
餐鱼餐肉皮包骨,米汤泡饭壮乎乎	(167)
萝卜小人参,常吃有精神	(167)
常吃萝卜和葱姜,不用医生开药方	(168)
萝卜抗癌,降福消灾	(169)
萝卜缨子不要钱,止泻止痢赛黄连	(169)
萝卜、干姜、梨,治咳有效又便宜	(170)
多吃芹菜不用问,降低血压减得应	(170)
黄瓜鲜脆甜,常吃美容颜	(170)
一里路上栽紫茄,十里饿死郎中爷	(171)
多吃紫茄煮米饭,黄疸肝炎好得快	(171)
番茄营养好,多吃疾病少	(171)
胡萝卜,小人参,常吃长精神	(172)
红萝卜,显神通,降压降脂有奇功	(172)
盐醋防毒消炎好,韭菜补肾暖膝腰	(173)
韭菜炒鲜虾,暖膝补肾腰	(173)
韭菜两头鲜,多食伤肠脾	(174)
青龙白虎汤,喉病保安康	(174)
猪胰淡菜汤,祛疾保健康	(174)



包饭用荷叶,清香又解热	(174)
鲜藕止血,熟藕补血	(175)
羊肉补气血,肺虚最相宜	(176)
羊肉小麦汤,肺病好医方	(176)
羊肝养肝,能治雀盲	(176)
羊肉猪蹄汤,下乳胜仙方	(176)
狗肉滚三滚,神仙坐不稳	(177)
狗肉性热,有火吃不得	(177)
大蒜是个宝,常吃身体好	(177)
只要三瓣蒜,痢疾好一半	(178)
大蒜不值钱,能防脑膜炎	(179)
大蒜是个宝,抗癌效果好	(179)
蒜有百利,独不利眼	(180)
一日不吃姜,身体不安康	(180)
冬有生姜,不怕风霜	(181)
夏伏多吃姜,胜过开药方	(181)
朝食三片姜,如喝人参汤	(182)
姜是辛辣物,火盛不能服	(182)
烂姜不能吃,丢掉不可惜	(182)
鼻子不通,吃点大葱	(182)
红枣润心肺,喘病一见退	(183)
常吃大枣,抗癌防老	(184)
核桃山中宝,补肾又健脑	(185)
豆豉不起眼,能防脑血栓	(185)
零碎吃盐,成堆发齁	(186)



早晨喝杯淡盐汤,胜过医生去洗肠	(187)
早喝盐水胜参汤,晚喝盐水如砒霜	(187)
荤素搭配,长命百岁	(187)
五味贵和,不可偏胜	(189)
膏粱厚味,易伤脾胃	(190)
饮食不怕杂,粗粮营养佳	(191)
蔬菜是个宝,餐餐少不了	(192)
吃了十月茄,饿死郎中爷	(193)
吃肉不加蒜,营养减一半	(194)
青菜豆腐保平安	(195)
冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方	(196)
多吃番茄营养好,貌美年轻疾病少	(197)
花生小人参,炖吃最相宜	(198)
韭根韭叶,散瘀活血	(200)
辣椒尖又辣,增食助消化	(200)
食盐有功也有过	(201)
三天不吃盐,一身软绵绵	(202)
朝盐晚蜜,增进食欲	(203)
吃米带点糠,一家老小都安康	(204)
少肉多菜,少盐多醋,少糖多果,少食多嚼	(205)
一三五四五,红黄绿白黑	(205)
四条腿不如两条腿,两条腿不如没有腿	(207)
合理膳食“金字塔”	(208)
窝窝头蘸辣椒,越吃越上膘	(209)



- 天天吃醋,年年无灾 (211)
- 仁胡桃俩枣,常吃常好 (213)
- 正月二月三月间,荠菜可以当灵丹 (215)
- 红果一串,顿顿加饭 (216)
- 甘蔗甜又甜,清热又消炎 (218)
- 空心莲菜凉,有病无病只管尝 (219)
- 多吃山药蛋,越长越好看 (220)
- 饭后松裤带,变成猪八戒 (222)
- 腹部放松,气血畅通 (223)
- 家大人享福,鞋大脚享福 (224)
- 吃饭吃半饱,无病活到老 (225)
- 饥不暴食,渴不狂饮 (226)
- 饭吃九成饱,到老头脑好 (226)
- 食欲少而数,不欲顿而多 (227)
- 晚饭少吃口,活到九十九 (227)
- 要想活九十,饮食要适时 (229)
- 要想身体健,食物要新鲜 (230)
- 三生不如一熟 (231)
- 十冬腊月喝热汤,郎中趁早去改行 (231)
- 若要身体壮,饭菜嚼成浆 (232)
- 吃饭减三口,饭后百步走 (233)
- 茶水喝足,百病可除 (233)
- 晨起皮包水,睡前水包皮 (235)
- 酒后莫喝茶,喝茶害处大 (236)
- 一天一口酒,能活九十九 (236)



人参补虚,误补助疾	(237)
若要头疼好,川芎离不了	(238)
三月茵陈四月蒿	(239)
十个大夫九当归	(239)
屋有七叶一枝花,毒蛇不进家	(240)
宁吃鲜桃一口,不啃烂杏半筐	(241)
热天吃西瓜,不用把药抓	(242)
一个荔枝三把火	(243)
一日一苹果,医生远离我	(244)
口服雷米封,别吃无鳞鱼	(245)
爱管淡事多生气,闲嗑瓜子白磨牙	(246)
三伏不离绿豆汤,头顶火盆身无恙	(247)

第六辑 病理药理

冬天瘙痒多,慎用“老头乐”	(249)
石榴止肚痛,简便又易行	(251)
马齿苋是个宝,痢疾不用尝百草	(253)
五月端午驱病邪,家家门前挂艾叶	(254)
甘草桔梗,专治喉咙	(256)
小儿磨牙,白术可拿	(258)
家有公孙树,不听咳声出	(260)
捞得水中草,保你水肿消	(262)
只道牡丹花富贵,不知治病是根皮	(265)
蝉皮入药,瘙痒解脱	(266)
穿山甲、王不留,妇人食了乳汁流	(267)



- 蝎子毒人亦毒病，黄连苦口不苦心 (269)
- 牛身出“宝石”，獐肚生“异香” (271)
- 不怕舌上脏，就怕舌上光 (273)
- 尿黄心热，尿多消渴 (277)
- 吃血补血，吃肾补肾 (279)
- 良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 (280)
- 生姜拌蜜，咳嗽可医 (282)
- 肚子吃进，茅厕蹲坑 (284)
- 牙痛不算病，疼起要人命 (286)
- 常用两面针，牙病能除根 (288)
- 麦收罢，染指甲 (288)
- 内不治喘，外不治癣 (289)
- 十人九痔，防不胜防 (295)
- 黄酒红糖，产妇多尝 (296)
- 儿科疾病简单，不离痧痘惊疳 (298)