



核桃是个宝，
常吃五脏好

健脑益智，补肾补肝，保护心脏，润燥养肺。



补药一堆，
不如豆浆一杯

健康成人每人每天以饮用300毫升豆浆为宜，儿童以150毫升为宜。

未熟的豆浆会引起中毒反应，因此生豆浆不可以饮用。



一天吃个枣，
一生不知老

增强人体免疫力，预防骨骼疾病，预防心脑血管疾病，抗肿瘤，保护肝脏……

阿嬷什么都知道!

万事问阿嬷： 养生顺口溜

张妍 著

一句话就记住！一句话就管用！一句话永生不忘！



吃菜吃心，听话听音

菜心水分含量丰富，极为鲜嫩，因此在烹调时要注意调味不可过重。为避免掩盖菜心鲜嫩的优点，采用清汤、清炒等方法进行烹调较好。



多食一点醋，
不用到药铺

· 食醋不能大量饮用，每天食用的量以不超过20毫升为宜。

· 食醋不可空腹饮用，以免对肠胃造成刺激。

· 食醋有降低血压的功效，低血压人群不宜过量食用。



饭后散步，不进药铺

饭后散步应当在进食半个小时后进行，以免血液流向四肢，影响食物的消化和吸收。

饭后散步的速度不宜过快，时间不宜过长，以5~10分钟为宜。



养生



阿嬷什么都知道!

万事问阿嬷： 养生顺口溜

张妍 著



图书在版编目 (CIP) 数据

万事问阿嬷: 养生顺口溜 / 张妍著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5341-5230-6

I. ①万… II. ①张… III. ①养生 (中医) —普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第311723号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-129号

原书名: 《老祖宗教你的自然养生方》

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版

书 名 万事问阿嬷: 养生顺口溜
著 者 张妍

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京大运河印刷有限责任公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	680×990	1/16	印 张	13
字 数	100 000			
版 次	2013年3月第1版	2013年3月第1次		
书 号	ISBN 978-7-5341-5230-6	定 价	28.00元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿
责任校对 刘 丹

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷

【前言】

从祖先的智慧中汲取养生智慧

很多人最初接触的顺口溜，都是在幼儿园里跟老师一同念的儿歌，比如“饭要一口一口地吃，事要一件一件地做”、“吃饭莫饱，饭后莫跑”……当时念这些朗朗上口的顺口溜只是好听好玩，对于内容总是一知半解，甚至一无所知。但是如今仔细品味，每一句顺口溜都是中国人的一个瑰宝。

中华民族是世界上最长寿的民族之一，迄今为止已经有五千多年的历史，在这五千多年中，涌现了许许多多的中医学著作，这些都是中华民族真正的宝藏。但是跟这些一样重要的，还有在这数千年的历史长河里流传下来的那一句句有关养生的顺口溜，它们也许没有形成科学的体系；它们也许只是只言片语，甚至有些由于年代久远，已经有了很多版本，但是无可否认的是，这每一句顺口溜都是千百年间人们智慧的结晶，是数千年来人们经验的总结。所以每一句顺口溜都值得我们重新去品味、去解读、去学习，继续用它来让我们变得更健康、更长寿！

如果你想不费吹灰之力就得到几千年养生经验的总结，想轻轻松松就弄清楚长寿的秘诀，想不用了解复杂的科学原理就可以收获健康，就与我一起听古人讲那养生的道理吧！

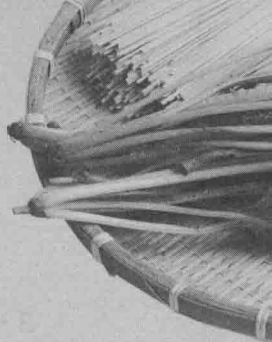


目 录

第一章

读顺口溜，懂饮食

- 1· 吃菜吃心，听话听音·····010
- 2· 吃米带点糠，老小都安康·····013
- 3· 多食一点醋，不用到药铺·····017
- 4· 核桃是个宝，常吃五脏好·····020
- 5· 宁吃开眉粥，不吃皱眉饭·····023
- 6· 撑痢疾，饿伤寒·····025
- 7· 出门看天色，炒菜看火色·····027
- 8· 吃饭防噎，走路防跌·····030
- 9· 吃酒不吃菜，必定醉得快·····033
- 10· 热天吃西瓜，药物不用抓·····036
- 11· 补药一堆，不如豆浆一杯·····039
- 12· 要想身体健，食物要新鲜·····042
- 13· 宁可三日无食，不可一日无茶·····044
- 14· 两粥一饭，长寿不难·····046
- 15· 一天吃个枣，一生不知老·····048



第二章

读顺口溜，明禁忌

- 1· 食之勿言，饮之勿语；卧之勿思，睡之勿虑……052
- 2· 出汗不迎风，走路不凹胸……055
- 3· 吸不张口，呼不闭口……057
- 4· 早起三光，晚起三慌……060
- 5· 小小一口痰，细菌千千万……063
- 6· 烟无多少总有害，少量饮酒利健康……065
- 7· 牙不剔不稀，耳不挖不聋……068
- 8· 饥不暴食，渴不狂饮……071
- 9· 汗水没干，冷水莫沾……073
- 10· 热不马上脱衣，冷不马上穿棉……075
- 11· 吃饭不忌口，枉费医生手……077
- 12· 冬睡不蒙头，夏睡不露肚……080
- 13· 多吃食盐，少活十年……083

第三章

读顺口溜，度四季

- 1· 不怕天寒地冻，就怕手脚不动……088

- 2·杨柳发青，百病皆生……091
- 3·心静，自然凉……094
- 4·冬季不求极暖，夏季不求极凉；
 逞一时之快，常常招病害……097
- 5·二八月乱穿衣……100
- 6·大寒不寒，人畜不安……102
- 7·一场春雨一场暖，一层秋雨一层凉……104
- 8·打了一冬柴，煮锅腊八粥……106
- 9·阳春三月三，荠菜当灵丹……108
- 10·三九补一冬，来年无病痛……111
- 11·立冬萝卜赛参汤，不劳医生开药方……113
- 12·白露身不露，寒露脚不露……115

第四章

读顺口溜，学保健

- 1·花竹幽窗午梦长，此身与世且相忘；
 青山绿地溪水长，不觅仙方觅睡方……118
- 2·多近树，常吃素，童心驻，忘岁数……121
- 3·朝暮叩齿三百六，七老八十好牙口……124
- 4·头为精神之府，日梳五百健耳目……127

- 5·清晨一杯水，生津润脾胃·····130
- 6·要想身体好，睡前烫烫脚·····133
- 7·饭前洗手，饭后漱口·····136
- 8·先睡心，后睡眼·····139
- 9·药补不如食补，食补不如气补·····141
- 10·要得身体好，常把澡儿泡·····144
- 11·开水多喝，强似吃药·····146
- 12·常在花间走，活到九十九·····148

第五章

读顺口溜，防疾病

- 1·有病早治，无病早防·····152
- 2·挤疮不留脓，免受二回痛·····154
- 3·有话说在明处，有药敷在痛处·····156
- 4·是药三分毒·····159
- 5·日光不照临，医生便上门·····162
- 6·有钱难买老来瘦·····165
- 7·避风如避箭，防病如防难·····168
- 8·热不灼唇，寒不冷齿·····170
- 9·生气催人老，快乐变年少·····172

- 10·病从口入，寒从脚起.....174
- 11·家有三年艾，郎中不用来.....176
- 12·扎针拔罐，病好一半.....180
- 13·吃饭先喝汤，肠胃不受伤.....182
- 14·不知药性，不能祛病.....184

第六章

读顺口溜，做运动

- 1·身怕不动，脑怕不用.....188
- 2·常打太极拳，益寿又延年.....190
- 3·要想腿不废，走路往后退.....193
- 4·饭后散步，不进药铺.....195
- 5·手舞足蹈，九十不老.....197
- 6·跳绳踢毽，病好一半.....200
- 7·寿从笔端来.....202
- 8·人强人欺病，人弱病欺人.....204
- 9·养生在动，动过则损.....207

第一章

读顺口溜， 懂饮食

从十五则顺口溜中学饮食，
让你小病扫光光、
大病永离身！



“吃菜吃心，听话听音”，这句简单的顺口溜道出了食用蔬菜的一个秘诀：注重菜心！

说起吃菜心，就必须提到传统宴席中的一道名菜——开阳白菜。相传它是从清宫御膳房中流传出来的一道菜谱，看起来并不出奇，只是几颗白菜飘在白汤中，价格却十分昂贵。同其他的宫廷菜品一样，它从用料到制作都十分讲究。先不提它用数种上等鲜料熬制的汤头，单是这白菜选择就很考究，必须选择最新鲜的、小而嫩的白菜为原料，制作时要将其外面几层的菜叶剥去，只留下中间那点看上去有些嫩黄，将熟未透的嫩菜心，只有这样，才能将这道菜品的鲜嫩感完整地呈现出来。

除了开阳白菜以外，很多宴席中都少不了菜心的身影，在一些精致的餐馆中，小小的一盘炒菜心往往都价值不菲，这是因为这一小盘菜心可能是从几斤蔬菜中挑选出来的。为什么菜心在高档宴席之中如此受欢迎，为什么开阳白菜这道名菜要专门挑选嫩黄的菜心作为原料，菜心同白菜的其他部位有什么不同，吃菜心到底有哪些好处？

小顺口溜，大学问

菜心是蔬菜最中央的内叶部分，是蔬菜中最为鲜嫩的部分，它被先成熟的菜叶一层层地包裹起来，通常为嫩黄色或嫩绿色。从营

养学的角度来说，菜叶和菜心的营养价值基本相当，一些维生素，如维生素C等，在菜叶中的含量反而还要略微高一点，那为什么在传统顺口溜中要说“吃菜吃心”？

向菜心要生命力

在中医养生学的理论中，有一个非常重要的思想，就是“向食物要生命力”，是指我们吃下去的食物会转化成人体的生命动力，如果吃了“有生命力”的食物，人的机体也会变得健壮有活力，很多补品，如人参、冬虫夏草等都具有耐寒或耐干燥的能力，在较为极端的环境下也能生存，属于有生命力的食物。食用了这种食物，就会吸收它的“生发”功能，对维持身体的健康有很大的好处。

菜心正是这样一种具有“生命力”的食物，它是蔬菜中最新鲜的成分，像是蔬菜中的“婴儿”，充满了活力和生命力，正在努力吸取各种营养元素使自己迅速的生长。食用菜心正是用它的“生发”特性为身体补充活力。

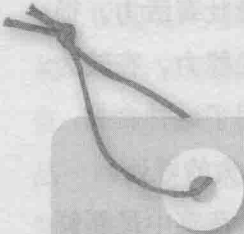
特别要注意的是，从中医养生的角度来说，饮食要顺应天时，在一年四季之中，春天是最朝气蓬勃的季节，万物开始发芽生长，人的身体在此时也开始“苏醒”，因此在春季如果吃一些菜心嫩芽这种生发性的食物，可以促进肝胆之气，为一年的健康打下良好的基础，为人体提供充沛的能量。

减少农药的茶毒

随着现代科技的不断发展，食品安全问题已经成为每个人饮食安全的重大问题，因此现代人吃菜心还有一个特殊的理由：预防农药中毒。几乎所有的蔬菜都需要依靠喷洒农药预防病虫害，除了使

用各种清洗剂清洗蔬菜外，直接食用菜心也可以有效避免农药的危害。因为在蔬菜的生长过程中，菜心是最后生长出来的，它被已经成熟的菜叶严密地包裹起来，在菜地中喷洒的农药往往只会残留在蔬菜的表面几层，所以，最中心的嫩菜心是蔬菜中最为安全的一部分。

如果你对蔬菜中残留的农药有所怀疑的话，不妨选择最为新鲜也最为安全的菜心，这样才能吃得健康，吃得安全！



养·生·小·秘·方



解真义，保健康

菜心水分含量丰富，口感极为鲜嫩，因此在烹调时要注意调味不可过重。为避免掩盖菜心鲜嫩的优点，采用清汤、清炒等方法进行烹调较好。

注意保鲜

菜心也是最容易变老的部位，如果将其直接放置在空气中容易失去水分，失去其新鲜的特性，所以食用白菜心一定要注意保鲜。

营养搭配

和已经成熟的菜叶相比，菜心的水分含量十分可观，但是营养还不够全面，因此食用时一定要注意营养搭配。搭配豆制品、菇类等共同食用，养生功效更强。

这句顺口溜中提到的米是指我们常吃的大米，是将稻谷进行加工，去掉了稻谷外壳及包含有胚芽、皮层、糊粉层的米糠所得到的精白米；“糠”就是指稻谷中的稻糠（外壳）和米糠。

《黄帝内经·素问》中也提到：“五谷为养。”这里的五谷就指带有糠的白米、大豆等。“吃米带点糠”是说我们在食用精白米的同时，也要进食一些带有“糠”的糙米和“糠”本身，才能够“老小都安康”。

早在古代，人们就注意到食用糠对人体有好处，在司马迁的《史记》中就已经提到陈平家境十分贫寒，却吃得白白胖胖，外人问及原因时，陈平的嫂子说其“亦食糠核耳”，就是说他不过就是吃点糠米而已。后来有一部专门研究食物的古书《食物注》中又记载了这件事，并且提到：“糠，陈平食之而肥。”这并不是古书中关于食用糠米的唯一记载，在《晋书》中，也提到了王戎的儿子“少而大肥，戎令食糠而愈甚”。从这些记载中可以看出，古人认为经常食用糠米可以让人身体变壮。

由于带糠的食物吃起来较为粗糙，现在人们逐渐丢掉了古人这种“吃米带点糠”的养生习惯，反而吃得越来越精致，只肯吃上等的精米，不然就会认为自己是在“吃糠咽菜”，不够讲究。事实上，这种饮食习惯非常不正确，可以说丢掉了糠，就是丢掉了《黄

帝内经》中的饮食之本——五谷，就是丢掉了健康！

小顺口溜，大学问

在药学古典《本草纲目》中，李时珍提到了米糠可以“通肠开胃，下气”，常食可令人“充滑肤体，可以颐养”。从中医学的角度来说，米糠对肠胃的调理有很好的助益，能够调节胃气，滋养皮肤，是维持健康之本。

营养丰富

日常食用的精米经过多项加工处理，去除了胚芽、皮层、糊粉层，也就是去除了“米糠”，虽然吃上去口感更好，但是从营养价值的角度来说，远远不及完整的谷物，这是由于谷物中很多的营养物质，如维生素、矿物质和膳食纤维等都存在于谷物的皮及胚芽中，加工步骤越多，加工越是精细，精米的等级越高，这些营养物质的含量越低。因此，想要营养完整，就需要把米糠、糙米重新加到餐桌上来。

能调节肠胃

现代的科学证明，米糠中富含膳食纤维，它无法被人体消化吸收，但是可以稀释粪便中的毒素，有清洁肠道、保护肠道的功能。同时，膳食纤维还可以促进消化道蠕动，增强肠胃的消化功能，有效地促进人体排毒，改善胃肠道的健康，增进食欲，保证其他营养物质的吸收。

对于肠胃功能较弱，经常患胃肠疾病，或常有恶心、呕吐、食欲不振等的人来说，将米糠放上餐桌是促进胃肠健康的不错选择。

保护血管健康

米糠中的膳食纤维还可以加速人体内胆固醇的代谢，降低胆固醇，有效地消除血管中的危险因素，维持血管的健康。米糠中含有的不饱和脂肪酸，对清除人体的胆固醇也有很好的功效。对于长期受高血压、高血脂等疾病困扰的人来说，适量食用米糠有意想不到的效果。

提升免疫力

有研究显示，米糠中所含的营养物质可以有效地提高人体免疫力，这也是为什么常食米糠的人不易生病的原因之一。如果你想要简简单单地增强免疫力，就可以从“吃饭加点糠”开始。

具有抗癌功效

癌症是现代人的最大威胁之一，日本的科学家从米糠所含的阿魏酸里提取出防癌物质EGMP。这种物质已经被证明可以在一定程度上预防和对抗癌症，对于抑制肿瘤的进一步恶化和发展有一定的功效，对于癌症患者来说，有一定的延缓病情恶化的作用。

润泽皮肤

对于爱美的人士来说，米糠也有其独特的功效。由于米糠可以调节肠胃功能，促进排毒，所以常食用米糠的人往往气血充裕，经络通畅，表现在皮肤上就是有光泽，不容易滋生痘痘或斑点。

此外，日本的科学家也从米糠中提取出美白物质——神经酰胺，这种物质被广泛地应用在化妆品、保健品之中，有明显的增白作用，对于神经性皮炎等皮肤病也有缓解的功效。

解真义，保健康

米和糠搭配食用要做到粗细搭配，营养全面，切不可顾此失彼。搭配时要注意糠皮是米饭的补充，适量食用即可，如果过分重视糠皮，忽视了米饭，又会造成另一种失调。

吃“糠”之后多喝水

由于糠皮中的膳食纤维的吸水功能较强，在食用糠皮的同时，需要补充充足的水分，这样才能保证肠道的正常运行。

吃“糠”虽好，不能心急

在餐桌上添加米糠、糙米要循序渐进地进行，切不可一下子大量食用，避免对肠胃造成刺激，反而影响肠胃的正常运行。