

中国民间养生要诀千条



著

前 言

我国人民在漫长的生活实践中，积累了丰富的养生经验，并且采用极精炼、生动的语言，概括地进行总结，形成了十分丰富而精深的养生谚语。这些谚语句式简短整齐，音韵和谐上口，语言通俗易懂，内容丰富深刻。一般的只有十几个字，最少几个字，最多也不过二十多个字，说起来朗朗上口，听起来易懂易记，却又包含着极其精萃的内容。它们产生于千百万人长期的生活实践中，又经过千百万次实践的检验而被肯定、流传下来。它们是群众养生经验的结晶，是人民大众传播养生经验耳口相传的教科书。它们的作用不是局部的、暂时的，而是广泛的、长久的，许多养生谚语从古流传至今，指导着人们防病治病、养生延寿的实践，往往起着“一言为天下法，一语而为天下师”的作用，因此具有一定的真理性。

把这些极其宝贵的养生谚语搜集起来，进行分析，去伪存真，再加以简短扼要的阐释，无疑是一件十分有意义，对人民大有益处的事。我爱好谚语，几十年来一直注意搜集民间谚语，渐渐积累得多了，感到有必要取之于众，还之于众，把它们还归给大众，因此写了这本小书。这本书虽小，所包容的内容却是我国人民长期创造积累的成果，我不过对这些成果进行了搜集、整理和一些研究工作而已。而且一部小书，容量有限，难免挂一漏万和筛选解释不当，敬请读者

诸君指正，以利今后补充修正。因为谚语有着“要诀”的作用，又因为本书所收的内容不全是谚语，其中有名人的养生名言和医药典籍上的医理，标题“养生要诀”似觉更为恰当，决无哗众取宠之意。

书中所收条目有的出自我国医学典籍或著名养生家的著作，有文字记载，起源十分古老。如“起居有常，可度百岁”，“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”等，是我国最早的医学经典著作《素问》中所言之医理。“常欲小劳，但莫大疲”，“食欲数而少，不欲顿而多”乃唐代孙思邈《千金要方》所载之语。“春夏宜早起，秋冬任晏眠，晏忌日出后，早忌鸡鸣前”的认识，孙思邈在《千金要方》中已奠定了基础，但没有形成这样简炼而整齐的语句，后经民间锤炼，形成了上述诗歌般的语言，又被明代胡火煊收入他的《寿养丛书》之中。“喜伤心，恐胜喜”；“怒伤肝，喜胜怒”；“思伤脾，怒胜思”；“忧伤肺，喜胜忧”等情致疾病的医理，则早见于《内经》，又经三国时华佗、宋金时张子和、明徐迪、清徐灵胎等历代著名医家反复实践、验证和总结，形成了一套完整的我国独有的“以情胜情”医疗方法，并且传入民间，为全国人民所掌握和应用，而且创造形成了一些十分通俗而简炼的这方面的民间谚语。

有的养生谚语最早产生流传于民间，后被医家养生家收入医药著作，便抬高了身价，成为有文字记载的了，其可信性也加强了。如“穿山甲，王不留，妇人服了乳长流”一语，就被李时珍载入了《本草纲目》卷一六之中，书云：“王不留行能走血分，乃阳明冲任之药，俗有‘~’之语，可见其性行而不住也。”李时珍不仅明白地说明这句话的来源是民间俗

语，而且以此为依据来加强其可信性、可见民间谚语也具有
一定的权威性。宋温革撰，陈晔续的《琐碎录·医家类》中
收集的“发是血之余，一日一次梳；足是人之底，一日一次
洗。”“晚食当肉，缓步当车，无罪当富，无祸当福。”“莫饮卯
时酒，莫食中后食。”“避风如避箭，避色如避贼”等，成为许
多人之座右铭，朝鲜《医方类聚》的《养性》门中曾四处引
及，可见其影响之大。宋陈直《养老奉亲书》中收录的“夜
饭减一口，活得九十九”、“爽口物多终作疾，快心事过必为
殃”、“自身有病自心知，身病还将心药医”。明胡文煊《类
修要诀》中收录的“笑一笑，少一少；恼一恼，老一老；斗一
斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。”“发宜多栉，手宜在面，齿
宜数叩，津宜常咽”等。明龚廷贤《寿世保元》中之“食惟半
饱无兼味，酒至三分莫过频”等。有的是人家的座右铭，有
的是自作或别人的诗句、警句，有的是采录民间口头流传的
俗谚，最后又流传于民间，成为群众口头流传的养生谚语。
但经著名医家、养生家收录刊印成书后，便相得益彰，更加
加强了权威性。

另一部分是民间屡验有效的经验，但至今没有文字记
载，也无法考究其产生年代，却在民间流传十分广泛，使用
非常普遍。如“萝卜菜上街，药铺摘招牌”、“常吃萝卜和葱
姜，不用医生开药方”、“秋茄当附片”、“羊肉猪蹄汤，下乳胜
仙方”、“蒜数涌泉穴，能止鼻出血”、“只要三瓣蒜，痢疾好一
半”等，都是民间常用的非常简便而有效的药方，已是众所
周知的常识，惜乎无人搜集并记载下来和进行研究阐释，故
至今仍散流民间。作者作了一个这方面的有心人，进行了长
期搜集积累和验证、鉴定，选择其多验有效之方，摒弃偶尔

验之之法；选择无甚毒副作用之方，摒弃剧烈毒猛之药，才敢奉献给大家，因而具有较强的可靠性。

在医理的阐释中，既应用了中医之理，又有现代医学的医理和民间使用的经验，既讲对人的好处和适应症，也讲其副作用和禁忌症，力求准确、全面，使人们在应用时能够正确地进行选择，不致造成偏误。

我怀着一个良善的愿望，希望读者诸君百病不生，身体健康，长寿百岁！如果此书能给大家带来一些养生却病的好处，就是我无上的快乐。

作者 1991 年 9 月于湘潭

目 录

一、饮食养生要诀

1. 人以食为养 (1)
2. 药疗不如食疗 (2)
3. 只将食粥致神仙 (3)
4. 若要不失眠，煮粥加白莲 (4)
5. 心血气不足，桂圆煨米粥 (4)
6. 餐鱼餐肉皮包骨，米汤泡饭壮乎乎 (5)
7. 萝卜小人参，常吃有精神 (5)
8. 萝卜上了街，药铺摘招牌 (6)
9. 萝卜抗癌，降福消灾 (7)
10. 萝卜缨子不要钱，止泻止痢赛黄连 (8)
11. 萝卜、干姜、梨，治咳有效又便宜 (8)
12. 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应 (8)
13. 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 (9)
14. 秋茄当附片 (9)
15. 多吃紫茄煮米饭，黄疸肝炎好得快 (9)
16. 多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少 (9)
17. 胡萝卜，小人参，常吃长精神 (10)
18. 红萝卜，显神通，降压降脂有奇功 (10)
19. 韭根韭叶，散瘀活血 (11)
20. 韭菜炒鲜虾，暖膝补肾腰 (12)

- 21.韭菜两头鲜，多食伤肠脾 (12)
- 22.青龙白虎汤，喉病保安康 (12)
- 23.猪胰淡菜汤，去疾保健康 (12)
- 24.包饭用荷叶，清香又鲜热 (12)
- 25.鲜藕止血，熟藕补血 (13)
- 26.羊肉补气血，肺虚最相宜 (14)
- 27.羊肉小麦汤，肺病好医方 (14)
- 28.羊肝养肝，能治雀盲 (14)
- 29.羊肉猪蹄汤，下乳胜仙方 (14)
- 30.狗肉滚三滚，神仙坐不稳 (15)
- 31.狗肉性热，有火吃不得 (15)
- 32.大蒜是个宝，常吃身体好 (15)
- 33.只要三瓣蒜，痢疾好一半 (16)
- 34.大蒜不值钱，能防脑膜炎 (17)
- 35.大蒜是个宝，抗癌效果好 (17)
- 36.蒜有百利，独不利眼 (18)
- 37.一日不吃姜，身体不安康 (18)
- 38.冬天一碗姜糖汤，去风去寒赛仙方 (19)
- 39.冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 (20)
- 40.朝食三片姜，如喝人参汤 (20)
- 41.姜是辛辣物，火盛不能服 (20)
- 42.烂姜不能吃，丢掉不可惜 (21)
- 43.鼻子不通，吃点大葱 (21)
- 44.夏天一碗绿豆汤，鲜热败毒赛仙方 (22)
- 45.绿豆解百毒 (22)
- 46.平常绿豆芽，通便催奶下 (23)

47.赤豆称上品，利尿消水肿	(23)
48.热天一块瓜，强如把药抓	(24)
49.高热伤暑不用慌，一碗天生白虎汤	(25)
50.西瓜性寒，多食有害	(26)
51.夏天一碗酸梅汤，清热解暑又舒肠	(26)
52.补血安神，红枣神功	(27)
53.人参不敌枣粥功	(27)
54.红枣茵陈汤，肝病好单方	(28)
55.红枣花生汤，保肝赛仙方	(28)
56.红枣芹菜根，能降胆固醇	(28)
57.红枣黄芪汤，补血养气好效方	(28)
58.酸枣加白糖，安眠帮大忙	(29)
59.红枣润心肺，喘病一见退	(29)
60.常吃大枣，抗癌防老	(29)
61.核桃山中宝，补肾又健脑	(30)
62.豆豉不起眼，能防脑血栓	(31)
63.吃尽千般不如盐，穷尽千般不如棉	(31)
64.早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠	(32)
65.早喝盐水胜参汤，晚喝盐水如砒霜	(32)
66.荤素搭配，长命百岁	(33)
67.五味贵和，不可偏胜	(34)
68.膏粱厚味，易伤脾胃	(36)
69.粗食养壮汉，山珍养瘦猴	(37)
70.要得一身安，青菜胜灵丹	(38)
71.食不过饱，饮不过量	(39)
72.饥不暴食，渴不狂饮	(41)

73.吃得过饱，呆头呆脑	(41)
74.食欲少而数，不欲顿而多	(42)
75.早饭要早，中饭要饱，晚饭要少	(43)
76.食能以时，身必无疾	(44)
77.要想身体健，食物要新鲜	(45)
78.三生不如一熟	(46)
79.冷言冷语听不得，冷饭冷菜吃不得	(47)
80.若要身体壮，饭菜嚼成浆	(48)
81.吃饭减三口，饭后百步走	(49)
82.食不言	(50)

二、衣着养生要诀

83.穿衣戴帽，养生为要	(51)
84.即脱即着，胜于服药	(51)
85.春捂秋冻，百病难碰	(52)
86.白露身不露，着凉易泻肚	(53)
87.要得安，少受寒	(54)
88.有衣多寒，无衣自暖	(55)
89.人怕冻脚，狗怕冻嘴	(55)
90.冷不蒙头，热不露腹	(57)
91.俏一俏，十年少	(57)
92.吃饭要吃盐，穿布要穿棉	(58)
93.夏衣材料无它巧，透气吸汗就是好	(59)
94.夏衣色要浅，冬衣色宜深	(59)
95.吃要食暖，穿要衣宽	(60)
96.裤带太紧，于人有损	(61)

- 97.饭后松裤带，变成猪八戒 (62)
- 98.脚穿紧窄鞋，步步都难挨 (62)
- 99.鞋跟太高，小心摔跤 (63)

三、居住养生要诀

- 100.千金难买独家村，深山老林多寿星 (65)
- 101.闹处谋钱，静处安身 (66)
- 102.宁住村头，不住村尾 (67)
- 103.村外有大树，村中有寿星 (67)
- 104.大树底下好乘凉 (68)
- 105.坐北朝南屋，住到好享福 (69)
- 106.太阳不照门，医生就上门 (69)
- 107.睡前开开窗，一夜睡得香 (70)
- 108.烟酒不分家，害了你我他 (71)
- 109.烤火象乌龟，越烤就越萎 (71)
- 110.老人居室，安全第一 (72)
- 111.红色使人兴奋，绿色使人安宁 (73)
- 112.花香益人，亦可害人 (74)
- 113.整齐能清心，洁净可提神 (75)

四、起居养生要诀

- 114.起居有常，可度百岁 (76)
- 115.常欲小劳，但莫大疲 (76)
- 116.久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，
久行伤筋 (77)
- 117.睡眠是天然的补药 (78)

118.坐了等困来，困了等病来·····	(80)
119.少寐乃老人之大患·····	(81)
120.日里多动，夜里少梦·····	(81)
121.赚钱不在三十夜，好睡不在五更天·····	(82)
122.吃人参，不如睡五更·····	(84)
123.中午一小觉，神仙也不要·····	(84)
124.宁可睡在汗里，不可睡在风里·····	(85)
125.头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中·····	(86)
126.要想身体好，睡觉莫蒙脑·····	(86)
127.坐要直，站挺胸，睡如弓·····	(87)
128.睡觉休言语，说话把气伤·····	(88)

五、洁净养生要诀

129.干干净净，预防百病·····	(90)
130.秤砣虽小压千斤，细菌虽小能杀人·····	(90)
131.常驱蚊子常灭蝇，夏令疾病少七分·····	(91)
132.地净心清·····	(92)
133.洗脸洗耳朵，扫地扫墙脚·····	(93)
134.祸从口出慎为贵，病从口入洁为先·····	(93)
135.砧板虽然小，细菌知多少·····	(94)
136.吃瓜果，要去皮，才不坏肚皮·····	(95)
137.食物染色，有害食不得·····	(95)
138.冬天洗个澡，胜过穿棉袄·····	(96)
139.冷水浴，能强身，常常洗，可防病·····	(97)
140.澡堂洗淋浴，当心水气毒·····	(98)
141.南风头上莫洗澡，北风头上莫乘凉·····	(99)

- 142.常换衣服常洗澡，常晒被褥疾病少…………… (99)
- 143.肚子害病嘴上来，眼睛害病手上来…………… (100)
- 144.钱是百病源，少在手上传…………… (100)
- 145.剃头洗脚，胜吃补药…………… (101)

六、心理养生要诀

- 146.药补不如食补，食补不如神补…………… (104)
- 147.利以养体，义以养心…………… (105)
- 148.人疗不如自疗…………… (105)
- 149.生气如服毒…………… (106)
- 150.人怕伤心，树怕剥皮…………… (107)
- 151.平时多喜乐，胜过吃补药…………… (109)
- 152.过喜伤心，过忧伤身…………… (110)
- 153.大笑有益，因人而异…………… (111)
- 154.寡欲精神爽，思多气血衰…………… (111)
- 155.烦能摧人老，躁可促人衰…………… (112)
- 156.休争三寸气，白了少年头…………… (113)
- 157.人吓人，吓掉魂…………… (114)
- 158.热极生风，闷极生病…………… (114)
- 159.喜伤心，恐胜喜…………… (115)
- 160.大怒伤肝，以喜胜怒…………… (116)
- 161.思伤脾，怒胜思…………… (116)
- 162.忧伤肺，喜胜忧…………… (116)
- 163.忙可忘忧…………… (117)
- 164.心开朗，身安康…………… (117)

七、游乐养生要诀

- 165. 娱乐益人，胜过药物 (119)
- 166. 音乐是良药 (120)
- 167. 饭养人，歌养心 (122)
- 168. 舞蹈活血脉 (123)
- 169. 好戏能带观众走 (123)
- 170. 学书愈疾，君子乐之 (124)
- 171. 正书居静以治动，草书居动以治静 (125)
- 172. 书家多寿 (125)
- 173. 观画疗疾，绘画怡情 (126)
- 174. 以书自娱，乐以忘忧 (127)
- 175. 善奕者长寿 (128)
- 176. 水边垂钓病邪除，万种愁烦自无余 (129)
- 177. 山水之乐，天宽地阔 (130)
- 178. 放风筝，送病气 (131)
- 179. 花虽不解语，相对可怡情 (132)
- 180. 麻将入了迷，易得肩周炎 (132)
- 181. 久看电视伤眼睛 (133)
- 182. 娱乐养生，逆乐害生 (133)

八、运动养生要诀

- 183. 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 (135)
- 184. 拿药罐，不如练铁汉 (136)
- 185. 一年四季勤，不入药铺门 (137)
- 186. 少吃荤，多吃素；少坐车，多走路 (139)
- 187. 跑一跑，身体好 (140)

188.跑步虽有益，并非都适宜	(141)
189.松腰练腿好，九十也不老	(141)
190.平日多练武，长命九十五	(142)
191.骑马射箭，体格强健	(143)
192.踢毽跳绳，一身轻灵	(144)
193.脑子不用不灵活，身体不动病来磨	(144)
194.运动有益，过量有害	(145)
195.冬季晨练莫太早，九、十点钟为最好	(146)
196.空腹大运动，容易出毛病	(147)
197.生命在于运动，锻炼在于坚持	(148)

九、医药养生要诀

198.天怕乌云地怕荒，人怕病磨草怕霜	(149)
199.有病早治，无病早防	(150)
200.治病必求于本	(151)
201.是药三分毒	(152)
202.良药是宝，滥用无效	(154)
203.药本无贵贱，效者是灵丹	(155)
204.感冒服药，须辨寒热	(156)
205.热者寒之，寒者热之，虚者补之，实者泻之	(157)
206.一般感冒，无须服药	(157)
207.伤寒易诊，咳嗽难医	(157)
208.冬至数九，适时进补	(159)
209.胡乱进补，必定受苦	(160)
210.人参杀人无过，大黄救人无功	(161)
211.紫河车、紫河车，返老还童数着它	(162)

212.家有黄连，热病可痊	(162)
213.老人头痛，天麻有用	(163)
214.身有小寒，喝点苏汤	(163)
215.留下绿豆皮，眼病有药医	(164)
216.八十老翁目不瞑，只缘长年食决明	(164)
217.鼻子爱出血，赶快吃藕节	(165)
218.蒜敷涌泉穴，能止鼻出血	(165)
219.黄瓜根叶藤，能降胆固醇	(165)
220.黄瓜子，真有用，能补肺空洞	(166)
221.生茄解毒，烧炭止血	(166)
222.茄子根叶花杆蒂，消炎止痛治疝气	(166)
223.酸倒牙，嚼点茶	(167)
224.治疗口腔炎，牛奶即可痊	(167)
225.平日积三皮，肿病有药医	(167)
226.南瓜子，能驱虫，拔毒生肌有奇能	(168)
227.身上若有痛，抓把牛皮冻	(168)
228.不怕全身痛的凶，服了延胡就轻松	(169)
229.烫伤莫停歇，赶快急散热	(169)
230.烫伤莫愁，赶快抹油	(170)
231.绿豆麻油膏，治疗火烫伤	(170)
232.消炎止痛膏，妙用真不少	(170)
233.针灸拔罐，病好一半	(171)
234.冻疮初起，蒜梗煎水洗	(172)
235.蜈蚣咬伤，蒜是良方	(173)
236.吃药不忌嘴，跑断医生腿	(173)
237.治病在医生，养病在自己	(175)

十、气功养生要诀

- 238.善养生者，必知养气 (176)
- 239.人身血脉似长江，一处不到一处伤 (177)
- 240.气功不要问，常练少疾病 (178)
- 241.长寿之道，动静为妙 (178)
- 242.静坐一刻钟，胜过吃人参 (179)
- 243.调整呼吸，练功第一 (181)
- 244.早晚磕磕牙，健壮如骏马 (181)
- 245.口水经常吞，越活越年轻 (182)
- 246.多练太极拳，免得病来缠 (184)
- 247.功法不选好，练错不得了 (185)
- 248.练功最怕惊，惊了走元神 (186)
- 249.练功不收功，到老一场空 (187)

十一、按摩养生要诀

- 250.按摩治病不花钱，不用参桂与黄连 (188)
- 251.头要多梳，面要常摩 (190)
- 252.面要摩，手要搓 (191)
- 253.坚持眼睛按摩操，到老神清眼不花 (191)
- 254.指压太阳穴，头痛即停歇 (191)
- 255.昏迷不要惊，赶快掐人中 (192)
- 256.内关穴位通心经，止呕安神有奇功 (192)
- 257.中指指甲根，缓解心绞痛 (192)
- 258.牙痛不要怕，下关、合谷能治它 (193)
- 259.若要治打呃，指压少商穴 (193)

260.常扣十宣，却病延长	(193)
261.胆病痛得要人命，快压胆俞可止痛	(194)
262.若是发生肾绞痛，按压肾俞可止痛	(194)
263.常揉肚腹，消积化食	(195)
264.大便不通，点压天枢就轻松	(196)
265.经常敲打足三里，胜过吃只老母鸡	(196)
266.两脚划圈，能防中风	(197)
267.鼻子流鼻血，快把脚跟捏	(197)
268.经常摩脚心，健脑通神明	(197)

十二、房中养生要诀

269.孤阴不生，独阳不长	(200)
270.积精为宝，谨游于房	(201)
271.酒多乱性，色重伤神	(202)
272.酒能伐性，色足戕身	(203)
273.夫妻隔床，寿命久长	(204)
274.入房不禁，伤身害命	(205)
275.结婚太早，身体不好	(205)
276.入房粗鲁，日久分手	(206)
277.过疲行房，命难久长	(206)
278.大醉入房，气竭肝肠	(207)
279.有病莫入房，入房命不长	(208)
280.浴后不入房	(209)
281.忍溺入房，痛彻肝肠	(209)
282.早酒晚茶五更色，劝君千万来不得	(209)
283.异常天气，入房不利	(210)