

The background of the entire cover is a photograph of a beach at sunset. Two people are silhouetted against the bright orange and yellow sky. The person on the right is standing with their back to the camera, arms raised, holding a seagull. The person on the left is standing further back, also with their back to the camera. The beach is covered with many seagulls, some standing and some in flight. The sun is low on the horizon, creating a strong reflection on the water and sand.

健

康

长

寿

的

民

谚

温长路 著

吉林人民出版社

健康长寿的民谚

温长路 著

吉林人民出版社

健康长寿的民谚

著 者:温长路

责任编辑:古 叶

封面设计:杨 静

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:11.5

字 数:220 千字

标准书号:ISBN 7-206-00640-X/R·8

版 次:2005 年 7 月第 2 版 印 次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1 000 册

定 价:29.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

内 容 提 要

本书选材广泛，集民间流传的医药卫生谚语一百条，运用中、西医学的知识，从生活保健、精神保健、饮食保健、药物保健、医疗保健等方面对每条谚语进行简明扼要地解释，使您从中得到许多与衣、食、住、行有直接关系的问题的答案，解除一些不必要的顾虑和疑问，改变一些与身体健康无益的错误观念和生活习惯，学到一些简单易行又安全可靠的养生保健常识。

序 言

民间谚语，是人民群众丰富、生动的语言的一个重要组成部分。好的谚语，总是寓意深刻、意味深长，并且具有精炼、简明、生动、形象、谐音、压韵、顺口等鲜明特点。某些谚语经过不断的实践与润饰，已经不是单纯客观地描述或简单的反映事物，而是在不同程度上反映了客观事物的本质和事物之间的内在联系。也就是说，在某种程度上已经认识了客观事物的规律。这就是民间谚语富有强大生命力的根本所在。

民间谚语所反映的事物范围颇为广泛，自然现象、社会现象、科学技术、人民生活无所不包，真可谓包罗万象。其中有关医药卫生知识方面的民谚，是我们祖先在千百年的生活实践中同疾病作斗争的经验结晶，它

曾经为保障人民健康、为中华民族的繁衍和昌盛做出过积极的贡献。尽管科学在发展，社会在进步，医药学的新技术在层出不穷的涌现，但不少民谚所反映的预防、诊断和治疗疾病的经验和方法，仍然被广大人民所广泛采用，这就充分证明了民谚所具有的实用性、人民性和科学性。

温君长路，将民间谚语中有关医药卫生知识的内容，加以通俗的、科学的解释，系统地编辑成《健康长寿的民谚》一书，这对普及医药科学知识和保障人民健康来说，无疑是一件有益的工作。我深信《健康长寿的民谚》的问世，在我国医药事业的百花园中，必将又是“一枝红杏出墙来”，一定会获得广大读者的欢迎的。

董建华

开 篇

科学是从实践中产生的，而人类的体养生息乃是最基本的社会实践。在长期的实践过程中，我国劳动人民谱写了被世界公认的、数以千年的文明史。其中，具有巨大的科学价值、文学价值、史学价值的极其丰富的谚语，譬犹人类知识宝库的珍品，精神领域的财富，语言海洋的明珠，为中华民族的这卷不朽的文明史点缀了光辉的一页。

我国的民谣谚语数量之多、范围之大、历史之久、运用之广泛，是全世界所有国家所无法比拟的。它最早产生于人们的生活之中，在周代的典籍中已开始出现。之后，历代文学作品和“野史”中引用谚语的屡见不鲜，就连《史记》、《汉书》这样的正史中也多有运用。几千年来，人们创造的民谣谚语象满天星斗，难以数计，仅见于清代《古谣谚》中从古籍中辑录来的已近三千条。按照古代分法，我国的谚语有俗语，俚语、鄙语、野语、直语、传言、童谣等众多的类型，涉及包括自然科学和社会科学的所有领域。这些谚语大都是广大劳动人民实践经验的直接总结，又经过历代陶冶，能比较集中和客观地反映出自然现象、社会现象的普遍运动变化规律和它们之间的相互联系，是我国人民所具有的得天独厚的精神财富。

有关医药卫生的谚语，是我国世代劳动人民同疾病作斗争过程中的经验结晶，大都为中华民族的繁衍昌盛作出过贡献。尽管科学发展到了今天，许多谚语对防病治病仍不失为有效的方法，仍被各地人民所广泛采用，这充分证明了民谣谚语所特有的人民性、实用性、科学

性、延续性和生命力。但是，正象理论与实践永远不能打等号一样，民谚谚语与医学科学也毕竟是两个不同的概念。社会的发展、人类的前进、科学的进步，不可避免地要否定一些旧的概念，或使一些旧的概念相形见绌，表现出局限性，这是任何事物在发展过程中都不可逾越的辩证法。那么，作为医学科学工作者就有必要对这些事关人民健康的谚语逐条去作一些分析，以达到存真去伪、存精去粗，使传统的民间医学进一步朝着科学化方向健康发展的目的。

鉴于此，作者在广泛搜集民间流传的医药卫生谚语的基础上，筛选出有关生活保健、精神保健、饮食保健、药物保健、医疗保健等五个方面的民谚一百条，借以反映我国丰富的民间医学的一斑。本书以正面取材为主，力图用中医、西医及其它兄弟学科的知识，比较通俗、系统地去解释或说明民谚的来龙去脉和科学性。对于虽有局限性而尚被运用较广的谚语，也注意有意识地选入若干条，旨在拨乱反正，辨明是非。这些谚语虽属医药卫生的范畴，但涉及文学、史学、哲学、天文、地理、工业、农桑、财贸等各个领域的知识和古今中外的许多史料。

《古谚语·序》中说：“欲探风雅之奥者，不妨先向谚语之途。”作者虽冒昧踏上了学习“谚语之途”，但尚未得到多少真正的“风雅之奥”。能否以粗俗之胚引出宝玉，对这一工作的挖掘提高起到一点垫足铺路的作用；能否以涂鸦之文得到读者的光顾，为人民的健康事业发挥滴水之效，这尚属作者的愿望。

全国人大常委会委员、著名中医专家、北京中医学院董建华教授为本书写了序言，在此深表感谢。

温长路

目 录

序言	董建华 (1)
开篇	(3)

生 活 保 健

穿衣戴帽，顶底相照	(3)
十柜八箱，勤洗勤装	(6)
开窗通风，百病灭踪	(9)
阳光是个宝，晒晒身体好	(12)
春捂秋冻，少灾少病	(15)
越冷越耐寒，越冻越结实	(17)
添上湿煤睡，明早定遭罪	(20)
早起三光，晚起三慌	(23)
活动身体强，懒散面皮黄	(26)
道路不走草成窝，坐立不动背要驼	(30)
饭后百步走，不把郎中求	(33)
吃罢饭躺一躺，不长半斤也长四两	(35)
淡茶一杯，无是无非	(40)
一天一口酒，能活九十九	(43)
饭后一支烟，难做活神仙	(46)

精 神 保 健

- 笑一笑，十年少 (51)
- 愁一愁，白了头 (54)
- 肝火盛，不长命 (56)
- 心病要用心法医，解铃还须系铃人 (59)
- 刀越磨越快，脑越用越灵 (63)
- 临阵磨枪，不宜提倡 (66)
- 磨镰不误割麦，睡足不少出功 (68)
- 日有所思，夜有所想 (72)
- 地绿天蓝，益寿延年 (76)
- 花香鸟语，心旷神怡 (78)
- 病从口入，祸自口出 (84)
- 老鼠过街，人人喊打 (90)
- 冬灭蚊子春灭蝇，夏天秋天得安宁 (93)
- 生儿育女，男功女力 (98)
- 早花早落，多子多难 (103)

饮 食 保 健

- 一步登不上泰山，一口吃不成胖子 (109)
- 两餐合一餐，作用不一般 (112)
- 肚子吃进，茅厕蹲坑 (115)
- 宁食粗茶饭，不尝无价药 (117)
- 多吃五谷杂粮，少生疮疡杂病 (122)
- 吃饭防噎，走路防跌 (127)

目 录

人可三日无餐，不可一日无水	(130)
三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙	(134)
窝头蘸辣椒，越吃越上膘	(136)
红薯贱物，不宜多吃	(139)
大葱蘸酱，越吃越棒	(142)
白菜吃半年，医生享清闲	(145)
十月萝卜小人参，家家药铺关大门	(148)
菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换	(151)
冬天常喝羊肉汤；不找医生开药方	(154)
妈妈嘴馋吃兔肉，孩子并非长兔唇	(156)
鸡蛋生喝，不利润喉清热	(160)
奶黄不可弃，奶少用汤催	(163)
四季不离蒜，不用去医院	(166)
天天吃醋，年年无灾	(169)
油多菜香，一哄而光	(171)
常用五香粉，少登医院门	(175)
桃养人，杏伤人，李子树下埋死人	(180)
热天两块瓜，药物不用抓	(187)
柿瓜梨枣，生吃不好	(188)

药 物 保 健

正月二月三月间，荠菜可以当灵丹	(195)
插柳折柳，妖魔吓走	(197)
马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草	(200)
五月端午驱病邪，家家门前挂艾叶	(202)

健康长寿的民谚

红果一串，顿顿加饭	(203)
常饮菊花茶，老来眼不花	(206)
家有公孙树，不听咳声出	(210)
穿山甲、王不留，妇人食了乳汁流	(213)
甘草、桔梗，专治喉咙	(216)
小儿磨牙，白术可拿	(219)
生姜拌蜜，咳嗽可医	(223)
雪水沏茶喝，能活一百多	(226)
天寒食参茸，地冻进补汤	(228)
仁胡桃俩枣，常吃常好	(233)
蝎子毒人亦毒病，黄连苦口不苦心	(236)
牛身出“宝石”，獐肚生“异香”	(240)
吃盐莫过咸，吃糖只求甜	(243)
黄酒红糖，产妇可尝	(246)
是药三分毒，无虚不可补	(249)
十分药力五分煎，不会煎煮白花钱	(252)

医 疗 保 健

不怕舌上脏，就怕舌上光	(259)
寒从脚下起，火自头上生	(263)
尿黄心热，尿多消渴	(266)
鼻是窗，病先殃	(270)
话不说不明，耳不挖不聋	(273)
强小子眼大，娇闺女泪多	(276)
唾沫一口，价值千斗	(279)

目 录

针灸拔罐儿，病去一半儿	(283)
感冒发烧，草药一包	(286)
腹好痢疾不可取，饿好拉肚有道理	(289)
麦茬烂，无完汉	(293)
内不治喘，外不治癣	(298)
十人九痔，防不胜防	(305)
不怕冻疮，就怕冻僵	(309)
脚踏一星，怎管千兵	(312)
牙痛不算病，疼起要人命	(314)
女是血布袋，不流不痛快	(319)
三冬三夏，铁打娃娃	(322)
热热烧烧长精细儿，哭哭啼啼哼小曲儿	(326)
儿科疾病简单，不离痧痘惊疳	(330)
人活七十古来少，没有仙丹能却老	(335)
千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠	(340)
人老瞌睡相对少，年高未必忘事多	(343)
人老夜尿多，睡前茶少喝	(347)
冬天瘙痒多，慎用“老头乐”	(350)

生活保健





穿衣戴帽，顶底相照

人类向文明进步，穿着的问题也随之讲究起来。从原始人穿着的草叶、树皮，到如今用五颜六色的各种原料做成的五花八门的时装，从为遮体御寒开始，到装饰人的外表，衣着问题也同人类社会发展的进程一样，经历了从简单到复杂，从低级到高级的不断发展过程。“穿衣戴帽，顶底相照”提出了穿衣的学问，它不仅说明了穿衣要有整洁的外观美，而且提出了衣着要合体的问题，这实际上包含了衣着与人体健康的关系问题。假如一个人头戴皮帽，脚穿凉鞋，上着皮袄，下穿短裤，就既没有“顶底相照”的外观协调，不符合我国穿着习惯；又对身体健康没有益处，不符合卫生学的要求。

衣着是为人的身体服务的，所以，第一是要讲究穿着舒适。舒适的衣服，就是指人们不论在哪个季节或处在什么情况下，服装都能给人一种轻松的感觉，并能调节人的冷暖，防止不利气候对人体的影响。根据这个要求，冬季的穿着应舒适保暖。衣服保暖的原理，是因为衣服中间充满着空气，这层空气只要固定不流动，就能达到保暖的目的，一旦空气流动开来，热空气上升，冷空气进入，形成了对流，热量很快就丧失了。所以穿的衣服层次越多或穿松软而厚的棉衣，形成的空气层就越多，此时再注意领口、袖口、裤口、腰部的严密，一个保暖层就形成了。同时还要注意“顶底相照”的问题，如果上半身穿得很厚，而下半身穿得很薄，照样感

到周身寒冷，这就是常说的：“一处挨冻，全身发冷”。

夏天穿衣要适宜防暑散热的需要，一方面用衣服遮挡或反射侵袭体表的辐射热，另一方面要利用衣服与体表之间空气层的温度较外界气温低的条件，使机体向外散热，以达到防暑降温的目的。

俗话说：“二八月乱穿衣”。春秋季节天气变化较大，一天之内也会经常碰到忽冷忽热、时风时雨的气候。因此，春季穿着与冬季相近，以“暖”为原则；秋季穿着与夏季相近，以“稍凉”为原则；这就是平时说的“春捂秋冻”，是符合季节变化规律和机体适应性的。

衣服的保暖和散热作用与衣料的质量、颜色也有直接关系。在15℃时，麻纱衣料的放热量为60%，而毛织品还不到20%，防寒保暖还是选择毛料织物为好。有的地区有“反穿皮袄”的习惯，不少人引以为笑谈，其实这种穿法是科学的，因为毛皮在有风时毛朝里穿保温性就强，而无风时毛朝外穿保温力才强。所以，“反穿皮袄”是风小而严寒地区的人民在长期生活实践中总结出来的宝贵经验。丝织品导热性能好、散热能力强，在夏天穿着最合适。化纤品具有耐磨、美观、易洗涤等许多优点，适宜春、秋着装；但它透气性和吸水性较差，如人们喜欢的“的确凉”只能吸收它本身重量的0.4%的水分，这样势必会妨碍汗液蒸发；所以，夏季的内衣就不如用松软柔和、吸水性好的棉布；冬季可用化纤品作内衣，可选择含35%左右棉纤维的混纺制品，以克服纯化纤的不足。另外，夏天可选择反辐射热的浅色衣服；冬天宜穿吸收辐射热的深色衣服。

近年来，我国衣着状况变化很快，那种单一的黑、蓝色，一色的中山装、干部服的老化现象已经被色泽鲜艳、图案精美、设计新颖的多层次、多种类服装取代了，但是，也