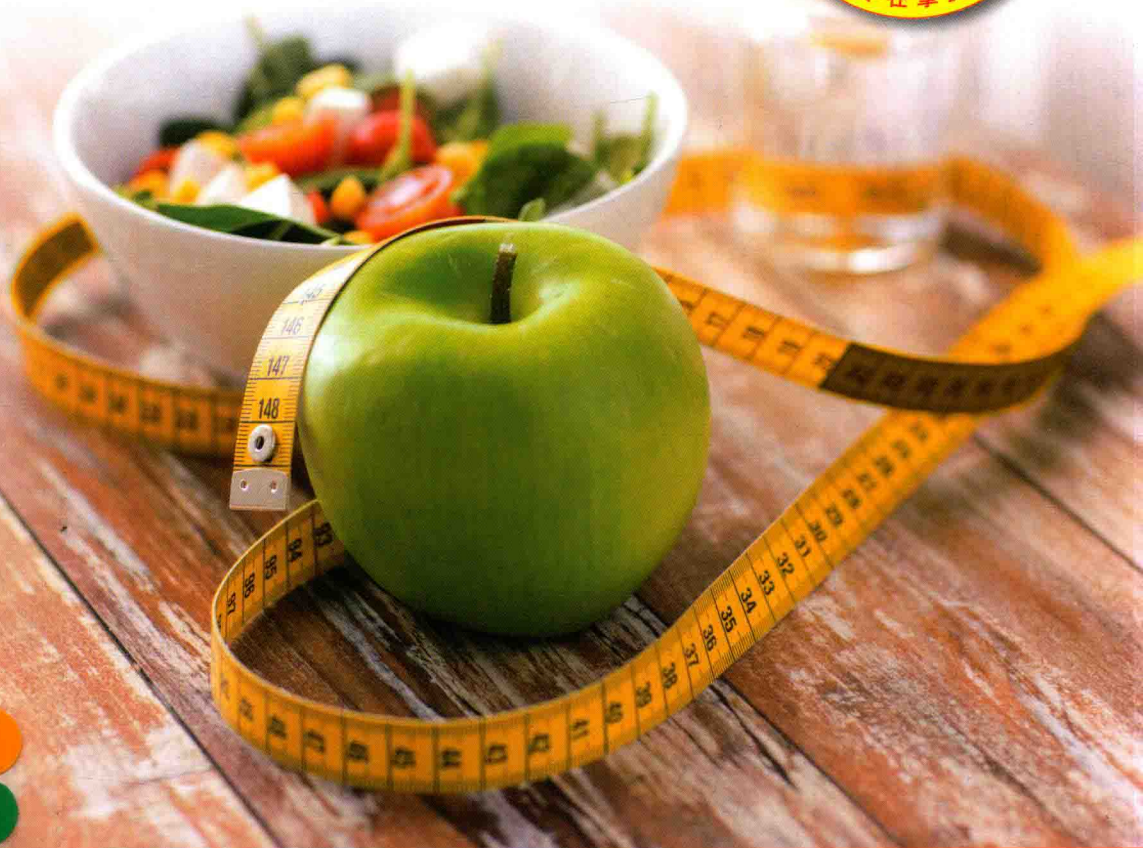


百病养生 顺口溜

樊岚岚 编著

调养身体的健康妙招



百病养生 顺口溜

樊岚岚 编著

——调养身体的健康妙招



时代出版
APOLINE

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病养生顺口溜:调养身体的健康妙招 / 樊岚岚编
著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2017. 3
ISBN 978-7-5337-7075-4

I. ①百… II. ①樊… III. ①养生(中医)-基本知
识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 305819 号

百病养生顺口溜——调养身体的健康妙招

樊岚岚 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛 王 镇
文字编辑: 陈会兰 责任校对: 王一帆

责任印制: 廖小青

封面设计: 翔 子

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 北京建泰印刷有限公司 电话: (010)89580799

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1010 1/16

印张: 17.75

字数: 250 千

版次: 2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7075-4

定价: 25.80 元

版权所有, 侵权必究

前言



FOREWORD

在人类漫长的发展历史中，健康一直是人们追求的美好愿望。因为对生命的崇敬和对死亡的恐惧，所以健康成为人们的一种本能的追求。大家都希望自己过得舒舒服服、开开心心，而不是疾病缠身，特别是在过年过节的时候，更加需要有一个健康的身体才能真正享受节日的快乐。

那什么是健康呢？健康并不是指没有疾病。许多人认为只要我可以吃、喝、不生病、不看医生就是健康。其实这只不过是健康的一部分，健康还包括着完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。一个人的健康状态如何，与他的生活态度息息相关，因此我们说，健康是一种观念。

拿破仑·希尔说：“观念决定你的一切”，只有有了健康的观念，你才会珍惜健康，去追求健康，为健康付诸行动，最后才能获得健康。然而，虽然你有健康的观念，但你的健康观念错了，健康方法选择不当，即使你潜心追寻健康，反而可能会远离健康。有人说：未病就知道保健养生，是有智慧的人；病了才重视保健养生，是明白人；有病了还不注意保健养生，是糊涂人。可见，健康不仅仅是一种观念，而且也是一种人生选择。

生命对于人只有一次，人生没有回程票。要做到身心健康，养生之道则是一条重要的途径。时下有不少人辛辛苦苦为了美好的未来而拼命工作，唯独不顾自身的健康。假若你是一位豪富、知名人

——调养身体的健康妙招

士，一旦失去健康，这些荣誉、财富、地位、权力、成就能伴你多久？生命一旦结束，你拥有的一切就会随之消失。人生的所有财富和名誉是无数个“0”，只有身体健康才是“1”，如果没有这个“1”，人生也只是一个“0”，健康应成为大家安身立命之本。

身体是生活和工作的本钱，人人都期盼健康。但如何做到不生病或少生病，每个人的做法就不一样了。有的人舍得花大价钱购买各种各样的保健品，有的人肯在住院保险上一掷千金，却不愿花几百元钱做一次体检，注射一针疫苗。许多疾病的发生与我们的愚昧、无知有着密切关联，是我们的不良生活方式、行为习惯、饮食嗜好和不健康的心理因素导致的。

当然，想要保证健康，仅仅依靠热情是不够的，重要的是要有一些科学正确的健康指导。幸运的是，在日常生活中，人们不但总结出了许多非常实用的健康养生知识，而且将它们变成了朗朗上口的顺口溜，既实用又便于记忆，长期以来，已经成为了人们的健康指南。

本书经过了细致的筛选，对众多科学的健康养生顺口溜进行了收录。从普通百姓的常见健康问题入手，从老祖宗的养生智慧出发，从顺应四时、调节饮食、调节情志、不同人群养生法等几个方面介绍，告诉读者很多常见的症状完全可以通过饮食、锻炼来自我调理，达到治疗的效果。按照老祖宗顺应自然的养生法养生，能够保持身体健康，远离疾病，延年益寿。

读完本书，你会发现：健康长寿离我们并不是很远，更不是高不可及，只要我们养成健康的生活习惯，并能长期坚持下去，人人都能够轻松达到强身健体、远离疾病、延年益寿的目的，都有望获得健康和长寿。

编者

目 录



C O N T E N T S

第 一 章

饮食要吃对，健康来相会

- * 晨起一杯水，健康又时尚 002
- * 饭前先喝汤，苗条又健康 004
- * 切莫撑痢疾，但防饿伤寒 007
- * 出门看天色，炒菜看火候 009
- * 吃米带点糠，全家都安康 011
- * 食物要新鲜，才能身体健 015
- * 两粥一饭，长寿不难 018
- * 晚餐别太饱，零食更要少 021
- * 大蒜是个宝，杀菌又保健 024
- * 时常多吃醋，不用去药铺 027
- * 每天吃个枣，一生不显老 031

- ✱ 一日一苹果，疾病绕道走 035
- ✱ 吃盐莫过咸，吃糖少点甜 038
- ✱ 喝下豆浆一杯，扔掉补药一堆 041
- ✱ 豆腐发明两千年，滋养身体不费钱 044
- ✱ 麻辣烫烧烤要少吃，健康才能不丢失 048

第二章

万事看禁忌，一生好运气

- ✱ 不吃早餐，疾病堆积 052
- ✱ 饥不暴食，渴不狂饮 055
- ✱ 汗水没干，冷水莫沾 058
- ✱ 耳机常戴，听力变差 060
- ✱ 有痰不吐，危害很大 063
- ✱ 起床先叠被，健康危害大 065
- ✱ 吃饭无忌口，枉费医生手 067
- ✱ 饭后松腰带，警惕胃下垂 070
- ✱ 进食莫太快，饭菜嚼成浆 073
- ✱ 出汗别迎风，走路不含胸 076
- ✱ 常跷二郎腿，坏了背和腿 078

✧ 小便总是憋，老了病来约	080
✧ 牙不剔不稀松，耳不挖不失聪	082
✧ 热不马上脱衣，冷不马上穿棉	084
✧ 食之勿言，饮之勿语；卧之勿思，睡之勿虑	086

第 三 章

顺应四季变，百病难见面

✧ 杨柳发青，百病皆生	090
✧ 吃好又睡好，春困不来找	092
✧ 春季多梳头，健康不用愁	095
✧ 夏睡不盖，不病才怪	098
✧ 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方	100
✧ 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方	103
✧ 朝朝盐水，晚晚蜜汤	105
✧ 秋燥引旧病，治疗还需先预防	108
✧ 秋瓜虽香甜，多吃坏了肚	111
✧ 烧好一锅柴，煮了腊八粥	113
✧ 白露莫露身，寒露莫露脚	116
✧ 三九补一冬，来年无病痛	118

- * 冬天蒙头睡，添病又减岁 121
- * 不怕天寒地冻，就怕手脚不动 123

第四章

没事常保健，健康天天见

- * 久坐不动，十分没用 128
- * 指甲常剪，疾病远离 130
- * 饭前洗手，饭后漱口 132
- * 冷水洗脸，健康防病 135
- * 伏案午睡，伤身减岁 137
- * 刷牙用温水，健齿又护嘴 140
- * 晚上爬一爬，腰背无病瑕 142
- * 没事常叩齿，寿命过百岁 144
- * 手腕抖一抖，甩掉鼠标手 147
- * 劝君莫抽烟，勿贪杯中酒 150
- * 身不用生病，脑不用“生锈” 154
- * 不想吃补药，睡前泡泡脚 157
- * 常做眼保健操，眼睛疲惫全消 159

第五章

心情调节好，天天没烦恼

- ✱ 快乐开口笑，病去不吃药 164
- ✱ 终日低落易生病，听点音乐来搞定 166
- ✱ 有泪不要拦，健康又养颜 168
- ✱ 减压成功，心情放松 171
- ✱ 怒气总太盛，伤身又减命 173
- ✱ 情绪得宣泄，健康不受虐 175
- ✱ 宁喝开眉粥，不吃皱眉饭 177
- ✱ 宰相肚里能撑船，健康长寿到百年 180

第六章

病来不要慌，治疗有妙方

- ✱ 挤疮不留脓，免受二回痛 184
- ✱ 坐浴提肛，赶走痔疮 186
- ✱ 大便一通，浑身轻松 188

——调养身体的健康妙招

- ✧ 口臭讨人嫌，试试泡黄连 191
- ✧ 烧片指甲，打嗝停下 195
- ✧ 全面防脚汗，脱鞋不再难 197
- ✧ 病从口入，寒从脚起 199
- ✧ 生姜拌蜜，咳嗽可医 201
- ✧ 针灸拔罐，病好一半 204
- ✧ 热不灼唇，寒不冷齿 207
- ✧ 口腔有溃疡，蜂蜜来帮忙 209
- ✧ 正确防失眠，入睡不再难 211

第七章

运动要有方，身体硬如钢

- ✧ 常打太极拳，延年又益寿 216
- ✧ 想要腿不废，走路往后退 218
- ✧ 饭后百步走，活到九十九 220
- ✧ 手舞足蹈，永远不老 222
- ✧ 跳绳踢毽，赶走疾病 225
- ✧ 每天慢跑，调节心肺利健康 228
- ✧ 常骑单车，青春永驻 230
- ✧ 经常游泳，塑型又轻身 233
- ✧ 健康需常动，过度则伤身 236

第 八 章

养生各不同，健康其相逢

- ✱ 胡须随便拔，小心打点滴 240
- ✱ 男人“冷”养，长寿常享 242
- ✱ 常搓腰眼，肾壮腰坚 245
- ✱ 豆奶加收腹，减掉啤酒肚 249
- ✱ 女人“热”养，健康常享 253
- ✱ 常穿高跟鞋，危害大无边 257
- ✱ 挎包综合征，肩酸又疼痛 259
- ✱ 颈纹不见，青春无限 261
- ✱ 女人“血布袋”，不流不畅快 264
- ✱ 卵巢守护好，青春永不老 267

第

一

章

饮食要吃对，健康来相会



晨起一杯水，健康又时尚

除了空气，水是人类生存最必需的物质。如果一个人不吃东西只喝水，可以维持生命 30~40 天；但如果断了水，最多活 5 天。可见，水对人类的生存来说是非常重要的。俗话说“一日之计在于晨”，因此清晨的第一杯水显得尤为重要。早上最好是空腹喝一杯温开水，因为人在经过了一夜的睡眠后，身体消耗了大量的水分和营养，起床后处于一种生理性缺水状态。如果很快就进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早餐，而应先饮一杯水。

晨起饮一杯温开水，能使血液很快得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。水中的钙、镁元素对身体健康大有益处，有预防心血管疾病的作用。晨起饮水还能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。对于上班族来说，起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液，可有效地增加血容量，稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心血管疾病的发生，还能让人的大脑迅速恢复清醒状态。但晨起喝水不要一下子喝得太多，水量一定要因人而异，以不超过 200 毫升为宜，有些人喝 100 毫升左右就足够了。这杯水最好是小口小口地喝，以喝完感觉舒畅，跑、跳时水不会在肚子里“咚咚”地响为宜。尤其是胃本来就不太好的人，建议喝 100 毫升左右就可以了，喝多了反而会加重胃的负担。中医上认为，晨起水喝多了，容易引起水湿内停，阻碍气机。

有的人喜欢早上起床后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。也有人说，我们常常在电视看到很多西方人一大早起床就从冰箱拿出水来倒着喝，然而这种做法并不适合我们东方人的体质，因为在早晨身体阳气升发的时候，喝冰凉的水有损阳气，长期这样会导致身体虚弱。

人经过一夜的安睡，肠胃基本已经排空，过冷或过烫的水都会刺激到肠胃，引起肠胃不适。晨起喝水，水温应与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对肠胃的刺激为宜。研究发现，煮沸后冷却至 20 ~ 25℃ 的白开水具有特异的生物活性，比较容易透过细胞膜，并能促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。

另外，清晨喝的第一杯一定要是水而不是果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另外一些饮料有利尿作用，清晨饮用不但不能有效补充肌体缺失的水分，而且还会增加肌体对水的需求，反而造成体内缺水。

健康小提示

除了起床一杯水，一天之中还应这样补充水分：三餐前约 1 小时空腹喝水，有利于全身组织细胞吸收，供应体内对水的需要，保证消化液的正常分泌，进而促进食欲，帮助消化吸收；工作期间喝水，可以补充由于工作流汗及经尿液排出的水分，而且体内囤积的废物也会因此顺利排出；睡前 2 ~ 3 个小时，这个时间饮水可以冲淡血液，加速血液循环。

饭前先喝汤，苗条又健康

清代李光庭在《乡言解颐》中曾说：“村谣曰：吃饭先喝汤，不用请药方；萝卜上了街，药方把嘴噘。”饭前喝汤，是中国人重要的饮食习惯。但到底是先饭后汤还是先汤后饭，南方人和北方人的做法就大不相同了。南方人认为，先汤后饭可以预防机体肥胖的发生；北方人认为，先饭后汤有利于食物的消化和吸收。其实，两种认识都是有道理的。但从健康角度有这样一句俗语：饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，身形如粮仓。这是因为饭前喝汤可增加饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。相反，吃饱后再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖。

由此来看，最好是饭前喝汤。因为食物从口腔、咽喉、食管到胃，犹如一条长长的通道。吃饭前先喝几口汤，或是喝点儿水，就会促使胃等器官分泌消化液，这就给胃的后续“工作”铺平了道路——食物便可顺利通行，干硬食物就不会刺激损伤消化道黏膜了。吃饭时进点汤水也是有益的，因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于肠胃对食物的消化和吸收。

若饭前不喝汤，吃饭的时候也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴感，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的消化和吸收。有人可能会说了，既然饭前喝汤是为了润滑肠道，那么吃汤泡饭是不是更省事儿呢？当然不是。一般来说，干饭经过汤的浸泡后就变得饱含水分，米粒松软，很容易下咽，进食这样的米饭时，我们往往懒得咀嚼，而是直接将

其快速吞咽下去，如此势必给胃部增加负担，长期如此，就会导致胃病的发生。

饭前喝汤能使胃内食物充分贴近胃壁，增加饱腹感。有研究表明，饭前喝一碗汤，可以让人体少吸收 419 ~ 795 千焦的热量。饭前喝汤的速度也不能太快。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱时，就是吃得恰到好处时。而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

当然，饭前喝汤有益健康，并不是说喝得越多越好。一般中晚餐前以喝半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，这是因为经过一夜睡眠后，人体水分损失较多，需要补充水分。

饭前这碗汤的食材还和体质、气候有关系。比如冬季的羊肉、狗肉等温补的汤类食品，有着很好的滋补作用，但对于阴虚火旺的人则不宜食用；炎热夏季，最好选用肉汤、骨汤或萝卜、白菜、冬瓜、绿豆等素汤；阴虚火旺的人，可以选用莲子、百合、山药等清凉汤剂；肥胖的人应该尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。而鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。

饭前喝汤虽好，但并非适合每一个人，如果不加注意，就可能损害健康。慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃下垂的患者，并不适合在饭前喝太多的汤。因为相比健康人，他们的胃酸分泌较少，如果饭前汤水摄入过多，就会冲淡胃液，进一步影响食物的消化，引发胃部不适，从而加重病情。