

中医专家科学指导 健康生活有力保障

享受生活 享受健康

主编 杨焕瑞

JIANKANG  
JIANKANG BAOYAN

# 健康 宝谚



传统医学千年经验的结晶  
散落在民间的健康宝谚

想活一百二十岁 细品宝谚其中味  
不治已病治未病 改变观念最先行

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANKANG  
JIANKANG BAOYAN



# 健康 宝谚

主编 杨焕瑞  
编委 刘霞 任艳灵  
徐帮学 席翠平 杨樱



---

**图书在版编目(CIP)数据**

健康宝谚/杨焕瑞主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5091-1550-3

I. 健… II. 杨… III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 030806 号

---

策划编辑:石永青    文字编辑:王会军    责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京国马印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:18.5 字数:267千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:38.80元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 内容提要

本书收集了两百多条散落在民间及现代生活中健康长寿养生的宝贵谚语(简称宝谚),详细解读了决定健康长寿七大因素的经典谚语,包括健康长寿、保健娱乐、调整习惯、饮食健康、运动健体、睡眠养生和心理平衡。本书通俗易懂、活泼生动、内容丰富、实用性强,是广大群众保健养生的首选读物。



## 前言

目前,较为流行的是“健康”、“养生”、“长寿”等与人生密切相关的话题,这说明人们的健康意识普遍搞高了。如何做才能健康是每个人所关心的问题。为了给人一个易记、易践行的健康方法,我们收集整理编写了这本《健康宝谚》,尽可能运用祖国的传统医学去说明道理。

众所周知,“不治已病治未病”是祖国传统医学几千年宝贵经验的结晶,中医强调整体观念,是现代人养生健体的重要原则。整体观念讲阴阳的平衡,如果人体阴阳失调就会导致“正”、“邪”交争。所谓“正”,就是中医所讲的“正气”,具体就是指人体对外界致病因素的防御能力。所谓“邪”,就是中医所讲的“邪气”,是指一切外来致病因素,是导致疾病的重要条件。人体健康与否主要取决于“正气”的兴衰,而正衰可引起阴阳失调并致病。中医认为,这种正邪力量消长就是发病的根本原因,而健康者则是“正气”压倒“邪气”。因此,我们认为,纠正不良习惯就可有效地扶“正”,就可健康长寿。

首先快节奏、高效率的工作,紧张无规律的生活方式,加之生活环境的恶化(如空气、水、食品污染等)这些均利于扶“邪”,是影响人类健康的重要因素;其次是人类自身的不良习惯,如生活方式固定化,即一个人在较长时间里逐渐养成的,“冰冻三尺,非一日之寒”的不良生活习惯的改变确非易事,但我们必须认清,它们也正是扶“邪”的重要因素。如何能够帮助人们改变这两方面的扶“邪”因素呢?有人说,一个人一生中最难的就是能听进去一句中肯的话,因为一句中肯的话就会使人终生受益,其价值要超过钻石。

众所周知,民间谚语以其深入浅出、通俗易懂、形象而又琅琅上口的特点在民间广为流传。古代的健康民谚曾经和正在发挥着健康长



# 健康宝谚

寿的指导作用,一批批新的健康长寿经典谚语也相继出现。为使这些谚语为现代人们的健康长寿发挥作用,以指导人们祛“邪”扶“正”,远离疾病,我们特别收集、整理了这些古今经典谚语,这就是我们所称的宝谚。

为便于读者阅读,我们把这些宝谚分健康高寿宝谚、保健娱乐宝谚、调整习惯宝谚、饮食健康宝谚、运动健体宝谚、睡眠养生宝谚、心理平衡宝谚七个部分,旨在向读者说明,与人类健康长寿有关系的因素处处都有宝谚,处处都有健康的话题。

本书是广大读者的“健康银行”,只要您的健康需要,您随时都可以提现。

编者

2008年1月

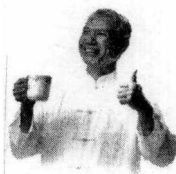


健  
康  
宝  
谚

## 目 录

### 第一章 想活一百二十岁,细品宝谚其中味 (健康长寿宝谚)

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 人的天寿你不晓,你的寿命怎会高 .....     | 2  |
| 学会四季养生,就是百岁老翁 .....       | 3  |
| 米寿八十八,茶寿百零八,关注养生可到达 ..... | 6  |
| 精气神,人三宝,想高寿,调节好 .....     | 7  |
| 春养阳,寿久长 .....             | 9  |
| 夏养心,长寿根 .....             | 10 |
| 秋养阴,病发昏 .....             | 13 |
| 冬养藏,医不忙 .....             | 14 |
| 把好二十四节气,长寿定会追随你 .....     | 15 |
| 仲夏保健好,冬至发病少 .....         | 16 |
| 我命在我不在天,自己把握不遗憾 .....     | 18 |
| 拨慢你的生物钟,使你生命更年轻 .....     | 19 |
| 津液常咽,益处无限 .....           | 21 |
| 心理承受异,后果差万里 .....         | 22 |
| 留得青山在,不怕没柴烧 .....         | 23 |
| 人生三道关,中年是关键 .....         | 25 |
| 科普新知识,健康金钥匙 .....         | 26 |
| 兔鸭两不同,生理在其中 .....         | 27 |
| 不治已病,治未病 .....            | 28 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 三戒牢记,终生受益 .....       | 29 |
| 生命最美是凋亡,劝君养生莫敢忘 ..... | 30 |

## 第二章 娱乐调好精气神,再世彭祖到家门 (保健娱乐宝谚)

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 常到花丛中,越活越年轻 .....     | 32 |
| 地理养生,来自《黄帝内经》 .....   | 33 |
| 健身要养好,按摩补进巧 .....     | 35 |
| 避谷养生数百年,人类模仿也不难 ..... | 38 |
| 点按足三里,像在吃烧鸡 .....     | 40 |
| 学会慢,养生得真传 .....       | 40 |
| 下棋好,活大脑 .....         | 42 |
| 常佩香,百病藏 .....         | 44 |
| 情在书画中,落得一身轻 .....     | 45 |
| 环境幽雅,心胸宽大 .....       | 46 |
| 关注色彩,高寿似海 .....       | 48 |
| 饭养人,歌养心 .....         | 50 |
| 常到森林中,心情好轻松 .....     | 52 |
| 听音乐悠长,看体格强壮 .....     | 53 |

## 第三章 生活习惯调整好,健康长寿把你找 (调整生活习惯宝谚)

|                     |    |
|---------------------|----|
| 何以解忧,唯有交流 .....     | 56 |
| 若要小儿安,常带三分饥和寒 ..... | 56 |
| 常喝白开水,万病皆消退 .....   | 58 |
| 美髯不美身,留须易伤身 .....   | 60 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 酗酒之害,触目惊心 .....       | 60 |
| 尽量不喝酒,病魔不常有 .....     | 61 |
| 常吃洋快餐,其害大无边 .....     | 62 |
| 温水刷牙,牙齿乐呵 .....       | 63 |
| 戒指虽美观,手指有危险 .....     | 64 |
| 日限五支烟,不妨试试看 .....     | 64 |
| 白水沏茶喝,活过茶寿还要多 .....   | 65 |
| 边吃边唱,病菌染上 .....       | 67 |
| 食不喊,睡不言 .....         | 68 |
| 时髦太阳镜,视力敲警钟 .....     | 69 |
| 冷水洗脸,美容保健 .....       | 70 |
| 香烟不离口,疾病跟你走 .....     | 71 |
| 居家铺地毯,螨虫满屋转 .....     | 72 |
| 居家飘香,身体健康 .....       | 73 |
| 过多吃盐,减寿几年 .....       | 74 |
| 醉后同房,后代不良 .....       | 76 |
| 饭后一支烟,害处大无边 .....     | 77 |
| 工作学心脏,忙闲不一样 .....     | 78 |
| 口入病、脚生寒,疾病跑到你面前 ..... | 79 |
| 请你牢记一句话,心理暗示力量大 ..... | 80 |
| 天天防晒,阻隔紫外线 .....      | 81 |
| 吃药不忌嘴,跑断医生腿 .....     | 82 |
| 想防杂病,春捂秋冻 .....       | 84 |
| 热水洗脚,杂病逃跑 .....       | 85 |
| 欲长生,肠常清 .....         | 86 |
| 美容没做对,面膜脸上睡 .....     | 88 |
| 裤带越长,寿命越短 .....       | 89 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 吃糖有度,健康之路 .....       | 90  |
| 男人寿命短,四不切莫沾 .....     | 92  |
| 咳嗽要主动,健康有保证 .....     | 93  |
| 心态若不好,蚊子也能把命要 .....   | 95  |
| 挖鼻孔,毛病大,伤身体,挺可怕 ..... | 96  |
| 自我解压心要宽,请君常看三座山 ..... | 96  |
| 厨房用具有四忌,牢牢记住疾病去 ..... | 97  |
| 皮鞋尖又尖,易患“踣外翻” .....   | 98  |
| 束腰细又细,疾病找你易 .....     | 99  |
| 牛仔裤紧又紧,男孩子被病捆 .....   | 100 |
| 长指甲留,皮肤发愁 .....       | 100 |
| 良好心态,三个愉快 .....       | 101 |
| 刷牙冲喉咙,咽炎去无踪 .....     | 102 |
| 凉席虽解暑,皮炎难解除 .....     | 103 |
| 戒烟限酒,健康长久 .....       | 103 |
| 吃花非时尚,病魔呈凶强 .....     | 104 |
| 生命是条单行线,过去永远找不见 ..... | 105 |

## 第四章 平衡膳食理识清,吃出一个百岁翁 (饮食健康宝谚)

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 牢记四句话,任何疾病都不怕 .....   | 108 |
| 食惟半饱无兼味,酒至三分莫过频 ..... | 108 |
| 常吃素,可壮肚 .....         | 109 |
| 热天半块瓜,药物不用抓 .....     | 111 |
| 一年常吃茄,饿死郎中爷 .....     | 112 |
| 若要身体壮,饭菜嚼成浆 .....     | 113 |
| 乱吃一顿伤,会吃千顿香 .....     | 115 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 晚餐过饱七大害,损伤身体不应该 ..... | 116 |
| 饭前一碗汤,胜开好药方 .....     | 118 |
| 四季不离蒜,不用去医院 .....     | 120 |
| 每餐留一口,活到九十九 .....     | 121 |
| 大蒜是个宝,治病不可少 .....     | 122 |
| 药即是食,食即是药 .....       | 124 |
| 三月三,荠菜当灵丹 .....       | 124 |
| 宁可一月无肉,不可一日无豆 .....   | 125 |
| 什么都吃,适可而止 .....       | 128 |
| 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方 ..... | 129 |
| 用餐三分饥,健康属于你 .....     | 131 |
| 三天不吃青,两眼冒金星 .....     | 132 |
| 宁可锅中存放,不让肚子饱胀 .....   | 133 |
| 老人吃粥,多福多寿 .....       | 134 |
| 常喝五色保健汤,身体苗条又健康 ..... | 136 |
| 吃米带点糠,营养又健康 .....     | 137 |
| 少食长寿,道理深透 .....       | 139 |
| 人可三日无餐,不可一日无水 .....   | 141 |
| 早喝盐汤若参汤,晚喝盐汤似砒霜 ..... | 142 |
| 好看不过素打扮,好吃不过家常饭 ..... | 143 |
| 长生不老,日吃三枣 .....       | 144 |
| 大葱蘸酱,越吃越健康 .....      | 144 |
| 喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽 ..... | 146 |
| 做个杂食动物,各味进补有度 .....   | 146 |
| 十月板栗笑哈哈,健康长寿跑到家 ..... | 147 |
| 核桃山中宝,补肾又健脑 .....     | 148 |
| 白菜吃半年,医生享清闲 .....     | 150 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 节日客来茶当酒,友谊长存手拉手 ..... | 152 |
| 夏日备碗绿豆汤,消暑解毒有力量 ..... | 153 |
| 萝卜上了街,药铺关门歇 .....     | 154 |
| 狗肉滚三滚,神仙难站稳 .....     | 155 |
| 天热不贪凉,冷饮不多尝 .....     | 156 |
| 桃养人,杏伤人,李子树下抬死人 ..... | 156 |
| 一荤一素一菇,吃得肠胃舒服 .....   | 157 |
| 常吃萝卜常喝茶,医生不用请到家 ..... | 160 |

## 第五章 健身运动要适量,方可保持体格壮 (运动健体宝谚)

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 生命在于运动,请君莫图清静 .....           | 164 |
| 请人吃饭,不如请人流汗 .....             | 165 |
| 春眠不觉晓,治疗宜慢跑 .....             | 166 |
| 懒惰催人老,勤劳能延年 .....             | 167 |
| 上楼健身,下楼伤身 .....               | 168 |
| 刀闲易生锈,人闲易生病 .....             | 169 |
| 人老腿先老,散步预防好 .....             | 170 |
| 锻炼要趁早,别等晚了恼 .....             | 171 |
| 冬天动一动,包你少场病,冬天懒一懒,多喝药一碗 ..... | 172 |
| 出汗莫迎风,跑步忌凹胸 .....             | 175 |
| 运动有度,诸病防住 .....               | 176 |
| 毽子空中跑,人的身体好 .....             | 177 |
| 五禽戏,十禽戏,长寿伴随你 .....           | 178 |
| 常打太极拳,益寿又延年 .....             | 179 |
| 冬练三九,疾病逃走 .....               | 181 |
| 常把舞来跳,痴呆全跑掉 .....             | 182 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 百练不如一走 .....              | 183 |
| 欲健大脑,常把绳跳 .....           | 184 |
| 吐故纳新,肺腑得金 .....           | 185 |
| 练手巧,健大脑 .....             | 186 |
| 晨练伤身,夕练保身 .....           | 188 |
| 要想身体好,秧歌是个宝 .....         | 190 |
| 三个三分钟,三个半小时,运动锻炼要牢记 ..... | 191 |
| 音乐加运动,健康又聪明 .....         | 192 |
| 最好的运动是步行,请君常动莫放松 .....    | 193 |
| 要想腿不废,走路往后退 .....         | 195 |



## 第六章 睡眠人参果,吃好避灾祸 (睡眠养生宝谚)

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 治好失眠,健康不难 .....        | 198 |
| 一夜不睡坏,十夜不醒害 .....      | 199 |
| 规则作息,身体舒适 .....        | 201 |
| 睡好子午觉,病魔不来闹 .....      | 202 |
| 睡好吃巧,身体才好 .....        | 204 |
| 一觉睡眠百病消,不用医生不用药 .....  | 205 |
| 常失眠,减寿延 .....          | 208 |
| 情绪调整好,酣睡到日高 .....      | 210 |
| 五更熟睡要牢记,全身脏腑皆受益 .....  | 211 |
| 伏案午睡,不利心肺 .....        | 213 |
| 睡眠忌戴,因为它们都是害 .....     | 214 |
| 冬不蒙头夏不露肚,讲究睡眠有好处 ..... | 215 |
| 早睡是服美容剂,爱美男女要牢记 .....  | 217 |
| 古人宝谚有黄金,多睡少睡都伤身 .....  | 217 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 醒后赖床五分钟,起床工作身轻松 ..... | 219 |
| 讲究睡相,姿势要像弯月亮 .....    | 220 |
| 睡前活动大,贻误休息真可怕 .....   | 221 |
| 睡够八小时,工作不吃力 .....     | 222 |
| 傻小子睡凉炕,全凭火力壮 .....    | 223 |
| 枕头调整恰当,血液循环通畅 .....   | 224 |
| 纠正不良睡姿,身体没有危机 .....   | 225 |
| 吃好睡好,长生不老 .....       | 227 |

## 第七章 平衡心理认事淡,给个经理都不换 (心理平衡宝谚)

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 养心八珍汤,越喝越健康 .....         | 230 |
| 得神者昌,失神者亡 .....           | 231 |
| 宰相肚中行舟船,心胸宽大寿百年 .....     | 233 |
| 生活像镜子,你笑它也笑 .....         | 235 |
| 笑一笑,十年少,愁一愁,白了头 .....     | 236 |
| 不急不恼,百年不老,不懒不馋,益寿延年 ..... | 237 |
| 面容常带三分笑,寿高想老也难老 .....     | 238 |
| 笑口常开,健康常在 .....           | 240 |
| 只要性格开朗,疾病无处躲藏 .....       | 241 |
| 房宽地宽,不如心宽 .....           | 242 |
| 家有老人是个宝,享受天伦莫忘了 .....     | 244 |
| 妻贤胜良药,好妻夫愁少 .....         | 245 |
| 世上只有家最好,爸妈妻儿都是宝 .....     | 248 |
| 想要美好生活,学会自己找乐 .....       | 249 |
| 女人如花花如梦,男人护花花常红 .....     | 250 |
| 心理康健,快乐无限 .....           | 251 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 夫妻说说悄悄话,任何困难都不怕 ..... | 252 |
| 善制怒,寿无数 .....         | 253 |
| 夫妻手牵手,幸福共长久 .....     | 255 |
| 笑口常开,祛病消灾 .....       | 256 |
| 男人是难人,家人多关心 .....     | 258 |
| 适者有寿,仁者无敌 .....       | 259 |
| 心事不多,知足常乐 .....       | 260 |
| 先睡大脑再睡眼,健康长寿跟定俺 ..... | 262 |
| 女人和书,男人的出路 .....      | 263 |
| 男儿有泪不轻弹,憋出大病根治难 ..... | 264 |
| 养生莫若养性,养性身入佳境 .....   | 266 |
| 药补不如食补,食补不如心补 .....   | 267 |
| 一个家庭一个样,别家不比你家强 ..... | 268 |
| 给健康时间,给健康空间 .....     | 269 |
| 工作学蜜蜂,快干不拼命 .....     | 270 |
| 静则神藏,躁则消亡 .....       | 271 |
| 怒伤肝,要想健康莫忧患 .....     | 273 |
| “一二三四五”,健康常相伴 .....   | 275 |
| 智者不惑,智“惠”百年 .....     | 276 |



## 第一章 想活一百二十岁 细品宝谚其中味

### 健康长寿宝谚

人的天寿你不晓,你的寿命怎会高。  
把好二十四节气,长寿定会追随你。  
我命在我不在天,自己把握不遗憾。  
拨慢你的生物钟,使你生命更年轻。  
精气神,人三宝,想高寿,调节好。  
生命最美是凋亡,劝君养生莫敢忘。



## 人的天寿你不晓,你的寿命怎会高

知道人的自然寿命的人并不多,我在这里给读者讲个故事。

大山深处有一个小村子,四周绿树成荫,鸟语花香,自然环境十分优美。见一位 80 多岁的老人坐在石板上哭泣,一个好心好事的行路人问老先生为何坐在村口哭,答:我父亲打我。问者十分惊奇,心想哪儿有 80 多岁的老人还遭父打呢?带着好奇心,问者带老者到其家欲问个究竟。走到小街上,只见野花簇簇,空气清新,物品井然。待叫开老者家门后,一个眉须全白,身体矫健的老人跳出门来,答其儿在村头哭泣之事,声如洪钟:他爷爷早晨去田间锄草,半晌了还没回来,因我在家忙着喂牛,我让他去给爷爷送饭,他不去,你说我该不该打他。问者惊呆了,80 多岁的老者还有爷爷,而且还在田间不停地劳作……

虽然这个故事并不一定可信,但他说明了一个问题,就是只要能使人体与自然相符,高寿是没有问题的。那么,人的自然寿命究竟是多少呢?

按照世界卫生组织的定义:65 岁以前算中年人,65~74 岁算青年老年人,75~90 岁才算是老年人。

按照生物界的一般规律,哺乳动物的寿命是其生长期的 5~7 倍,人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20~25 岁)来计算的,因此人的寿命最短 100 岁,最长 175 岁,公认人的正常寿命应该是 120 岁。

那么应该怎么度过呢?

在 120 岁当中,70~100 岁健康不是梦;人人都应该健康 100 岁,这是正常的生物规律。可现在的情况呢?应该活到 120 岁的却只能活到 70 岁,整整少活了 50 岁。本应该 70~90 岁健康,好多人 40 多岁就不健康,50 多岁就得了冠心病,60 多岁就去世了,得病时间也整整提前了 50 年。

提前得病、提前残疾、提前死亡成为当今社会普遍现象。

为什么我们经济发展了,物质生活水平提高了,寿命却大大缩短

