

● 主编 董少萍

民俗保健

大观



MINSU BAOJIAN DAGUAN

民俗保健大观

主编 董少萍

编委 董少萍 田 良

朱毓梅 赵 荻

上海中医药大学出版社

责任编辑 张立艳

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

民俗保健大观/董少萍主编. —上海:上海中医药大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-81121-024-8

I. 民… II. 董… III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122628 号

民俗保健大观

主 编 董少萍

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 21.25 字数 267 千字 印数 1—3243 册

版次 2007 年 8 月第 1 版 印次 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81121-024-8/R. 022 定价 32.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

前 言

传统文化源远流长,作为传统文化一部分的社会风俗,传承着几千年来中华民族的高度智慧。特别是具有卫生保健内容的民俗,为中华民族的繁荣昌盛起到了不可估量的作用,其中有些优良习俗直至今日仍不失其应有的价值,而且在民间仍在延续,并有相应发展。

俗话说:“千里不同风,百里不同俗。”中国之大,历史之长,民俗自然是良莠杂处形态各异。它包括了人类社会生活中的方方面面,它们有的是那么浪漫美妙,有的又是那么神秘莫测,又有的的确愚昧可笑。在无数的良俗、陋俗、奇俗中,本书尽量摘取与卫生保健有关并具有现代科学价值的优良习俗。用通俗的语言,美丽的传说,向广大读者展现出一幅绚丽多彩的民俗画卷。

卫生保健民俗内容繁多,本书旨在对具有普遍性的卫生保健民俗进行系统介绍。在叙述中,对所涉及的民俗事象、物象,由风俗衍生出的典故、成语、谚语,均系统考述源流嬗变和民俗传承,并尽可能用现代医药科学观点对传统风俗进行品评、辨析,以使读者在接受传统文化熏陶的同时,丰富知识,启迪思维,加深对传统文化的理解。

董少萍

2007年6月

目 录

饮食保健民俗

五味调和习俗 / 1

1. 识别五味之始 / 2
2. 谨和五味习俗 / 3

烹饪习俗 / 4

1. 炮生为熟的烹饪习俗 / 6
2. 常用的烹饪方法 / 7

古老的食补习俗 / 10

1. 常用的食补方法 / 11
2. 古人对滋补食物的分类 / 12

食疗、药膳习俗 / 14

1. 以食当药的食疗习俗 / 14
2. 以药为食的药膳习俗 / 16

岁时饮馔民俗 / 19

1. 迎春饮食习俗 / 20
2. 立春饮食习俗 / 22
3. 立春食春盘习俗 / 22
4. 初春食新韭习俗 / 23
5. 元日饮食习俗 / 24
6. 春节饮“屠苏酒”习俗 / 25
7. 春节食年糕习俗 / 26
8. 清明、寒食节吃杏粥习俗 / 27
9. 上巳“楔饮”习俗 / 28
10. 立夏防暑饮食习俗 / 28
11. 立夏食乌饭习俗 / 29
12. 立夏食李杏习俗 / 31
13. 端午饮食习俗 / 31
14. 夏至消暑饮食习俗 / 32
15. 乞巧节驱虫饮食习俗 / 33
16. 立秋饮香薷饮习俗 / 34
17. 中秋饮食习俗 / 35
18. 中秋话蟹肥 / 35

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 19. 菊花入餐习俗 / 37 | 25. 冬至防寒饮食习俗 / 45 |
| 20. 重阳饮食习俗 / 39 | 26. 冬至馄饨习俗 / 46 |
| 21. 说说菊花酒 / 40 | 27. 冬至食赤豆粥习俗 / 47 |
| 22. 食重阳糕习俗 / 41 | 28. 腊日煮食腊八粥习俗 / 47 |
| 23. 立冬饮食习俗 / 42 | 29. 除夕年夜饭 / 50 |
| 24. 关于立冬“火锅”习俗 / 42 | |

饮食禁忌习俗 / 51

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. 五味适宜 / 51 | 4. 搭配禁忌 / 54 |
| 2. 厚淡适宜 / 53 | 5. 孕、产妇的饮食禁忌 / 54 |
| 3. 食量适宜 / 53 | |

“五齐三酒”论酒俗 / 56

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 酒类种种 / 56 | 4. 酒的药用 / 61 |
| 2. 酒的成分 / 58 | 5. 药酒习俗 / 64 |
| 3. 酒之功过 / 58 | 6. 饮酒禁忌 / 66 |

古老的饮茶雅俗 / 66

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 茶俗之始 / 67 | 4. 正确饮茶 / 74 |
| 2. 茶的药用 / 69 | 5. 饮茶禁忌 / 76 |
| 3. 茶药并用 / 71 | 6. 茶的现代研究 / 76 |

独特的风水习俗

自然和谐论风水 / 80

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 风水产生之谜 / 81 | 3. 风水中吉凶意识的文化史观 / 89 |
| 2. 风水的环境观 / 84 | |

理想中的“风水宝地” / 90

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 最佳的地理环境 / 92 | 3. 良好的空气质量 / 94 |
| 2. 适宜的气候条件 / 93 | 4. 清洁安静的环境 / 96 |

风水民俗在建宅中的应用 / 98

1. 住宅选址 / 98
2. 住宅的坐向与位置 / 99
3. 住宅结构 / 100
4. 住宅周围的绿化 / 101
5. 宅内环境的美化 / 103

衣着保健民俗

1. 衣适寒暑之俗 / 106
2. 衣壮观瞻之俗 / 109
3. 药物衣着之俗 / 110

日常生活卫生习俗

洗澡习俗 / 112

1. 古人的洗澡习俗 / 112
2. 洗澡的保健作用 / 115
3. 洗澡中的学问 / 115
4. 洗澡注意事项 / 116

洗温泉习俗 / 117

1. 温泉浴的作用 / 118
2. 温泉疗法的应用 / 119
3. 洗温泉浴的注意事项 / 120

药浴习俗 / 121

药浴的治疗作用 / 121

干浴习俗 / 122

1. 干浴的方法 / 123
2. 干浴的保健作用 / 123
3. 干浴的注意事项 / 124

爱发习俗 / 124

1. 头发保健习俗 / 125
2. 头发保健方法 / 126

固牙护牙习俗 / 129

1. 口腔卫生习俗 / 130
2. 叩齿习俗 / 133

3. 咀嚼护齿习俗 / 134

5. 古人的固牙秘方 / 135

4. 搓唇按摩护齿习俗 / 134

关于唾液的习俗 / 135

1. 古人对唾液的认识 / 135

3. 现代科学对唾液的认识 / 137

2. 漱津咽唾习俗 / 136

养目习俗 / 139

1. 目不可久视 / 140

3. 运目习俗 / 140

2. 目不可妄视 / 140

4. 熨目习俗 / 141

护耳习俗 / 142

1. 两耳按摩习俗 / 142

3. 用耳卫生 / 143

2. “鸣天鼓”护耳习俗 / 143

脚的保健习俗 / 145

1. 泡脚洗脚民俗 / 145

3. 暖足习俗 / 147

2. 按摩脚心习俗 / 146

鼻的保健习俗 / 147

1. “浴鼻”习俗 / 148

2. 鼻部按摩习俗 / 148

二便保健习俗 / 148

1. 大便卫生习俗 / 149

2. 小便卫生习俗 / 151

睡眠养生习俗 / 152

1. 起居有常的睡眠习惯 / 153

5. 枕头习俗 / 155

2. “子午觉”习俗 / 153

6. 药枕习俗 / 157

3. 寐前调理习俗 / 154

7. 古人的睡眠姿势 / 158

4. 卧室卧具习俗 / 155

8. 古人的寝卧方位 / 160

房中保健民俗

揭开古人性生活的面纱 / 162

1. 生殖崇拜 / 163
2. 桑林闹春 / 164
3. 顺天合道的性观念 / 168
4. 婚嫁有时的婚育观 / 171

走进古人房中探秘 / 172

1. 神秘的房中之术 / 173
2. 历采房中秘法 / 174
3. 合阴阳之避忌 / 184

婚育保健民俗

中国古代婚俗 / 189

1. 父母之命,媒妁之言 / 189
2. 婚龄 / 190
3. 联姻 / 192
4. 一夫一妻多妾 / 193

祈子风俗 / 193

种子求嗣民俗 / 195

1. 古人的受胎条件 / 196
2. 古人的受胎时机 / 197
3. 古人的受胎环境 / 198
4. 古人的受胎禁忌 / 199

养胎护胎民俗 / 199

1. 逐月养胎习俗 / 200
2. 优生优育习俗 / 202

胎教民俗 / 206

1. 古人对胎教的认识 / 207
2. 古人的胎教方法 / 208

产妇“坐月”习俗 / 209

1. 静养与劳逸 / 210
2. “塞门闭户”风俗 / 210
3. 洗浴习俗 / 210
4. 滋补习俗 / 212
5. 禁房习俗 / 213
6. 饮食禁忌 / 213

新生儿的养护习俗 / 213

1. 断脐习俗 / 214
2. 去毒习俗 / 215

浴儿习俗 / 215

1. 新生浴儿习俗 / 216
3. 日常浴儿习俗 / 218
2. “洗三”习俗 / 216

初乳习俗 / 219

1. 古人的初乳习俗 / 220
3. 初生喂乳时间 / 222
2. 授乳注意事项 / 220

襁褓衣着习俗 / 222

1. 古人的襁褓护儿习俗 / 222
3. 初生儿的“变蒸”之谜 / 224
2. 初生儿的衣着习俗 / 223

满月剃头习俗 / 225**抓周习俗 / 226****生日习俗 / 228****四季防病驱疫民俗****春季保健民俗 / 230**

1. 春季养肝习俗 / 231
8. 惊蛰除病害习俗 / 239
2. 春节卫生保健民俗 / 233
9. 二月二撒灰习俗 / 240
3. 春节到,洒扫、除尘、
“照虚耗” / 233
10. 老鼠嫁女习俗 / 241
11. 清明田螺水驱虫习俗 / 243
4. 春节放鞭炮、贺新春习俗 / 234
12. 三月三日踏青“祓禊”
民俗 / 243
5. 春节守岁习俗 / 236
13. 清明插柳习俗 / 245
6. 元宵佳节“走百病”习俗 / 238
14. 春季梳头习俗 / 247
7. “春捂”习俗 / 238

- 15. 立春药浴民俗 / 248
- 16. 正月食药粥习俗 / 249
- 17. 春季服药酒习俗 / 250
- 18. 春季服甘菊习俗 / 251
- 19. 春季保健事忌习俗 / 251

夏季保健民俗 / 252

- 1. 四月初八,浴佛祈福习俗 / 252
- 2. 端午节的驱疫民俗 / 253
- 3. 兰香浴习俗 / 255
- 4. 悬艾习俗 / 255
- 5. 挂菖蒲习俗 / 256
- 6. 佩香囊习俗 / 256
- 7. 饮雄黄酒习俗 / 257
- 8. 六月六日虫王节习俗 / 257
- 9. 夏季饮热茶习俗 / 258
- 10. 夏季药浴法 / 259
- 11. 夏季的“天然白虎汤” / 260
- 12. 夏季消毒防病习俗 / 260
- 13. 夏季驱蚊虫法 / 260
- 14. 夏季防治皮肤病法 / 262
- 15. 夏季防病习俗 / 262
- 16. 夏季食疗健身法 / 263

秋季保健民俗 / 264

- 1. 立秋不露身习俗 / 265
- 2. 养阴防燥习俗 / 265
- 3. 秋季食用百合习俗 / 266
- 4. 九月服白术的习俗 / 266
- 5. 重阳登高、佩茱萸习俗 / 267

冬季保健民俗 / 269

- 1. 岁末防病习俗 / 269
- 2. 贴春联习俗 / 270
- 3. 十月初一寒衣节 / 271
- 4. 冬至大如年 / 272
- 5. 冬三月服药酒习俗 / 275
- 6. 冬季服补药习俗 / 277

运动健身民俗

散步习俗 / 280

踏青寻春习俗 / 282

荡“秋千”习俗 / 284

踢毽子习俗 / 288

节日踩高跷习俗 / 291

舞龙习俗 / 292

雄狮奋舞习俗 / 294

放风筝习俗 / 296

太极拳 / 298

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 太极拳的要领 / 299 | 3. 太极拳的技术内容及套路介绍 / 301 |
| 2. 简化太极拳的动作名称 / 300 | |

五禽戏 / 313

- | | |
|-------------------|---------------|
| 1. 五禽戏的流派类型 / 314 | 3. 健身方法 / 315 |
| 2. 五禽戏的动作要领 / 314 | |

八段锦 / 318

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 八段锦的动作要领 / 319 | 3. 八段锦的动作介绍 / 320 |
| 2. 八段锦的动作名称 / 320 | 4. 适应证 / 325 |

饮食保健民俗

饮食是人类生存最基本的需求之一。人类在其发展中,对饮食的寻求、选择和改进,是最原始的卫生保健活动。它在生活实践中产生,随着生产实践的发展而发展。早在 170 万年前,我们的祖先“茹草饮水,采树木之实,食羸蚌之肉……”(《淮南子·修务训》)靠寻找现成食物生活着。那个时代人类的食物,最初“未知稼穡”,“未有火化”。所以这种“茹草饮水”、“茹毛饮血”的饮食也给人类造成很大损害。《韩非子·五蠹》中说:“腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病。”人工取火的发明,为人类熟食提供了保证,从而减少了人类疾病。《礼记》载:“炮生为熟,令人无腹疾。”这在饮食保健上是一次革命性的变化,火的应用也扩大了饮食的范围。

随着社会的进步,人们对饮食营养的要求也愈来愈高,饮食的方法越来越讲究,古人在认识了食物性味、功能的基础上,提出了饮食疗法,并从食疗发展到食补,还发明了药膳。这些都是我国人民膳食习俗的具体体现。

五味调和习俗

早在春秋战国时期,古人就将食物分为谷、果、畜、菜四大类。更进一步分为五谷、五果、五畜、五菜。五谷指黍、稷、稻、麦、菽;五果即桃、李、杏、枣、栗;五畜为牛、羊、犬、豕、鸡;五菜即葵、藿、葱、韭、薤。

这里所说的“五”，应当是一种泛指，是一个约数，不一定是具体的五种。这四大类食物在饮食生活中的作用和所占的比重，在《素问》中有十分概括的阐述，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。也就是说人以五谷为主食，以果、畜、菜作为补充。这种饮食观点符合中国古代的国情，符合食物资源的实际，表现出东方饮食结构的鲜明特点。直到今天，中国绝大部分人的食物构成仍是这样一个固定模式。

同时还认识到，饮食之物都有温、热、寒、凉、平的不同性质，还有酸、苦、辛、咸、甘的不同气味。这五味五气各有所主，对人体可产生不同影响，或补或泻，为体所用。为此古人提出了“人以五谷为本”，“天食人以五气，地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃”的观点，总结了“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的膳食配制原则。

1. 识别五味之始

所谓五味即指食物的性味，古人对饮食五味的认识经历了漫长而又艰辛的探索。神农尝百草而知五味。同时还认识到饮食五味不仅对人的口舌带来直接的感受，而且对人的机体有重要的调节作用。五味调和不当，摄入不当，不仅使人的味觉感到不适，而且还会危害身体健康。如《素问·脏气法时论》中说：“此五者，有辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五脏，病随五味所宜也。”这是说，五味对于人体脏腑器官、气血筋骨，各有所利，能发挥各种作用，因此人体要利用它，就必须顺应四时的变化，符合五脏的需求，甚至在发生疾病的情况下也可用五味来进行调摄，用以维护身体健康。

现代人继承了古人对饮食五味的认识，并在此基础上又有了丰

富与发展,使其更加科学化。

(1) **辛味** 古人认为,辛味具有宣散、行气血、润燥作用。可用于感冒、气血瘀滞、肾燥、筋骨寒痛、痛经等症的辅助治疗。具有辛味的食品有葱、姜、姜糖饮、鲜姜汁等。

(2) **甘味** 古人认为,甘味具有补益、和中、缓急等作用。可用于虚症的滋补营养。具有滋补作用的甘味食品有很多,如红枣、桂圆、蜂蜜以及糯米红枣粥等。

(3) **酸涩味** 古人认为,酸涩味有收敛固涩作用。可用于虚汗、泄泻、尿频、遗精、滑精等症的辅助治疗。具有酸涩味的食品如乌梅等。

(4) **苦味** 古人认为,苦味具有清火、泄下、燥湿等作用。可用于实热证及湿热证的辅助治疗。如苦瓜可清热、明目、解毒等。

(5) **咸味** 古人认为,咸味有软坚、散结、润下的作用。可用于热结、二便不利等症的辅助治疗。具有咸味的食物,如海带咸寒,能消痰利水,治痰火结核等。

同时古人对食物的性味总的认识为:一般凡属辛、甘、湿、热的阳性食物,大多有升浮作用,有升阳、益气、发表、散寒功用;凡属酸、苦、咸、寒、凉的阴性食物,则多有沉降作用,有滋阴、潜阳、清热、降逆、收敛、渗湿、泻下功用。

2. 谨和五味习俗

“谨和五味”是古人对饮食保健的独到见解。古人认为,对于食物的摄入,应当五味调配得当。这也是五味对于五脏的保健意义所在。饮食五味调配不当会导致人体阴阳失衡而受伤。如过于多食酸味食物,会使肝气过盛,脾气衰竭,出现脾胃胀满,两胁隐痛;过多食咸味食物,则会大骨受伤,肌肉萎缩,心情抑郁;过于多食甜味食物,

则会面色泛黑,胸中烦闷不安;过食苦味食物,则会伤及脾胃,导致消化不良,使胃部胀满;过食辛味食物,则筋脉容易败坏而且松弛,精神也会受到损害。因此,避免饮食偏嗜是非常必要的。

在日常生活中,我们一般的食者,不大了解各类食物的性味,所以很难把握“谨和五味”。其实一般日常饮食,只要不偏食某味,不要吃得太杂太多,是不会对身体造成什么损害的。食物的性味大多比较平和,短期内偏食某种食物,也不至于引发某种疾病。但若身体已患某种疾病,或者身体素质先天羸弱时,饮食应注意为好。古人的经验,许多是从教训中得出的,而饮食保健的许多原则,又是数千年来经无数的人一口一口吃出来的,虽不是全部都有值得传承的价值,但大多是有一定科学道理与实用价值的。

烹 饪 习 俗

对食物进行烹饪加工是我国独有的饮食习俗。自从火的发明为食物的加工开辟了道路,“炮生为熟”、“以化腥臊”,早期的食物烹调 and 药物炮制也随之而产生。唐宋对烹饪的贡献较大。从很多典籍中都可以看出,炮、煮、冲、蒸、煨、蜜汁等烹饪方法在当时已经普遍被采用。至明清,尤其是清代,饮食物的加工技艺达到了很高水平。帝王将相追求长寿,宫廷烹饪技艺日臻完美,不但要求可口,还要赏心悦目。历代人对食物加工的记载非常之多,散见于各类书中,由此逐步形成了我国独特的烹饪学科。

在我国不同民族和不同地区,大都有自己独特的烹饪技艺,概括起来主要有炖、酿、煲、蒸、炒、爆、擂、拌、炮、煮、煨、烫、烧、腌、炸、冲等,丰富多彩。食品加工名目也是种类繁多,琳琅满目。如闽菜素有“一汤十变”的美称,擅长以海鲜入菜,淡爽可口。川菜则号称“一菜



烹 饪

汉代画像石《庖厨图》摹本(山东诸城)

一格、百菜百格”，调味品多样而复杂，有五香、宫保、家常、姜汁、陈皮、蒜泥、豆瓣、怪味、麻辣、酸辣等十几种。烧出的菜据传有“七味八滋”。我国民间流传有“南甜、北咸、东辣、西酸”之说，也是对我国烹饪特点的简要概括。