

姚昌媛 傅沛藩 主编

【胀猪肥 胀人瘦】

【饱不剃头 饿不洗澡】

【二八无丑妇】

【出外千里 勿食枸杞】

中华医药

养生保健

谚语

科学出版社



中华医药养生保健谚语

姚昌绥 傅沛藩 主编

科学出版社

1994

(京)新登字 092 号

内 容 简 介

本书精选中华医药养生保健谚语和俗语 700 余条,分为生理病理、药物方剂、临床各科、预防医学、清洁卫生、饮食起居、体育锻炼、调神怡志、优生优育、抗老防衰等十大类,对每条谚语所蕴含的医理、药理和运用这些道理摄生强身、益寿延年的方法进行了通俗、全面、科学、系统的阐释。书末附有笔画索引,便于检索。

本书融知识性、趣味性、实用性、科学性、可读性于一体,有咨询、实用、指导、服务的作用,既可供各界人士消闲阅读,又可作为生活与工作综合用书,随时查阅。

中华医药养生保健谚语

姚昌绥 傅沛藩 主编

责任编辑 王 军

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1994 年 8 月第 一 版 开本:850×1168 1/32

1994 年 8 月第一次印刷 印张:8

印数:0001—5 000 字数:250 000

ISBN 7-03-004368-5/R · 221

定价:12.00 元

序

我读《中华医药养生保健谚语》，如铁受磁石所吸而不能释手，因为这部读物寓医药卫生知识的宣传教于人民群众创造的生动语言美之中，既有较强的鉴赏性、可读性，又有为之可行、行之有益的实用性。

此书辑医谚精言 700 余条。内容所及，几涉医疗、药物、养生、保健诸方面；举凡内、外、妇、儿各科病症，口、眼、牙、鼻各类疾患，及其对症方剂与针灸、推拿、按摩一应措施，可谓包罗广泛、应有尽有。而负载这些疾病防治知识的谚语，因其言短词精，音韵和谐，既生动形象，又通俗易懂，因此极便广大群众接受与掌握。有此一书在手，读者在不测情况下，当可因利乘便，应急自救，或借以缓解病情。无病者，亦可借以保健强身。

需要特别肯定的是，集纳于这本读物中的医谚，是千百年来广大医学家和患者在与疾病作斗争的过程中，经过世代验证，反复锤炼，共同总结出来的医药知识结晶。它之所以代代播传，也在于它行之有效，以致成为传统医学的传家之宝。尽管如此，长期从事医学教育和临床实践的本书编写者们，仍以高度的社会责任感，在辑集这些医谚时，去伪存真，去粗取精，进行了严格的选择，并对入选的谚语，从生理、病理或药理方面，一一加以说明，言之详审，以使读者见其科学根据。

中华医药谚语，虽然十分丰富，但多为口耳相传，记载无多，年深月久，必多散佚。幸赖本书作者把散落在民间口头中的这些精言妙语搜集整理出来，并集锦归类，使我们民族的这宗宝贵的医药遗产集中展示出它的应有价值，这实在是一件艰苦而有意义的工作。当前，随着物质生活的日益改善，全面提高全民族的健康水平，已成为实现振兴中华宏伟目标的重要任务之一。广大民众迫切希望能有一个健全的体魄，以充沛旺盛的精力为祖国的建设事业作出更大的贡献。我认为，旨在提高人民群众自身防病治病能力的《中华医药养生保健谚语》，是能够在这方面起到一定的积极作用的。为此，我愿意向读者推荐这本读物，也相信此书会受到读者的喜爱，成为每个家庭的必备医籍。

武汉大学中文系教授 李格非
《汉语大字典》常务副主编

1993 年 10 月

前言

根据古医籍沿袭下来的惯例,本书书名中“谚语”二字有广义和狭义两种含义:作狭义解时,单指谚语;作广义解时,包含了谚语和俗语。本书在出现“医谚俗语”字样时,取其狭义,在单独称医谚或谚语时,取其广义。

医谚植根于民族文化沃土,随医学发展而发展,随民族繁衍而永生。它是特定专业范围的“口语”,或者说,是在日常养生保健活动中口头流传的一种“通俗的话”。

医谚寓医药知识于富有哲理的短句之中,去雅取俗,口传心授,流布极广。除了语言幽默、比喻形象、易于上口诵记外,其最大特点在于主题鲜明,寥寥数语就能概括防病、治病的一些真知灼见。所以,数千年来不仅为广大群众津津乐道,也常常被文学巨子、医中翘楚辗转传抄。以李时珍《本草纲目》为例,仅明确标注“谚云”的段落就有数十处。医谚对医药科技的影响,由此可见一斑。

全球的华人,无论其生活在神州故土,还是侨居于异域他乡,在日常生活都曾直接或间接地运用和受惠于这份宝贵的精神财富。可以毫不夸张地说:中华医谚是维系华裔社区文化的一条纽带,是华人养生保健的传家宝。只可惜美中不足,俗语历来无典,医谚迄今无专著,世人单凭口授难以窥其全貌。

本书作者都是医谚的爱好者与受益人,在数十年医疗、教学、图书文献和期刊编辑工作中,由于常年查阅古今图书而积累了丰富的医谚资料;在给病人和学生阐释医理时由于经常琢磨如何运用医谚“画龙点睛”,而考证过大量的医谚史料;还由于反复考虑在医学论文中如何借鉴医谚的修辞特色锤炼来稿,而剖析过一些医谚材料。相似的经历,共同的兴趣,使大家萌生了一致的愿望:立志为弘扬民族文化与传统医学而合著医谚专书。如今寒往暑来,数易春秋,终于在科学出版社的大力支持下,使美梦成真,欣喜之余,更热切期待本书能得到海内外读者的青睐。

本书融知识性、趣味性、实用性、科学性、可读性于一体,共筛选医药保健谚语和俗语 700 余条,按其内容性质分为生理病理、药物方剂、临床各科、预

防医学、清洁卫生、饮食起居、体育锻炼、调神怡志、优生优育、抗老防衰等十篇。每篇之下首列简介,次列条目。简介概述所列谚语俗语有何共性,是何凡途;条目之下分列解说,重点介绍每一条谚语所蕴含的医理、药理和运用这些道理摄生强身、益寿延年的方法。书前有分类目录,书末附笔画索引,以备检索。

鉴于医谚俗语一字不易者有之;常替换一字者有之;变动两三字的也有之;为节省全书篇幅,凡变动、替换一两字而全句大意无出入者,本书不重复收录。

本书由姚昌绶、傅沛藩担任主编。参加编写工作的人员有叶心舒、杨玉荷、周玉萍、姚月华、姚昌绶、傅沛藩(按姓氏笔画为序)。

本书在酝酿构思阶段及成书付梓期间,一直得到武汉大学孙家富副教授的帮助和指导;书成之后,又承蒙年逾古稀、学富五车、兼精歧黄之术的李格非教授欣然作序;在定稿过程中还得到科学出版社的领导和有关专家的热情关怀、支持,在此一并鸣谢!

由于本书涉及内容广泛,加之编者的学识与水平有限,故挂一漏万之处在所难免,殷切企盼有关专家与广大读者批评、指教。

编者 1993年11月
于武昌昙华林

目 录

第一篇 生理病理

健康乃事业之母	(1)	人到四十五,正是出山虎	(7)
人与天地相应	(1)	生命从四十岁开始	(7)
人与日月相应	(2)	牛不长,角长;人不长,发长	(7)
人在阳时则舒,在阴时则惨	(2)	花不花,四十八	(7)
旦慧昼安,夕加夜甚	(2)	人到四十,穿针离尺	(7)
不生儿子不怪妈,决定性别在爸爸	(3)	女子五十不算老,正当生命第二春	(7)
适龄结婚,成熟育种	(3)	人到中年万事忧	(8)
树轮看气象,骨龄看人象	(3)	六十七八,像个小伢	(8)
出月的娃儿见风长	(4)	人老越活越抽抽	(8)
娃娃岁半,翻坛打罐	(4)	人老倒缩	(9)
七岁八岁狗也嫌	(4)	人老珠黄	(9)
好孩不闲,赖孩不顽	(5)	树老根多,人老话多	(9)
七牙八齿	(5)	人老昏庸,树老心空	(10)
六岁七岁换狗牙,十二十三换囟牙	(5)	人到八十八,莫笑人家癯与瞎	(10)
八岁八,掉狗牙	(5)	人老腰曲头低,树老梢焦叶稀	(10)
十七八,猛一发	(5)	人老腿先老	(10)
十七八,当匹马	(5)	人老先看腿脚	(11)
十七八,肚塞一只毛雄鸭	(5)	人老先从头上老,白的多黑的少	(11)
三岁牯牛十八岁汉	(5)	叶黄草衰,发白人衰	(11)
女长一十七,男长二十一	(5)	人老气血衰,屙尿打湿鞋	(11)
女大十八变	(6)	妇女以血为本	(11)
二八无丑妇	(6)	孕妇过三伏,腹中揣盆火	(12)
人老了丑,树老了朽,为人难得十八九	(6)	男大当婚,女大当嫁	(12)
十七十八力不全,二十四五正当年	(6)	人有隔宿之智	(12)
人生十二三,就要窜一窜	(6)	心用则灵,不用则滞	(12)
四十是铁,三十是钢	(7)	心不在,手不灵	(12)
		学得麻利忘得快	(13)
		打不干的井水,使不完的力气	(13)
		眼球是超级照相机	(13)

一根睫毛遮眼睛	(13)	健康者必须排气	(23)
悲流泪,喜流泪,泪多泪少都是弊	(14)	大便一通,浑身轻松	(23)
目不能两视而明,耳不能两听而聪	(14)	心静自然凉	(23)
唾液是滋润牙齿的甘露	(15)	站着比坐着暖和,坐着比躺着暖和	(23)
睡眠是最好的药物	(15)	坐得正,记得牢	(23)
舌旁有水才能活	(15)	寒从脚起,冷从腿来	(24)
夏日喝水,适可而止	(16)	人冷烤腿,狗冷烤嘴,鸡冷上架,鸭冷下水	(24)
冷饮降温一时凉,热茶解暑益健康	(16)	饥寒饱暖	(24)
若要身健美,清晨喝杯水	(16)	闲人叫冷忙人热	(25)
一天不吃盐,吃饭不香甜;三天不吃盐,一身软绵绵	(17)	肥胖肥胖,身体不壮	(25)
饿不死人渴死人	(17)	身安莫怨贫,无病休嫌瘦	(25)
饱吹饿唱	(17)	瘦子命长	(26)
吃了粥尿多,喝了酒话多	(17)	常人突然瘦,必有三分忧	(26)
吃肉不长肉,一定有缘由	(17)	一瘦三分邪	(26)
常饿三分,百病不生	(18)	聋子好打岔,咬舌爱说话	(26)
盐是最普通的食物罪犯	(18)	一聋三分痴	(26)
饱食而卧,乃生百病	(19)	无病疲劳,根子在脑	(26)
大走多跌,大嚼多噎	(19)	手巧心更灵	(27)
吸烟加饮酒,阎王拉着走	(19)	火着烟就冒,动脉脉就跳	(27)
先睡心,后睡身	(20)	整体健康是美容之本	(27)
前三十年睡不醒,后三十年睡不着	(20)	似病不是病,父母须冷静	(27)
日有所思,夜有所梦	(20)	中年丧偶,如风折柳	(28)
猫梦见老鼠,鸡梦见小米	(20)	早熟者早衰	(28)
打喷嚏是鼻子痒,做梦是心头想	(20)	百病趁虚而入	(29)
恶梦报病	(20)	水往低处流,病往虚处发	(29)
梦着自己是人家的	(21)	抓成疮,困成病	(29)
夜长梦多	(21)	抓成疮,娇成病	(29)
自己做梦自己圆	(21)	风为百病之长	(29)
管天管地,管不着屎尿放屁	(22)	痰生百病食生灾	(29)
有尿就排,憋尿有害	(22)	邪气盛则实,精气夺则虚	(30)
屁是肠中之气,哪有不放之理	(22)	肥者令人内热,甘者令人中满	(30)
		病来如奔马,病去如步行	(30)
		天黄有雨,人黄有病	(30)
		百人都有一个死,一个人却有百样死	(31)

第二篇 药物方剂

- 升白增红,中医独擅 (33)
- 以脏补脏,以脏治脏 (33)
- 本是同根生,药效各不同 (34)
- 采药贵时节 (35)
- 解表草药路边坡,利湿草药湿地多 (35)
- 药无分贵贱,野草是灵丹 (35)
- 识者曰宝,不识者曰草 (35)
- 道地药材,尊古炮制 (36)
- 七叶一枝花,百病一把抓 (36)
- 七叶一枝花,深山有我家,痼疽如遇
着,一似手拈拿 (37)
- 屋有七叶一枝花,毒蛇不进家 (37)
- 飞廉是种好药草,血崩白带能凑效 (37)
- 花类药物山茶花,止血消肿效可夸 (37)
- 家有半枝莲,可以伴蛇眠 (37)
- 识得八角莲,可与蛇共眠 (37)
- 家有半边莲,可以伴蛇眠 (38)
- 巴豆未开花,黄连先结子 (38)
- 知母好刨,就怕拔毛 (38)
- 若要睡得好,常服灵芝草 (39)
- 小小灵芝草,药用价值高 (39)
- 三月三,荠菜当灵丹 (39)
- 不怕到处痛得凶,吃了元胡就要松 (40)
- 佩兰水煎兰草汤,暑湿困脾服之良 (40)
- 铁脚威灵仙,骨梗软如绵 (40)
- 地榆烧成炭,不怕皮烧烂 (40)
- 金钱草是救命王,专治黄疸周身黄 (40)
- 白发童颜叟,山前逐骊骝,问翁何所
得,常服五加茶 (41)
- 两脚不会移,只要五加皮 (41)
- 三月茵陈四月蒿,五月六月当柴烧 (41)
- 知母贝母款冬花,止咳化痰一把抓 (41)
- 打得满地爬,快寻祖师麻 (42)
- 打在地上滚,要用天花粉 (42)
- 头痛必须用川芎,不愈各加引经药,太阳
羌活少(阳)柴胡,阳明白芷还需着,
太阴苍术少(阴)细辛,厥阴吴萸用
无错 (42)
- 骨头跌成渣,加点乱头发 (42)
- 酒能祛百虑,菊为制颓龄 (42)
- 十个大夫九当归 (43)
- 蛇见雄黄骨头酥 (43)
- 穿山甲,王不留,妇人服了乳长流 (43)
- 吃得马齿苋菜,一年无病无害 (43)
- 家家蒲艾过端阳 (43)
- 蜂毒治病,以毒攻毒 (43)
- 过不了河,撮点淫羊藿 (44)
- 食补胜过药补 (44)
- 一香能解百臭,一辣能解百瘟 (44)
- 姜御百病 (45)
- 朝食三片姜,犹如人参汤 (45)
- 晨含一片姜,防病保健康 (45)
- 萝卜上了街,药铺不需开 (45)
- 酒为百药之长 (46)
- 香菜香菜,调味药用两不赖 (46)
- 米汤稀粥,止泻良药 (46)
- 葱为和事草,药食少不了 (47)

若要失眠,煮粥添白莲	(47)	一副毒药,一副解药	(53)
心虚气不足,桂圆煨米粥	(47)	龙骨无假,虎骨无真	(54)
便秘补中气,藕粥很相宜	(47)	中药命名耐思索,掌握规律趣事多	(54)
止泻又健脾,粥煮扁豆米	(47)	服用感冒中成药,辨证选择最重要	(54)
夏令防中暑,绿豆同粥煮	(48)	药有禀性之特长,方有合群之妙用	(55)
洋葱洋葱,功用无穷	(48)	主病之谓君,佐君之谓臣,应臣之谓使	(55)
橘子全身都是药	(48)	盐汤探吐千金方,干霍乱病宜急尝	(56)
乱用四环素,牙齿长黄垢	(48)	产后偏宜生化汤,归芍桃仁草炮姜	(56)
口服避孕药,节育又健身	(49)	四物地芍与归芎,血家百病此为宗	(56)
服用异烟肼,需补铜和锌	(49)	四君子汤中和义,参术茯苓甘草比	(56)
口服雷米封,别吃鲛鮫鱼	(49)	甘草小麦大枣汤,妇人脏躁服之康	(56)
是药三分毒	(50)	补中益气芪术陈,升柴参草当归身	(57)
治一经,损一经	(50)	膏药是一张,各人的熬法不一样	(57)
有病不要滥吃药	(50)	方是死的,病是活的	(57)
三分吃药七分养	(50)	药不执方,合宜而用	(57)
人老脏器衰,用药防药害	(51)		
出外千里,勿食枸杞	(51)		
去家千里,勿食萝卜枸杞	(52)		
开水送药治病,茶水送药坏病	(52)		
不能吃了药等病	(52)		
杖起弱者,药治人病	(52)		
百草皆是药,无病用不着	(52)		
照方抓药	(52)		
乱吃中药,其害无穷	(52)		
一物降一物,卤水点豆腐	(53)		
一物降一物,石膏点豆腐	(53)		

第三篇 临床各科

自家心病自家知,起念还当把念医	(59)	老怕伤寒,少怕痹	(61)
疗身不若疗心	(59)	白昼紧张夜磨牙	(61)
察汗辨疾病之异,施治随证候制宜	(59)	活人会被尿憋死	(62)
穿衣要讲 TPO,急救要查 ABC	(60)	得了噎膈病,吃秋难吃麦	(62)
颅内压增高,不是好征兆	(60)	紧七慢八是噎膈	(62)
		男怕穿靴,女怕戴帽	(63)
		入门闻咳嗽,医生眉头皱	(63)

三肿三消,准备铁锹	(63)	癣疥之疾,心腹之大患	(74)
气鼓癆伤咽,阎王请就的客	(63)	背无好疮	(74)
得了羊痫风,莫乱找郎中	(64)	面不善疮	(74)
菜花黄,痴子忙	(64)	面不善疔	(75)
十人九痔,早防早治	(64)	带脓长肉	(75)
感冒与伤风,煎服苏叶生姜葱	(65)	智齿难生	(75)
有钱难买六月泻	(65)	牙痛长,腿痛短	(75)
文君尝尿,相如脱险	(65)	一个牙齿疼,满口勿着实	(76)
咳症虽多,无非肺病	(66)	十人九沙	(76)
小便流畅人长寿,小便异常迫病由	(66)	蒜有百利,独损于目	(76)
一指值千金	(66)	人到四十眼偷针	(76)
射精疼痛,事出有因	(67)	害眼莫惊慌,洗眼桑叶野菊汤	(76)
男补病后,女补产后	(67)	眼睛害病是从手上得的,肚子害病 是从嘴里得的	(76)
妇女白带,千奇百怪	(67)	鸣天鼓,治耳鸣	(76)
十女九带	(68)	耳不掏不聋,眼不拨不瞎	(77)
孕期变丑莫忧愁	(68)	挖鼻孔,患无穷	(77)
妻子不能怀孕,丈夫也有责任	(69)	异常的步态是疾病的指征	(77)
生一个孩子掉一颗牙	(69)	四肢不定,必定有病	(78)
种子之法,即在调经之中	(69)	欲识乙肝化验单,先识血清两对半	(78)
妻子流产与丈夫有关	(70)	病来如山倒,病去如抽丝	(78)
妊娠病源有三纲,产后诊断须三审	(70)	按摩劳宫,精神轻松	(79)
产后气血虚弱,尤当注意调护,犯时 微若秋毫,感病重于山岳	(70)	肚腹三里留,腰背委中求,头项寻列 缺,面口合谷收	(79)
紫热红伤寒,青惊白是疳	(71)	哑门劳宫三阴交,涌泉太溪中脘接, 环跳三里合谷并,此是回阳九针 穴	(79)
婴儿不会说,哭声即主诉	(71)	百病一针,病情要分	(80)
娃娃的粪便是胃肠的镜子	(71)	食毕摩腹,百病能除	(80)
小儿六岁须凭脉,一指三关定数息, 迟冷数热古今传,浮风沉积当先 识	(72)	服药千包,不如独卧一宵	(80)
皮屑是人体健康的晴雨表	(72)	忙人事多,病人心多	(80)
疔疮非小病,走黄会丧命	(73)	观舌诊病,中医一绝	(80)
疔疮原是火毒生	(73)	入门不问枯荣事,观看容颜便得知	(81)
疮分五型,预后不一	(73)	马要相蹄,人要相貌	(81)
是疮不是疮,采用重楼解毒汤	(74)	观大便性状,察小儿疾病	(82)
疥疮少不了硫磺	(74)		

莫将顽皮当多动	(82)	泻药轻熬,补药浓煎	(85)
指甲颜色怪,小心把病害	(83)	妻子患病,丈夫同治	(86)
辨牙色知牙病,辨鼻涕知鼻病	(83)	新生儿发烧,不宜用酒精擦澡	(86)
冬病夏治	(84)	三分医疗,七分护理	(86)
体壮之人不要补,莫让蛮补添痛苦	(84)	为医之法,不得多语调笑,谈谑喧嘩	(87)
人参补虚,误补助疾	(84)	吃药不忌嘴,大夫跑断腿	(87)
虚不受补	(85)	食品有发物,治病当忌口	(87)
药补不如食补	(85)	谨防忌口过头,瞎了小儿双眸	(88)
热药冷吃,凉药热吃	(85)	尽信药不如无药	(88)

第四篇 预防医学

上工不治已病治未病	(91)	三伏挟衣走,三九加衣服	(94)
与其救疗于有疾之后,不若摄养于 无疾之先	(91)	腊七腊八,冻掉下巴	(95)
至人消未起之患,治未病之疾	(91)	冬至是老人的关口	(95)
与其病后去求医,不如病前早自防	(91)	年过九九,医生搓搓手	(95)
惩病克寿,矜壮暴死	(92)	严冬多着棉,免患血管炎	(95)
外疾之害轻于秋毫人知避之,内疾 之害重于太山而莫知避	(92)	数九不冷,来年有瘟	(95)
严霜单打独根草,寒风只吹无衣人	(92)	形寒饮冷则伤肺	(95)
天气有预报,疾病有信号	(92)	正月动雷人头脆	(96)
苦莫苦于有病,乐莫乐于无疾	(93)	冬病夏防	(96)
大兵之后,必有大疫	(93)	阴来阴去阴下雨,病来病去病倒身	(96)
大灾之后,必有大疫	(93)	病从口入,又从心生	(96)
避风如避箭	(93)	立夏时节称体重,预测疾病好传统	(96)
春夏养阳,秋冬养阴	(93)	冬宜进补	(97)
春天是个发病天,一天三变孩儿脸	(94)	三九补一冬,来年无病痛	(97)
露水里走,浓霜里逃,伤寒咳嗽自家熬	(94)	中年多饮水,可防冠心病	(97)
凉九暖三	(94)	欲知人将病,不嗜食;欲知国将亡, 不嗜贤	(98)
三伏天不热也闷人,三九天不冷也噁人	(94)	衣服破了穿得,蔬菜烂了吃不得	(98)
		胀猪肥,胀人瘦	(98)
		猪肠马肚,在它是喜,在人是愁	(99)

忧时勿饮酒,怒时勿作札	(99)	要想不得脱水热,按时喂水要记得	(107)
吃饭不说话,酒醉不骑马	(99)	体力男强女弱,扶弱天宽地阔 ...	(107)
一进九月九,医生袖起手,家家吃萝卜,病从何处有	(99)	蜜月多饮茶,蜜月病不发	(108)
烧水要烧开,腌菜要腌透	(99)	树老怕折,人老怕跌	(109)
生瓜梨枣,少吃为好	(100)	要想颌面不长疮,快从鼻孔来预防	(109)
管你伤风不伤风,三片生姜一根葱	(100)	整个身子受不了一根刺	(109)
预防血脂高,饮食十二要	(100)	胡须不要拔,越拔越麻达	(109)
预防胆结石,请把早餐吃	(101)	抓痒容易成疮,抓痣容易成癌 ...	(110)
喝鹅汤,吃鹅肉,一年四季不咳嗽	(101)	黑痣黑痣,不要乱治	(110)
荠菜春蔬第一鲜,常服祛病又延年	(101)	皮肤是疾病的镜子	(110)
欲防乳腺癌,经常吃海带	(102)	要把龋齿防,莫要乱吃糖	(111)
端午莫饮雄黄酒	(102)	假牙要勤刷,不刷出麻达	(111)
烟醉伤身	(102)	赶提漱按噓五法,常做牙周病不发	(112)
爆米花含铅量大,弊多利少莫吃它	(102)	天上无云月光亮,口腔清爽饮食香	(112)
癌从口入	(103)	人怕不动,脑怕不用	(112)
维C 维C,饭后莫吃	(103)	体育锻炼是一级预防的重要内容	(112)
电视机前喝杯茶,养目护体又解乏	(103)	常在花间走,活到九十九	(113)
看电视须饮茶,抗辐射视力佳 ...	(104)	重手不重脚,保健无着落	(113)
盛夏消暑气,应防风扇病	(104)	颜面要常洗,肠道要常清	(114)
夏日消暑电扇为宝,合理使用特别重要	(105)	只讲不听,血压上升	(114)
现代生活现代病,空调引发冷气症	(105)	咳嗽、喷嚏、讲话,须防飞沫横行称霸 ...	(114)
人往地客走,谨防鬼伸手	(106)	饱不剃头,饿不洗澡	(115)
麻将麻将,玩要得当,若不得当,有害健康	(106)	饥洗澡饱洗澡,对于健康都不好	(115)
欲要预防婴儿瘫,快把麻痺糖丸尝	(107)	一代没好亲,三代没好子	(115)
		若要身体安,三里常不干	(116)

第五篇 清洁卫生

清洁不等于卫生	(117)	绿到之处春常在	(121)
教人防病,先要卫生	(117)	绿化家居好处多	(122)
文如其人,房若主貌,居室清静,健身之道	(117)	人卧室宇,当令洁净	(123)
冬天勤扫尘,春天不得瘟	(117)	南面而坐,东首而寝,阴阳适中,明暗相半	(123)
冬天打扬尘,春天不得瘟	(118)	卧床令高,浊气不侵	(123)
无事勤扫屋,强如上药铺	(118)	环境不洁,生儿嘴裂	(123)
耙田耙角落,洗脸洗耳朵	(118)	工厂烧煤排废气,污染环境有害处	(123)
洗头洗澡,胜如吃药	(118)	大气污染,癌症增长	(124)
多沐浴,少思欲	(118)	随地吐痰不文明,容易传播结核病	(124)
常洗温泉澡,身健疾病少	(118)	消灭蚊虱蚤,疾病自然少	(124)
饭前洗手,饭后漱口	(119)	蚊子出疟疾,霍乱因苍蝇	(125)
纸币虽然小,细菌可不少	(119)	除了苍蝇灭了蚊,夏令疾病减七分	(125)
脏手病痢疾	(119)	臭虫满墙爬,药罐手中拿	(125)
一遍拆洗一遍新	(120)	蚊子嘴,苍蝇腿	(125)
勤晒内衣裤,少受病害苦	(120)	七月十五钢嘴,八月十五肿嘴,九月十五挺腿	(125)
常晒太阳,身体健壮	(120)	蟑螂蟑螂,癌症温床	(125)
开窗透阳光,神清体又壮	(120)	老鼠横行,出血热进城	(126)
常开窗,透阳光,通空气,保健康	(121)		
开窗有益	(121)		
清爽的空气,百病的良药	(121)		

第六篇 饮食起居

人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌	(127)	大米头子,吃成猴子	(128)
千亏好吃,一饥难忍	(127)	黑米稀粥香米饭,吃了一口永不忘	(128)
营养合理,头发健美	(127)	原汤化原食,还能增记性	(129)
吃米带点糠,一家老小都安康	(128)	面无生面,饼无熟饼	(129)
吃面带麸皮,老少有福气	(128)	方便面莫久藏,谨防变质损健康	(129)
吃米吃面带皮糠,全家老少都安祥	(128)	人到中年,多吃鱼鲜	(129)

春鲶,夏鲤,秋鳊,冬鳊	(130)	酒汉之所喜者,常为清醒者之所悲	(137)
吃口腥汤,三日清爽	(130)	饮酒宜吃糖醋菜,解酒保肝免受害	(138)
咸鱼送饭,顶锅刮烂	(130)	早茶晚酒	(138)
鱼吃新鲜米吃熟	(130)	饭后一支烟,害处更无前	(138)
年老体质虚,常食鹅鸭鸡	(130)	要使蔬菜营养高,还需烹调技术好	(138)
鹿肉不补,反痿人阳	(131)	吃得好不如吃得巧	(138)
多吃带根开花菜,少吃动物背朝天	(131)	食物酸碱宜平衡,确保健康免生病	(139)
青菜可口,疾病逃走	(131)	饮食要卫生,一热二鲜三干净	(139)
一用鲜菜二用酱,春季蘸食好时光	(131)	宁吃鲜桃一口,不吃烂杏半筐	(140)
常吃食用菌,身体得康宁	(132)	刀豆不熟,吃了有毒	(140)
常吃花生能养生,吃了花生不想荤	(132)	多蒸煮,少煎炒,不致癌,营养好	(140)
每日食豆三钱,何须服药连年	(132)	一滚胡椒千滚姜	(140)
金豆银豆,不如黄豆	(133)	细嚼慢咽,青春常驻	(140)
日食一粒蒜,医生不用看	(133)	汤泡饭,嚼不烂	(140)
饭不香,吃生姜	(133)	热饭冷茶泡,爹做郎中医勿好	(141)
上床萝卜下床姜	(133)	食不在补,适口为珍	(141)
葱蒜鼻子蒜辣心,青椒专辣前嘴唇	(133)	吃不言,睡不语	(141)
立夏得食李,能令颜色美	(134)	吃时不谈,谈时不吃	(141)
西瓜解暑美名扬,人称天然白虎汤	(134)	心急喝不得热锅粥	(141)
夏天吃西瓜,不把药来抓	(134)	猪八戒吃人参果,不知啥滋味	(141)
大渴莫大饮	(134)	吃得慌,咽得忙,伤了胃,伤了肠	(141)
吃饭喝汽水,久之可伤胃	(134)	吃饭防噎,行路防跌	(141)
开水不响,响水不开	(135)	晚食以当肉,安步以当车	(141)
妇女四期有不同,饮茶宜淡不宜浓	(135)	一饿一撑,只剩肋膀	(142)
清晨一杯茶,饿死卖药家	(135)	早饭吃好,午饭吃饱,晚饭吃少	(142)
春茶香,夏茶苦,秋茶淡	(136)	晚吃多与少,因人制宜好	(142)
啤酒米酒,厨房好帮手	(136)	晚上少吃一口,肚里舒服一宿	(142)
百年陈酒十里香	(137)	若要人体安,常吃七分餐	(142)
酒之潮人甚于海	(137)	三餐量腹受,活到九十九	(143)
雨后路不好,酒后人不好	(137)		
暴饮者有痴人之舌,恶人之心	(137)		

宁叫食物占着盆,不叫东西撑煞人	行养筋,适立养骨	(146)
..... (143)	坐有坐相,站有站相,睡觉要像弯月亮	(147)
饭饱七分不求医	站如松,坐如钟,卧如弓,行如风	(147)
好嘴伤身	 (147)	
饕狗不肥	坐卧不迎风,走路要挺胸	(148)
眼大肚子小,眼馋肚子饱	饭后躺一躺,精神长一长	(148)
一口吃不成个胖子	要有美丽的眼睛,应有充足的睡眠	(148)
一不赌力,二不赌食	 (148)	
吃不得是没饿得,睡不得是没坐得	要想身体好,睡觉不蒙脑	(149)
..... (144)	吃一斤,不如睡一更	(149)
宁吃开心粥,不吃皱眉饭	一日不落席,三日补不及	(149)
过冷与过热,肠胃受不得	头对风暖烘烘,脚对风请郎中	(149)
甘脆肥浓,命曰腐肠之药	疲劳是最好的枕头	(149)
节食减肥,事与愿违	夏不睡石	(149)
隔夜菜汤不要喝	早睡早起,清爽欢喜;迟睡迟起,强	(150)
戴帽护脑,适时为妙	拉眼皮	(150)
衣要看天穿,饭要定时餐	合扑困,看见地狱门	(150)
不吃端午粽,不把棉袄送	食物代药可催眠	(150)
二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪	饮食饥饱要有节,枕头高低要合适	(150)
..... (145)	 (150)	
凉不至冻,温不至燥	贪吃贪睡,添病减岁	(151)
一向单衫耐得冻,乍脱棉衣冻成病	欲得长生腹中清,欲得不死腹无屎	(151)
..... (146)	 (151)	
三层单抵不上一层棉,好衣帽抵不	热水洗脚,祛病良药	(151)
上好容颜	睡前烫烫脚,胜服催眠药	(151)
勤穿勤脱,胜于吃药	产后百日,乃可交合	(152)
挤足适履图洋气,弊多益少有苦吃	犯色伤寒犹易治,伤寒犯色最难医	(152)
..... (146)	 (152)	
千层万层,勿如底脚一层	醉不入房	(152)
适视养血,适卧养气,适坐养肉,适		

第七篇 体育锻炼

生命在于运动	早上做做操,全天精神好	(153)	(154)
运动好比灵芝草,何必苦把仙方找	运动是良好的补脑剂	(154)	(154)
..... (154)	气功是呼吸体操	(154)	(154)

外练筋骨皮,内练一口气	(155)	浊宜常呵	(159)
太极拳是老年人的黄金项目	(155)	背宜常暖	(159)
太极拳,十要则,常遵循,形意得	(155)	胸宜常护	(159)
迈步如猫行,运动如抽丝	(156)	腹宜常摩	(159)
八段锦,八般法,天天练,功效大	(156)	谷道宜常撮	(159)
两手托天理三焦	(156)	皮肤宜常干	(160)
左右开弓似射雕	(156)	饭后百步走,活到九十九	(160)
调理脾胃宜单举	(156)	春天放风筝,祛病又健身	(160)
五劳七伤往后瞧	(156)	杨柳活,抽陀螺;杨柳青,放风筝;杨 柳死,踢毽子	(160)
摇头摆尾去心火	(157)	懒腰伸一伸,疲劳减几分	(161)
两手攀足固肾腰	(157)	伸展五分钟,全身感轻松	(161)
攒拳怒目增气力	(157)	孕妇可游泳,但当明宜忌	(161)
背后七颠百病消	(157)	孕期锻炼,母婴强健	(161)
倒立乾坤,健体强身	(157)	运动使人灵活,不动使人呆板	(162)
甩甩手,疾病走	(158)	跳跳蹦蹦,没病没痛	(162)
发宜常梳	(158)	夏练三伏,勿忘四忌	(162)
面宜多擦	(159)	饭后不大动,大动肚子痛;醒后不大 动,大动腰腿痛	(163)
目宜常运	(159)	大雾之中,不宜运动	(163)
齿宜数扣	(159)	林间花丛莫踏露	(164)

第八篇 调神怡志

一个丑角进城,胜过一打医生	(165)	忌妒、说谎,寿命不长	(168)
生理卫生强身,精神卫生强心	(165)	疑者多病	(168)
欲寡精神爽,思多血气衰	(165)	找一个医生,不如看一个朋友	(169)
宽容大度胜良药,恬静愉快是良方	(166)	食补不如神补	(169)
适者健康	(166)	说说笑笑,通通七窍	(169)
顾虑,人际交往的心理障碍	(166)	精神乐观,邪不可干	(169)
心理相容有百利而无一害	(167)	心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法	(170)
恶劣情绪催人老	(168)	微笑是生活中一束不可缺少的阳光	(170)
一个荞麦三个棱,一个人有一个性	(168)	心情欢畅,菜甜饭香	(170)
说出口的话是药,闷在心里的事是病	(168)	对生活微笑的人,生活必报之以甜蜜	(171)