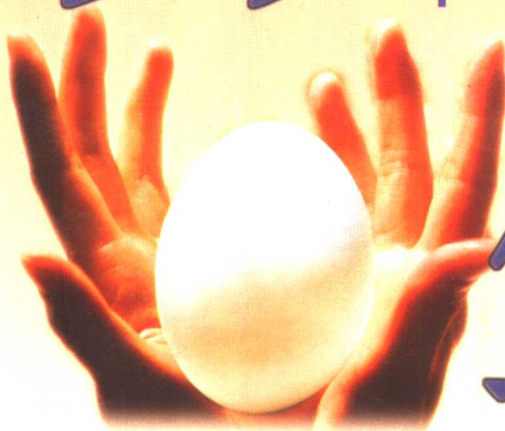


YANG SHENG
SAN ZI JING

养



生



三字经

吴斌 著

健身篇

饮食篇

保健篇

禁忌篇



中国广播电视出版社

三
字▽经

养生三字经

吴斌 著

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生三字经/吴斌著. - 北京: 中国广播电视出版社,
1999.7

ISBN 7-5043-3323-9

I. 养… II. 吴… III. 长寿-保健-方法-通俗读物
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 20714 号

养 生 三 字 经

作 者:	吴 斌
责任编辑:	阎维峰
装帧设计:	李燕平
责任校对:	张 哲
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	中国石油报社印刷厂印刷
开 本:	850 × 1168 毫米 1/32
字 数:	140 (千) 字
印 张:	9
版 次:	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	3000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3323-9/R·95
定 价:	14.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

NA162/08

前 言

这本养生《三字经》是专门探索健康长寿之道方面的科普通俗读物。

常言道：“有两种东西丧失后才发现它们的价值——青春与健康。”的确，青春充满活力，健康带来生机。衣食足而思体健，“老人要长寿，中年要健康，青年要健壮，少儿要健脑，妇女要健美，儿童要健长”，早已成为千家万户人的共识。健康是生命力的基础，只要身体健康，即便青春已逝，也会“竹叶青青不肯黄，枝条楚楚耐严霜”。永保生命的活力，健康长寿。

生命对于每个人只有一次，因此期求健康长寿以便多为社会做些贡献也是人的本能。那么，人的健康寿限有多长呢？从世界百岁以上老人长寿记录看：我国有 155 岁者；缅甸有 168 岁者；匈牙利一对夫妇，丈夫叫约翰罗文 172 岁，妻子约翰沙拉 164 岁，他们共同度过了 147 年恩爱夫妻生活；澳

大利亚的克查尔腾死时年龄为 185 岁；1905 年匈牙利一位老农死时达 195 岁，儿子也死于 155 岁；1795 年日本一个叫万部的农民应宰相之召去东京，那时自己是 194 岁，妻子 173 岁，儿子 153 岁，孙子 105 岁，可谓“长寿之家”；英国农民托马斯·佩普一生中经历了英国 9 个国王，活了 152 岁，当他被宫廷召到伦敦后，据说死于饮食过度，著名的解剖学家加弗曾解剖了他的尸体，发现他的肢体和脏器竟没有过早衰老的现象。据现有资料中最老的“老寿星”要算是英国国王，死时寿高 209 岁。这些资料都说明人生何止百岁！据古希腊学者亚里士多德曾说过：“动物凡生长期长的，寿命也长。”科学家蒲丰则提出一种“寿命系数”，认为动物特别是哺乳动物的寿命应为其生长期的 5~7 倍。人的生长期约 25 年，按“寿命系数”推算，寿限当是 125~175 岁。总之，人的寿限当在百岁以上。

人民的健康水平是一个国家和民族的国民经济、科学技术以及文化教育、社会文明与进步的综合标志的重要体现。目前，国家体委正贯彻推行全民健身计划《纲要》，落实“全民健身一二一工程”，增强国民的健身意识和参与意识，掀起全民健身的新高潮，目的就是为了提高全民的健康体质，更好地把我国早日建设成为社会主义强国。为此，本书试图以崭新的形式，从衣食住行、日常生

活和卫生保健等方面入手，就健康长寿、养生问题做些新的探索。

《养生三字经》正是为了适应这样的社会迫切需求而编辑的。昔日的处世《三字经》早已家喻户晓，今日的养生《三字经》也将深入人心。它恰似一把金钥匙，会引您进入健康长寿之门。

本书向您介绍健康长寿、卫生保健、食疗、禁忌等方面的卫生知识，它熔科学性、知识性和哲理性于一炉；聚通俗性、实用性和趣味性于一体；汇历史性、现实性、实用性和可读性于一身，适用于广大读者阅读参考。希望这本书能成为您生活中养生的顾问、参谋、挚友、良朋。

本书在编写过程中，参阅了大量的医学史料和资料，收集整理了古人和今人的长寿经验，向有关专家做过请教，引证了不少现实生活中的典型事例，对过去似乎熟悉、实则陌生的健康问题，用养生科学的新观念去加以认识、调整和重新安排。此外，在编写过程中，为了便于读起来琅琅上口，易懂、易记和易行，力求入韵、入理和入意。限于时间和水平，缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

1999 年

目 录

第一部分 健身篇

健康的标志	(3)
长寿健身之道	(5)
卫生与健康	(8)
笑与健康	(11)
用脑与健康	(13)
睡眠与健康	(16)
姿势与健康	(19)
阳光与健康	(21)
气功与养生	(23)
(一) 学练先天自然功“三字经”	(27)
(二) 各修各得 久练久益	(28)
(三) 养生莫学“勤杂功”	(29)
空气与健康	(30)
绿化与人体健康	(33)
洗澡与身体健康	(35)
光线与人体健康	(38)

穿衣与身体健康	(40)
足部与自我保健	(42)
睡眠养生十忌谈	(45)
气温与人体健康	(47)
正确呼吸与人体健康	(49)
学学自我祛病健身法	(52)
机体免疫力是防病之本	(54)
补药与身体健康	(56)
体温与人体健康	(58)
吸烟危害健康	(60)
处世养生千金方	(64)
人生易老弊端谈	(65)
养生需保养皮肤	(66)
投资理财与健康	(68)
空气污染与身体健康	(71)



第二部分

饮食篇



食疗与健康	(77)
(一) 镇静安神的食物	(78)
(二) 补气固表的食物	(78)
(三) 清除体内污染的食物	(79)

老年人膳食与养生	(80)
饮水与健身养生	(83)
饮水与疾病	(84)
饮酒与人体健康	(86)
健身之道与饮茶	(88)
吃汤泡饭不利于健康	(91)
食疗、饮疗与保健养生	(93)
(一) 食疗种种	(93)
(二) 西瓜	(94)
(三) 大蒜	(95)
(四) 柿子	(96)
(五) 山楂	(96)
(六) 石榴	(97)
(七) 苹果	(97)
(八) 葡萄	(97)
(九) 红枣	(98)
(十) 西红柿	(98)
(十一) 土豆	(99)
(十二) 山药	(99)
(十三) 藕	(100)
(十四) 蘑菇	(101)
(十五) 丝瓜	(101)
(十六) 大葱	(102)
(十七) 萝卜	(103)
(十八) 芹菜	(103)
(十九) 豆芽	(104)

(二十)	菠菜	(105)
(二十一)	韭菜	(106)
(二十二)	苦瓜	(107)
(二十三)	荠菜	(107)
(二十四)	莴笋	(108)
(二十五)	蕨菜	(109)
(二十六)	红菜头	(110)
(二十七)	大巢菜	(110)
(二十八)	大白菜	(110)
(二十九)	洋葱头	(111)
(三十)	小油菜	(111)
(三十一)	西葫芦	(112)
(三十二)	茴香	(112)
(三十三)	马拦头	(112)
(三十四)	冬菜	(113)
(三十五)	马齿苋	(113)
(三十六)	生姜	(114)
(三十七)	甘薯	(114)
(三十八)	芋头	(114)
(三十九)	魔芋	(115)
(四十)	香椿	(115)
(四十一)	黄花菜	(115)
(四十二)	茄子	(116)
(四十三)	辣椒	(116)
(四十四)	苋菜	(117)
(四十五)	枸杞子	(117)

(四十六)	豇豆	(118)
(四十七)	豌豆	(118)
(四十八)	蚕豆	(119)
(四十九)	黄豆	(119)
(五十)	绿豆	(119)
(五十一)	赤豆	(120)
(五十二)	扁豆	(120)
(五十三)	花生米	(121)
(五十四)	草莓	(121)
(五十五)	黄瓜	(121)
(五十六)	冬瓜	(122)
(五十七)	南瓜	(122)
(五十八)	瓠芦	(123)
(五十九)	洋苦瓜	(123)
(六十)	甜瓜	(123)
(六十一)	茭白	(124)
(六十二)	香菇	(124)
(六十三)	荸荠	(124)
(六十四)	菱角	(125)
(六十五)	紫菜	(125)
(六十六)	海带	(125)
(六十七)	木耳	(126)
(六十八)	白木耳	(126)
(六十九)	草菇	(126)
(七十)	黄豆芽	(127)
(七十一)	豆腐	(127)

(七十二) 豆豉	(127)
(七十三) 豆浆	(128)
(七十四) 豆腐皮	(128)
(七十五) 甜玉米	(128)
(七十六) 莲子	(129)
(七十七) 莲豆	(129)
(七十八) 南瓜子	(129)
(七十九) 藕粉	(130)
(八 十) 西瓜子	(130)



第三部分

保 健 篇



老年人长寿妙法 ABC	(133)
养生长寿秘诀	(136)
秋季养生之道	(137)
老年人性格与精神健康	(138)
健康老人的外形特征	(139)
嗜好与老年人健康	(141)
维生素与老年人健康	(144)
肝脏病人与保健	(147)
“生命在于运动”是延年益寿的第一要素	(148)
老年人用脑与健康	(152)

饭后洗澡有害健康	(154)
老年人的冬季养生	(156)
老年人不宜多吃桔子	(158)
性知识与老年人延年益寿	(160)
起居姿势与老年人健康长寿	(162)
淋浴好处多	(163)
儿童多吃桔子不利健康	(165)
防癌与保健	(166)
健身器械抗衰老	(168)
冬泳有益于健康长寿	(170)
健身舞其乐无穷	(171)
睡前保健卫生	(172)
脑力劳动者与健康	(173)
蔬菜卫生与健康	(176)
应激与健康	(178)
养生妙绝“动与静”	(180)
夏季疾病——怒躁	(182)
铝制器皿盛饭菜勿过夜	(183)
进食——勿囫囵吞枣	(184)
吃糖的最佳时机	(185)
长寿的第一要诀要少吃	(186)
学会主动休息	(187)
夜间保健始于晚餐	(189)
多事之“秋”话养生	(190)
切忌误食毒蕈	(192)
补虚食疗	(193)

养生自测要求	(195)
梳头健身	(196)



第四部分

禁 忌 篇



睡眠前忌恼怒	(199)
患肝病需忌口	(201)
育子健康十忌	(203)
中年人保健十忌	(206)
洗澡六忌	(210)
美容化妆六忌	(212)
食物禁忌与防病健身	(215)
(一) 萝卜——禁忌的食物	(215)
(二) 胡萝卜——禁忌的食物	(216)
(三) 黄瓜——禁忌的食物	(217)
(四) 甘薯——禁忌的食物	(217)
(五) 韭菜——禁忌的食物	(218)
(六) 竹笋——禁忌的食物	(218)
(七) 茭白——禁忌的食物	(219)
(八) 小白菜——禁忌的食物	(219)
(九) 辣椒——禁忌的食物	(220)
(十) 香菜——禁忌的食物	(220)

(十 一)	茄子——禁忌的食物	(220)
(十 二)	菠菜——禁忌的食物	(221)
(十 三)	南瓜——禁忌的食物	(221)
(十 四)	芹菜——禁忌的食物	(222)
(十 五)	山药——禁忌的食物	(222)
(十 六)	豆腐(豆浆)——禁忌的食物	(222)
(十 七)	花生米——禁忌的食物	(223)
(十 八)	马齿苋——禁忌的食物	(223)
(十 九)	枣——禁忌的食物	(224)
(二 十)	柿子——禁忌的食物	(224)
(二十一)	苹果——禁忌的食物	(224)
(二十二)	鸭梨——禁忌的食物	(225)
(二十三)	山楂——禁忌的食物	(225)
(二十四)	桔子——禁忌的食物	(226)
(二十五)	柑子——禁忌的食物	(226)
(二十六)	石榴——禁忌的食物	(226)
(二十七)	葡萄——禁忌的食物	(227)
(二十八)	桃子——禁忌的食物	(227)
(二十九)	杏子——禁忌的食物	(227)
(三 十)	香蕉——禁忌的食物	(227)
(三十一)	杨梅——禁忌的食物	(228)
(三十二)	猪肉——禁忌的食物	(229)
(三十三)	猪肝——禁忌的食物	(229)
(三十四)	牛肉——禁忌的食物	(229)
(三十五)	牛肝——禁忌的食物	(230)
(三十六)	羊肉——禁忌的食物	(230)

(三十七) 羊肝 (心) ——禁忌的食物	(231)
(三十八) 狗肉——禁忌的食物	(231)
(三十九) 鸡肉——禁忌的食物	(231)
(四十) 鸭肉——禁忌的食物	(232)
(四十一) 鹅肉——禁忌的食物	(232)
(四十二) 驴肉——禁忌的食物	(232)
(四十三) 马肉——禁忌的食物	(233)
(四十四) 兔肉——禁忌的食物	(233)
(四十五) 鹌鹑肉——禁忌的食物	(233)
(四十六) 鸡蛋——禁忌的食物	(234)
(四十七) 鸭蛋——禁忌的食物	(234)
(四十八) 虾——禁忌的食物	(234)
(四十九) 鳝鱼——禁忌的食物	(235)
(五十) 龟肉——禁忌的食物	(235)
(五十一) 鳖肉——禁忌的食物	(236)
(五十二) 鲤鱼——禁忌的食物	(236)
(五十三) 螃蟹——禁忌的食物	(236)
(五十四) 鲫鱼——禁忌的食物	(237)
(五十五) 青鱼——禁忌的食物	(237)
(五十六) 鲢鱼——禁忌的食物	(237)
(五十七) 带鱼 (平鱼、黄花鱼、银鱼) ——禁 忌的食物	(238)
(五十八) 海鳗鱼——禁忌的食物	(238)
(五十九) 泥鳅——禁忌的食物	(238)
(六十) 蜗牛——禁忌的食物	(239)
(六十一) 田螺——禁忌的食物	(239)

(六十二) 海带——禁忌的食物	(240)
(六十三) 银杏(白果)——禁忌的食物	(240)
(六十四) 大米——禁忌的食物	(240)
(六十五) 小米——禁忌的食物	(241)
(六十六) 黄豆——禁忌的食物	(241)
(六十七) 绿豆——禁忌的食物	(241)
(六十八) 红豆——禁忌的食物	(242)
(六十九) 葱——禁忌的食物	(242)
(七十) 蒜——禁忌的食物	(242)
(七十一) 花椒——禁忌的食物	(243)
(七十二) 醋——禁忌的食物	(243)
(七十三) 蜜——禁忌的食物	(244)
(七十四) 酒——禁忌的食物	(244)
(七十五) 茶——禁忌的食物	(245)
(七十六) 牛奶——禁忌的食物	(245)
常见病症禁忌的食物	(246)
(一) 感冒——禁忌的食物	(246)
(二) 麻疹——禁忌的食物	(247)
(三) 百日咳——禁忌的食物	(247)
(四) 腮腺炎——禁忌的食物	(248)
(五) 痢疾——禁忌的食物	(248)
(六) 肺结核——禁忌的食物	(249)
(七) 伤寒——禁忌的食物	(249)
(八) 肝脏病——禁忌的食物	(250)
(九) 冠心病——禁忌的食物	(250)
(十) 心动过速——禁忌的食物	(251)