



Minzcuz Sawcuh Okbanj
Cienhangh Swbginh Bangfuz Hanghmoeg
民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW
BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH
CIENGX
NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI SEIZDOENG CIENGX NDANG 冬季养生秘诀

壮汉
双语

Sawcuengh
Caeuq
Sawgun

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij
广西民族报社 编著



Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse
广西科学技术出版社



Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH CIENGX NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI SEIZDOENG CIENGX NDANG

冬季养生秘诀

Sawcuengh Caeuq Sawgun

壮汉双语

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij

广西民族报社 编著

Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冬季养生秘诀：壮汉双语／广西民族报社编著．—南宁：广西科学技术出版社，2015.10

(实用养生秘诀丛书)

ISBN 978-7-5551-0469-8

I. ①冬… II. ①广… III. ①养生 (中医) —基本知识—壮语、汉语 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240705 号

DONGJI YANGSHENG MIJUE (ZHUANG HAN SHUANG YU)

冬季养生秘诀 (壮汉双语)

广西民族报社 编著

责任编辑：冯靖城 石 芮

责任印制：韦文印

封面设计：韦娇林 蒙 晨

责任校对：陈叶萍

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路66号

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

刷：广西大华印刷有限公司

地 址：广西南宁市高新区科园大道62号 邮政编码：530007

开 本：787 mm×1092 mm 1/32

字 数：119千字 印 张：5

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0469-8

定 价：20.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

温馨提示

本书中涉及的部分药方的疗效和安全性未经循证医学验证。因此，在疾病防治的过程中，读者务必向有资质的保健服务人员、专业医生或注册营养师咨询，出版社和作者本人不负责提供专业意见或建议，本书只用作普通的养生指南。

Moegloeg 目 录

Seizdoeng Boux Baenz Gvanhsinhbing Hab Haeujsim Swngghoz

Baujgen / 1

冬季冠心病患者宜注意生活保健 / 3

Gijgwn Fuengz Dwgliengz Seizdoeng / 4

冬季防感冒的食物 / 5

Fap Seizdoeng Ciengxhoh Naengnoh / 6

冬季保养皮肤的方法 / 7

Seiqdoeng Gwn Hojgoh Haeujsim Saehhangh / 8

冬季吃火锅注意事项 / 9

Seizdoeng Gwn Maenzcienz Ndei Gvaq Gwn Ywbouj / 10

冬季吃山药 胜过吃补药 / 11

Gij Ndeicawq Seizdoeng Gwn Bya / 12

冬季吃鱼的好处 / 14

Maklaeq :Seizdoeng Bouj Mak Nyangq Nyinz / 16

冬季补肾强筋的板栗食疗方 / 17

Seizdoeng Gwn Cuk Cangq Mamx Youh Giep Nit / 18

冬季喝粥健脾驱寒 / 19

Seizdoeng Daih ' it Bouj : Ceh Gaeujgij / 20

冬季第一补 : 枸杞 / 21

Seizdoeng Lai Gwn “ Gijgwn Saekhau ” Ndaej Gyangq Huj / 22

冬季多吃“白色食物”能降火 / 23

Seizdoeng Lai Gwn Haijdai Yawhfuengz Dinfwngz Gyoetgyang / 24

冬季多吃海带防手脚冰冷 / 25

Seizdoeng Gwn Lauxbaeg Nding Ndaej Baujhoh Aenbwt / 26

冬季多吃胡萝卜可保护肺脏 / 27

Seizdoeng Lai Gwn Nohgaeq Bouj Ndag Ciengx Ndag Song

Mbouj Nguh / 28

冬季多吃鸡 补身养生两不误 / 29

Gijgwn Ywbingh Seizdoeng / 30

冬季食疗妙方 / 30

Seizdoeng Gwn Gijmaz Dang Ceiq Ciengx Ndag / 31

冬季喝什么汤最养生 / 33

Seizdoeng Lai Gwn Dangnohbit Bouj Ndag / 34

冬季进补多喝鸭汤 / 35

Seizdoeng Gaej Gwn Ndat Lai / 36

冬季拒绝烫食 / 37

Seizdoeng Ndaeng Ok Lwed Ndaej Aeu Hohngaeux Baek Raemx

Gwn / 38

冬季流鼻血可用藕节煎水疗法 / 39

Seizdoeng Baenzlawz Fuengz Naengnoh Humzhaenz / 40

冬季如何避免皮肤瘙痒 / 41

Seizdoeng Habliengh Gwn Laeujmakit Ndeicawq Lai / 42

冬季适量饮用葡萄酒好处多 / 43

Seizdoeng Ndaw Rug Wng Ciengzseiz Hai Doucueng / 44

冬季室内宜常开门窗 / 45

Seizdoeng Ciengx Ndag Gaej Goeb Gyauej Ninz / 46

冬季养生不要蒙头大睡 / 47

Seizdoeng Ciengx Ndag Daj Dangndei Ciengx Dungx Guh Hwnj / 48

冬季养生从养胃靓汤开始 / 50

Seizdoeng Ciengx Ndag Lwnh“ Caz Yw ” / 52

冬季养生活“茶疗” / 53

Seizdoeng Ciengx Ndag Geih Hanh Lae Hanh Roenx / 54

冬季养生忌出大汗 / 55

Nohyengz:Gijgwn Seizdoeng Ciengx Ndag Raeuj Dungx / 56

冬季养生暖身食物：羊肉 / 57

Gangjgangj Gijgwn Seizdoeng Ciengx Ndag Baiz Doeg / 58

冬季养生排毒的食物 / 59

Gijgwn Seizdoeng Ciengx Ndag / 60

冬季养生食物 / 61

Seizdoeng Ciengx Ndag Hab “ Haet Gwn Ndat Haemh Gwn

Liengz ” / 62

冬季养生宜 “ 早吃热晚吃凉 ” / 63

Gangjgangj Seizdoeng Ciengx Yaem Yenzcwz / 64

冬季养阴原则 / 65

Seizdoeng Hab Gaenx Dak Denz / 66

冬季宜勤晒被褥 / 67

Seizdoeng Lauxbaeg Gwn Ndip Makleiz Gwn Cug Ndei / 68

冬季宜生吃萝卜熟吃梨 / 69

Seizdoeng Gwnndoet Aeu Rox / 70

冬季饮食常识 / 71

Seizdoeng Gwnndoet Hab Bouj Raeuj / 72

冬季饮食宜温补 / 73

Seizdoeng Baenzlawz Gwn Doxgaiq Cijndaej Bauj Raeuj / 74

冬季怎样吃东西能够保暖 / 75

Seizdoeng Baenzlawz Gwn Bouj Ndag Mbouj Biz / 76

冬季怎样进补不长胖 / 77

Seizdoeng Hab Ninz Caeux Hwnq Gvaiz / 78

冬季适合早睡晚起 / 79

Boux Baenz Binghnyouhdangz Seizdoeng Hoh Din Miz Sam Hab / 80

冬季糖尿病患者护脚三宜 / 81

Seizdoeng Ciengx Ndag “ Seiq Mbouj Ndaej ” / 82

冬季养生“四不能” / 83

Seizdoeng Baenzlawz Gemjbiz Yaugoj Ceiqndei / 84

冬季怎么减肥效果最好 / 85

Seizdoeng Ceiq Ndei Siuj Gwn Nohdouq / 86

冬季最好少吃兔肉 / 87

Seizdoeng Gijgwn Ceiqndei Gemjbiz / 88

冬季最佳减肥食物 / 89

Seizdoeng Wng Ciepcungj Feiyenz Yizmyauz / 90

冬季应接种肺炎疫苗 / 91

Bet Fap Yawhfuengz Seizdoeng Dwgliengz / 92

冬日八法预防感冒 / 93

Seizdoeng Gijgwn Lawz Ceiq Bouj Ndag / 94

冬天哪些食物最补人 / 95

Seizdoeng Bouxvunz Yungzheih Noix Cungj Yingzyangj Lawz / 96

冬季人最易缺哪些营养素 / 97

Seizdoeng Gwn Gijgwn Lwgmaenz Baujgen Yaugoj Ndei / 98

冬令煮食薯类保健效用好 / 99

Seizdoeng Habdangq Gwn Di Byaekliengz Ndeu / 100

冬季适当吃点凉菜 / 100

Seizdoeng Cangq Ndag Seiq Aeu / 101

冬季健身四要 / 102

Seizdoeng Mbwn Nit Baenzlawz Baujyangj Naengnoh / 104

寒冷的冬季如何做好皮肤保养 / 105

Cou Doeng Geiqciet Wng Siuj Gwn Lwgfaeg / 106

秋冬季节少吃冬瓜 / 107

Haj Aen Fap Seizdoeng Dingj Nit Fuengz Bingh / 108

冬季抗寒防病五法 / 110

Seizdoeng Cungj Bingh Lawz Mbouj Cingj Gag Daeuj / 111

冬季哪些疾病会不请自到 / 113

Seizdoeng Ciengx Uk Hoh Uk Caeuq Re Bingh Ciengzrox / 114

冬季养脑护脑和防病常识 / 115

Seizdoeng Caemxndang Wng Fuengz Ngunh / 117

冬季洗澡宜防晕 / 119

Seizdoeng Gwn Lwgmaenz Ywbingh Ciengx Ndag / 120

冬季养生食疗话红薯 / 121

Seizdoeng Gwnndoet Ciengx Ndag Aeu Guh Daengz“ Seiq Lai ” / 123

冬季饮食养生要做到“四多” / 125

Seizdoeng Dingj Nit Gwn Maz Ndei / 126

冬季御寒吃什么食物好 / 127

Seizdoeng Naek Youq Bouj Mak / 129

冬季重在补肾 / 131

Seizdoeng Baujgen Sam Fap / 132

冬令保健三法 / 133

Gangjgangj Seizdoeng Baujgen / 135

冬日保健谈 / 137

Seizdoeng Yawz Mbouj Hawj Naengnoh Deng Sieng / 138

冬天如何让皮肤不受伤 / 139

Seizdoeng Daeuj Daengz Daj Seiq Fuengmienh Bae Gwn Bouj / 141

冬至滋补从四方面着手 / 143

Seizdoeng Hab Gwn Maz Ciengx Ntang / 144

冬天适合吃什么养生 / 146

Seizdoeng Boux Baenz Gvanhsinhbing Hab Haeujsim Swnghhoz Baujgen

Yihyoz yenzgiu swhliu byaujmingz, binghsimdaeuz bouxvunz raemhrwnh fat baenz sim geuj in、simlwd mbouj doengz bingzciengz、simdaeuz fwt dai, seizdoeng fatbingh dwg seizhah song boix lai. Doengzseiz, boux baenz gvanhsinhbing youq bi ndeu dauqndaw dingz lai dwg youq ndaw seizdoeng dai bae.

Youq seizdoeng swnghhoz ndawde, fat baenz gvanhsinhbing hougoj cibfaen youqgaenj. Ndigah, boux baenz gvanhsinhbing seizdoeng wng haeujsim swnghhoz baujgen. Gidij cosih lumj baihlaj :

Daih it, haeujsim bauj raeuj, gaej hawj dwgliengz. Moix ngoenz yawj densi dingq gvangjbo, gibseiz liujgaij moix baez rumznit seizlawz daeuj daengz caeuq daeuj geijlai ngoenz, guh ndei fuengz nit bauj raeuj cosih. Boux baenz gvanhsinhbing seizdoeng guh ndei bauj raeuj cibfaen youqgaenj.

Daihngaih, “ ninzringz buenq diemj cung, gvanhsinhbing siuj sam cingz ”. Miz saw geiq naeuz, moix ngoenz ninzringz buenq diemj cung beij boux mbouj ninzringz baenz gvanhsinhbing dai bae fatbinghlwd doekdaemq 30%, yenzyinh dwg caeuq mwh ninzringz hezyaz doekdaemq, simlwd gemjmenh, hawj gyangngoenz hezyaz gauhfung h okyienh duenh seizgan doekdaemq ndeu mizgven.

Daihsam, fuengz “ seizgan fangzdawz ” . Swnghvuzcungh cietlwd yenzgiu byaujmingz, hwnzngoenz ndeu 24 diemj cung ndawde, gyanghaet 6 daengz 11 diemj dwg duenh seizgan fatbingh gipsingq sim saek、fwt dai ceiq gaenj ndeu, deng heuhguh“ seizgan fangzdawz ” . Neix caeuq gyauhganj sinzgingh fat angq、simlwd gyavaiq、hezyaz swng sang、ndaw ndang siu yangj lai、hezsiujbanj comzrom demlai mizgven. Ndigah, bouxlaux baenz gvanhsinhbing haemq naek haenx, gyanghaet hwnqmbonq le auw daezgonq gwn yw, gyanghaet gaej anbaiz hozdung daiq lai.

Daihseiq, sam aen buenq faen cung, bauj diuzmingh bingzan. Yenzgiu byaujmingz, mbangj bingh sailwed sim uk gyanghwnz oksaeh roxnaeuz fwt dai caeuq gyanghwnz sawqmwh hwnqcong ok haexnyouh, aenndang gajbienq daiq vaiq cauhbaenz yaepseiz sim uk soengq lwed mbouj gaeuq mizgven. Gyoengq conghyah genyi naeuz : Mwh gyanghwnz ndiusingj seiz, wng sien ietnonx gwnz mbonq buenq faen cung, liuxle hwnq naengh buenq faen cung, caiq song fwngz gaemh bien cong ndwn buenq faen cung cij bae ok haexnyouh.

冬季冠心病患者宜注意生活保健

医学研究资料表明，冬天心脏病突发所致的心绞痛、心律失常、心肌梗死、心脏猝死的发生率是夏天的两倍多。同时，冠心病患者在一年中死亡率最高的是冬天。

在冬季生活中，冠心病急性发作的后果是极其严重的。因此，冬季冠心病患者宜注意生活保健。具体措施为：

第一，注意保暖，避免受寒。每天收看电视收听广播，及时了解每次寒潮的时间，切实采取御寒保暖措施。冠心病患者冬季保暖十分重要。

第二，“午睡半小时，冠心少三成”。文献记载，每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率低 30%，其原因与午睡时血压下降，心率减慢，使白天的血压高峰出现一段低谷有关。

第三，谨防“魔鬼时间”。生物钟节律研究表明，一天 24 小时中，早上 6~11 时是急性心肌梗死、猝死的高峰时间，被称为“魔鬼时间”，与此时交感神经兴奋，心率加快，血压升高，心肌耗氧多，血小板聚集性增高有关。因此，病情较重的老年冠心病患者，晨起宜提前服药，上午不宜安排过量活动。

第四，三个半分钟，生命保平安。研究表明，一些发生在夜间的心脑血管病意外或猝死与夜间突然起床入厕，体位改变过快，造成一时性心脑血管供血不足有关。专家建议，夜间醒来时，应先在床上躺半分钟，再坐起半分钟，再双手撑床立半分钟。

Gijgwn Fuengz Dwgliengz Seizdoeng

Ngamq haeuj seizdoeng, vunz yungzheih dwgliengz. Lajneix gaisau geij cungj fuengfap yawhfuengz dwgliengz :

1. Lai gwn gijgwn hamz veizswnghsu A lai haenx, lumj lauxbaegnding、byaekbohcai、namzgva、lwgmak saeknding roxnaeuz lwgmak saekhenj、bwtdaep doihduz daengj.

2. Lai gwn gijgwn hamz sinh lai haenx. Lumj noh、doxgaiq ndaw haij、gak cungj duh、mak genq daengj.

3. Lai gwn gijgwn hamz veizswnghsu C lai haenx, lumj gak cungj byaekheu mbaw loeg、gak cungj lwgmak daengj.

Linghvaih, dangnohgaeq、makyungz、mak genq、gyaeq、cijsoemj、daeuhfouh、byaekhom、souh haeuxnaz daengj.

冬季防感冒的食物

初冬刚至，正是感冒的多发期，在这给大家提供用食物预防感冒的方法。

1. 要多吃富含维生素 A 的食物，维生素 A 是通过增强免疫力来取得抗感染的效果的，富含维生素 A 的食物有胡萝卜、菠菜、南瓜、红色及黄色的水果、动物肝脏和奶类。

2. 多吃富含锌的食物，锌是不少病毒的“克星”。含锌丰富的食物有肉类和海产品。此外各种豆类、坚果也是较好的含锌食品。

3. 多吃富含维生素 C 的食物，各类新鲜的绿叶蔬菜和各种水果都是补充维生素 C 的好食品。

饮食推荐：鸡汤、西红柿、坚果、辣椒、蛋、酸奶、豆腐、香菜、大米粥。