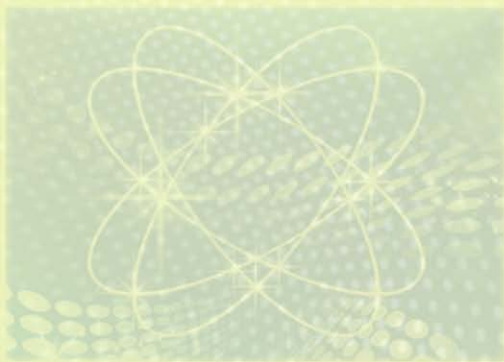


春季养生秘诀 壮汉双语

广西民族报社 编著



广西科学技术出版社

Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swhginh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW BANJDAEUZND
SAEDYUNGH CIENGX NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZND SEIZCIN CIENGX NDANG

春季养生秘诀

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

春季养生秘诀: 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 978-7-5551-0466-7

I. ①春… 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 240691 号

CHUNJI YANGSHENG MIJUE (ZHUANG HAN SHUANG YU)

春季养生秘诀 (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

印 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: 106 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 978-7-5551-0466-7

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

Mbouj Doengz Fuengsik Doiqdaih Seizcin Hwnjhuj / 1

不同方式对待春天上火 / 3

“Cin Gop” Naek Youq Gop Donh Ndang Baihlaj / 4

“春捂” 重捂下身 / 5

Seizcin Gwn Ohswnj Byaekgep Ndaej Dingj Gominj / 6

春吃莴笋韭菜抗过敏 / 7

Cin Nit Aeu Fuengz Fwtdai / 8

春寒要预防猝死 / 8

Ngamq Haeuj Seizcin Ciengx Daep Hoh Daep Seiq Aen Yencwz / 9

初春养肝护肝四原则 / 11

Co Cin Wng Gwn Coeng / 12

春初当食葱 / 13

Seizcin Bouxlaux Baujgen Geih Ninz Daiq Lai / 14

春季老年人保健忌睡眠过多 / 14

Mak Oij Seizcin Mbouj Hab Gwn Roxnaeuz Noix Gwn / 15

春季不宜吃或要少吃的水果 / 17

Byaekndei Seizcin Ciengx Ndag / 18

春季菜肴养生 / 20

Seizcin Gwn Maz Ndaej Yawhfuengz Naengnoh Hwnjwnj / 22

春季吃什么能预防皮肤过敏 / 24

Seizcin Hawj Lwgnyez Gwn Raet Yingzyangj Ceiq Lai / 25

春季给孩子吃菌类营养最丰富 / 27

Seizcin Lai Gwn Duhngaz Ndaej Gyangq Huj / 28

春季多吃豆芽能降火 / 29

Seizcin Fuengz Aiz Lai Gwn Coeng Suenq / 30

春季防癌多吃葱蒜 / 31

Seizcin Fuengz Bingh Ciengx Ndag Gwn Maz Cuk / 32

春季防病养生喝什么粥 / 33

Seizcin Gwn Danghozceu Ndagdaej Ndei / 34

春季喝碗胡椒汤身体好 / 35

Seizcin Gawq Ciengx Daep Hix Wngdang Ciengx Bwt / 36

春季既要养肝也要养肺 / 37

Seizcin Ndawranz Baujgen “Sam Daih Haeusim” / 38

春季家庭保健“三大注意” / 39

Bouxlaux Seizcin Gwndaenj Miz Haj Geih / 40

春季老年人生活有五忌 / 41

Seizcin Baenz Gij Bingh Lawz Geih Gwn Bya / 42

春季哪些疾病患者忌食鱼 / 43

Seizcin Baenzlawz Hableix Anbaiz Gij Gwnndoet Swheij / 45

春季如何合理安排自己的饮食 / 47

Seizcin Wng Noix Soemj Lai Diemz / 48

春季食补应少酸多甜 / 49

Seizcin Gwn Suenq Meiq Yawhfuengz Dungxsaej Ganjyenj / 50

春季食蒜醋预防胃肠感染 / 51

Seizcin Hab Gwn Gijmaz Geih Gwn Gijmaz / 52

春季食物的忌与宜 / 53

Seizcin Vihmaz Lai Baenz Gyaeuj In / 54

春季为何多头痛 / 55

Gijgwn Ciengx Daep Seizcin Rox Geijlai / 56

春季养肝食物知多少 / 57

Gijgwn Ciengx Daep Seizcin / 58

春季养肝饮食 / 59

Seizcin Ciengx N dang Seiq Haeujsim / 60

春季养生的四个注意 / 61

Fap Seizcin Ciengx N dang: Ietnonx / 62

春季养生法：伸懒腰 / 63

Seizcin Ciengx N dang Daegdiemj / 64

春季养生特点 / 65

Seizcin Bouxlaux Ciengx N dang Haj Daih Gimqgeih / 66

老人春季养生五大禁忌 / 67

Seizcin Ciengx N dang Aeu Haeujsim Gijmaz Vwndiz / 68

春季养生需注意的问题 / 69

Fuengfap Ciengx Dungx Seizcin / 70

春季养胃的方法 / 71

Seizcin Gwnndoet Mbouj Hab / 72

春季饮食不宜 / 73

Seizcin Gwnndoet Ciengx Nandang Yencwz / 74

春季饮食养生的原则 / 75

Seizcin Gwnndoet Ciengx Nandang Lai Gwn Makdumh / 76

春季饮食养生多吃草莓 / 77

Seizcin Gwnndoet Haeujsim Gijmaz / 78

春季饮食注意啥 / 79

Seizcin Lai Gwn Byaekheu Lai Gwn Cuk / 80

春季应多吃蔬菜多喝粥 / 81

Gijgwn Baujgen Seizcin Nyeznomj / 82

春季幼儿保健食谱 / 83

Seizcin Yindung Miz Gimqgeih / 84

春季运动锻炼的禁忌 / 85

Seizcin Baenzlawz Gwn Bouj / 86

春季怎样进行食补 / 87

Seizcin Baenzneix Bae Gaij “Naetnaiq” / 88

春季这样解“春困” / 89

Ganggangj Gijgwn Seizcin Ceiq Ciengx Daep / 90

春季养肝护肝食谱 / 91

Ndwencieng Gonqlaeng Hab Gwn Gij Huq Lajneix Daeuj

Baizdoeg / 92

春节前后宜吃这些食物排毒 / 93

Gijgwn Ndwencieng / 94

春节食谱 / 97

Ndwencieng Gwnndoet Lwnh Gengangh / 99

春节饮食健康宝典 / 101

Seizcin Ciengx Yiengz Naek Youq Lienhdang / 103

春季养阳重在锻炼 / 105

Byaekbohcai Dwg Byaekndei Seizcin / 106

春来菠菜是良蔬 / 108

Caeux Cin Fuengz Maz Bingh / 109

早春防病防什么 / 111

Seizcin Cimq Din Ndaej Yw Baenzgyak / 112

春来泡脚可治疗足癣 / 113

Seizcin Lienhdang Ngamq Ok Hanh Couh Ngamj / 114

春练刚出汗就好 / 115

Seizcin Gwn Bouj Hab Cit Hab Bingz / 116

春日进补宜清平 / 117

Seizcin Gwn Byaekbohcai Ndaej Ciengx Daep / 118

春天吃菠菜能养肝 / 120

Seizcin Gwn Byaekgep Miz Roek Daih Ndeicawq / 121

春天吃韭菜的六大好处 / 123

Seizcin Gwn Byaekdoengh Feih Ndei Youh Yingzyangj / 124

春天吃野菜 美味又营养 / 126

Seizcin Gij Gwnndoet Lwgnyez / 127

儿童春季饮食 / 129

Seizcin Giuj Cawz Begsienj / 130

春天巧除头皮屑 / 131

Seizcin Caemxndang “Haj Mbouj Hab” / 132

春天洗澡 “五不宜” / 133

Seizcin Aeu Lai Gwn Maenzdoengzlingz / 134

春天要多吃马铃薯 / 135

Seizcin Wng Siuj Gwn Nohgaeq Caeuq Rangz / 136

春天应少吃鸡和笋 / 137

Seizcin Yamq Haeuj Seizhah “Yawj Mbwn” Bae Guh Baujgen / 138

春夏之交“看天”保健 / 139

Seizcin Hawqsauj Mbouj Ndaej Lanhyungh Ywnyinhhoz / 140

春燥不可滥用润喉药 / 141

Seizcin Mbwn Hawqsauj Baenzlawz Gwn Raemx / 142

干燥春季如何喝水 / 143

Gvaq Gingcig Le Seizcin Baujgen Baenzlawz Guh / 144

惊蛰后春季保健怎么做 / 145

Haj Fap Hawj Mwngez Seizcin Mbouj Naetnaiq / 146

五招让你春天不再困 / 147

Mbouj Doengz Fuengsik Doiqdaih Seizcin Hwnjhuj

Seizcin rumz lai fwn noix, mbwn hawqsauj, dienheiq bienqvag mbouj dingh, nanz baujciz aenndang sup haeuj caeuq baiz ok doxdaengh caeuq onjdingh, yinxhwnj sengleix gihnwngz saetdiuz baenz hwnjhuj. Lumjbaenz congghoz sau j in、da nding saep、congghndaeng ndat manh、naengbak sau j dek、amqbak mbouj ndei、haex ndongj、nyouh henj daengj. Seizcin hawqsauj baen miz raeuj sau j caeuq liengz sau j song cungj, wnggai doiq bingh bae siu huj.

1.Liengz sau j. Liengz sau j dwg hawqsauj caeuq rumznit giethab ciemq haeuj ndang vunz yinxhwnj. Vunzbingh miz gan ae、myaiz siuj roxnaeuz mboujmiz myaiz、congghndaeng hawqsauj、congghoz haenz, giem miz lau nit fatndat、gyaeuj in mboujmiz hanh daengj. Ndaej cawj cuk dangznding lwgraz gwn yw de. Aeu 50 gwz lwgraz、100 gwz haeuxsuen, di dangznding ndeu. Sien cau j lwgraz cug ngenz mienz. Dwk haeuxsuen cawj cuk gwd seiz gyaux dangznding lwgraz roengz caiq loq cawj yaep ndeu couh baenz gwn.

2.Raeuj sau j. Biujyienh ok gan ae、bak sau j、myaiz noix caemhcai q rangh miz seimyaiz, nanz ae ndaej ok, mwh ae seiz aek in, ndaw myaiz miz lwed caemhcai q buenx miz ndaengsaek gyaеuj in、lau nit ndang ndat daengj. De dwg youz hei qndat caeuq rumznat

giethab baenz, ndaej cawj cuk maklaeq dangznae gwn yw de. Aeu ngveih maklaeq 50 gwz, haeuxsuen 100 gwz, di dangznae ndeu. Sien cab ngveih maklaeq soiq caeuq haeuxsuen dwk gu gya raemx cawj cuk gwd seiz dwk dangznae diuzfeih gwn.

Linghvaih, lij aeu haeujsim lai gwn byaekheu、lwgmak, geih gwn gigwn manhget, lai gwn raemx. Seizcin fuengz hwnjhuj lij aeu haeujsim gwndaenj gvilwd, guhhong yietnaiq doxgiethab, habdangq yietnaiq, cijndaej bauj Cang aenndang doxdaengh, daezsang menjyizliz.

不同方式对待春天上火

春天风多雨少，气候干燥，天气变化反复无常，不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定，导致生理机能失调而致上火症候，如咽喉干燥疼痛、眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、嘴唇干裂、食欲不振、大便干燥、小便发黄等。春燥有凉燥和温燥之分，应该对症下药灭火。

1. 凉燥型。凉燥是燥邪与风寒之邪相结合侵袭人体的结果。症状有干咳、少痰或无痰、鼻咽干燥、喉痒，兼有恶寒发热、头痛无汗等。可用芝麻红糖粥食疗。取芝麻 50 克，粳米 100 克，红糖适量。先将芝麻炒熟，研成细末。粳米煮粥，待粥煮至黏稠时，拌入芝麻红糖稍煮片刻即可食用。

2. 温燥型。表现为干咳、口干、痰少而粘连成丝，不易咳出，甚至咳而胸痛，痰中带血，并伴有鼻塞头痛、畏寒身热。它是燥邪与风热之邪相结合而成，食疗宜用板栗冰糖粥。取板栗仁 50 克，粳米 100 克，冰糖适量。将板栗仁切碎与粳米一同放入锅内，加适量清水煮粥，待粥煮至黏稠时，放入冰糖调味即可食用。

此外，还应注意多吃蔬菜、水果，忌吃辛辣食物，多饮水。春天防治上火还要注意生活规律，劳逸结合，适当休息，才能保障肌体的平衡，提高免疫力。

“Cin Gop” Naek Youq Gop Donh Ndag Baihlaj

Aenvih donh ndang baihlaj lwed lae baedauq aeu beij donh ndang baihgwnz yaez, yungzheih deng rumznit ciemq haeuj, ndigah gaej daenj buhvaq haizmad mbang lai, daegbied dwg bouxlaux, gaej daenj buhvaq noix lai, mehmbwk hix gaej daenj vunjdin caeux lai. Aenvih deng rumznit ciemq haeuj le, yungzheih dwgliengz baenzbingh.

Cin gop naek youq gop donh ndang baihlaj, lij aeu gyagiengz guh lienhdang dem, coi lwed lae baedauq. Ndaej yungh swiq ga hawq daengj banhfap daeuj guh lienhdang. Fuengfap dwg: Song fwngz got dawz cik goekga ndaetndaet bae, daj goekga yunghrengz nunaenx daengz da'baeu, caiq daj da'baeu nunaenx doxhwnj daengz goekga. Yungh doengzyiengh fuengfap nunaenx lingh cik ga, dauqcungz guh 10 daengz 20 baez. Lij ndaej guh fid ga、naenx dungx gahengh、niuj gyaeujhoq、cat angjdin、raeuj din、dieb din daengj fuengfap daeuj hozdung donh ndang baihlaj dem.

“春捂”重捂下身

人体下部的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭，因而衣裤鞋袜不能穿得过于单薄，尤其是老人不要把下装减得太多，还有女同志不要过早穿短裙。寒风刺骨入下身，时间久了就有生病的隐患。

“春捂”重捂下身，还要加强下身的锻炼，以促进血液循环。可以采取干洗脚等方法进行锻炼，方法是双手紧抱一侧大腿根，稍用力从大腿根向下按摩直到足踝，再从足踝往回按摩至大腿根。用同样方法再按摩另一条腿，重复 10~20 遍。还可采用甩腿、揉腿肚、扭膝、搓脚、暖足、蹬腿等方法来活动下身。