

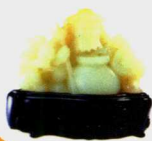
李恒有 顾代明/编著

房宽地宽，不如心宽 若要百病不生，常带饥饿三分
刀闲易生锈，人闲易生病
一夜不睡，十夜不醒 心灵手巧，动指健脑
欲得长生，肠中常清

健康百谚

Jiankang Baiyan

怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根 心胸宽大能撑船 健康长寿过百年 宁可锅中存放，不让肚子饱胀
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 懒惰催人老，勤劳能延年
西红柿，营养好，貌美健康疾病少 经常失眠，少活十年 喝茶不洗杯，阎王把命催



读懂一条健康一生！

一百条健康谚语，一百个温馨的祝福 快乐源自心境，健康在于快乐
健康在于运动，健康在于良好的生活习惯

中国华侨出版社

Health

李恒有 顾代明/编著

房宽地宽，不如心宽 若要百病不生，常带饥饿三分
刀闲易生锈，人闲易生病
一夜不睡，十夜不醒 心灵手巧，动指健脑
欲得长生，肠中常清

健康百谚

Jiankang Baiyan



读懂一条健康一生！

一百条健康谚语，一百个温馨的祝福 快乐源自心境，健康在于快乐
健康在于运动，健康在于良好的生活习惯

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康百谚/张恒主编;李恒有,顾代明编著.—北京:

中国华侨出版2005.6

ISBN 7-80120-981-8

I.健… II.①张…②李…③顾… III.保健—普及读物

IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第067483号

● 健康百谚 (人生工程丛书·健康工程系列)

丛书策划 殷 子

主 编 张 恒

编 著 李恒有 顾代明

责任编辑 杨 郁

责任校对 秦 真

经 销 新华书店

开 本 850×1168毫米 1/24开 印张/12 字数/226千字

印 刷 北京银祥福利印刷厂

版 次 2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷

书 号 ISBN7-80120-981-8/G·480

定 价 22.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编 100029

编辑部 (010) 64443979 64443056

发行部 (010) 64443051 传真:(010)64439708

人生工程丛书 健康工程系列

主编 张恒

执行主编 李恒有

编委

张恒 殷子 李恒有 顾代明 杨飞 张辉 吴海艳

前言

健康，对于任何人来说都是至关重要的，“健康是第一财富”，千万不要“前三十年用命挣钱，后三十年用钱买命”。在中国这块古老的土地上，流行着许许多多的健康谚语，并未因为时光的流逝而失去光彩，相反，越来越得到人们的重视。

这是为什么呢？

健康谚语深入浅出，通俗易懂，读起来琅琅上口，用起来简单有效，显示出极大的生命力。在老百姓心中，健康谚语有诗词般的意境，有符咒般的灵验，可见谚语具有极为深厚的群众基础。

特别值得说明的是：经过现代科学发现，很多健康谚语都是最精炼的科学概括，是人类在长期实践中总结出来的智慧精华，真所谓“最清的水是泉水，最精炼的话是谚语”。

中国的健康谚语数不胜数，内容丰富，涉及面广，实用性强，是一笔既实用又科学的宝贵财富。我们对此进行精心挑选，认真梳理，分门别类，用最新的科学知识加以阐述，力求做到“简单实用，科学有效”。

1992年的“维多利亚宣言”指出，健康有四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心态平衡。

我们根据这种理论，把《健康百谚》一书分为四个部分，这就是——第一大基石：平衡心态；第二大基石：合理膳食；第三大基石：适度运动；第四大基石：改良习惯。

为什么做这样的调整呢？其主要理由是：

第一，按照保健观点，心理是一个人是否健康的关键所在，只要把心态调整好了，很多疾病都能有效地加以预防，不少疾病都能不治而愈。特别是随着医学科学的发展，很多疾病都能治愈，而现在还没有特效方法的疾病，常常都是由于心理问题引起的。因此，调整好心态，就等于打下了健康的第一大基石。

第二，“维多利亚宣言”中的“戒烟限酒”，我们改为“改良习惯”，主要是因为“戒烟限酒”是一种习惯，可是所指范围较小，不能概括更多的习惯。并且，其他三大基石都是概括性的，“戒烟限酒”最好以概括性的说法为宜。

在《健康百谚》中，我们一直在强调“预防为主”、“防重于治”的理念，而健康谚语的最大特点不是如何治疗疾病，而是如何提高身体素质，如何有效预防疾病。

怎样使用《健康百谚》？

第一，只要照着本书每一条去做，你就能拥有健康。比如曾国藩有“临睡泡脚，食后千步”的养生秘诀，在今天仍有很大的现实价值。

第二，只要读一读这些谚语，你就能够获得一种意境，获得一种观念。“千保健，万保健，心态平衡是关键”，不仅琅琅上口，而且言简意赅，能过目不忘。

第三，只要翻一翻这本书，你就能改正一些不良习惯，使你获得健康秘诀。很多人特别是孩子，什么开发智力的药都吃了，可是却“江山依旧在”，其原因就是“吃饱了撑的”。因此，明白了“若要百病不生，常带饥饿三分”、“宁可锅中存放，不要肚子饱胀”等谚语，一切问题就迎刃而解。

《健康百谚》把最古老的经验与最先进的科学相结合，是“健康工程系列”之一种，愿这本书能够给你的健康带来福音！



第一大基石：平衡心态

在所有的健康处方中，心态平衡为第一要务。其作用超过了一切保健措施和保健品。有了心态平衡，才有生理平衡；有了生理平衡，神经系统、内分泌系统、免疫功能、器官代偿功能才会处于最佳状态，疾病才能减少。谁掌握了心态平衡，谁就掌握了健康的金钥匙，谁就掌握了生命的主动权。

1. 千保健，万保健，心态平衡是关键 /2
2. 怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根 /6
3. 要活好，心别小；善制怒，寿无数 /9
4. 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年 /12
5. 要想健康快活，学会自己找乐 /16
6. 妻贤夫病少，好妻胜良药 /18
7. 祸从口出，病由心生 /24
8. 好人健康，恶人命短 /28
9. 性格开朗，疾病躲藏 /31
10. 房宽地宽，不如心宽 /33
11. 人有童心，一世年轻 /37
12. 笑一笑，十年少 /39
13. 一日三笑，人生难老 /42

目

录

14. 笑口常开, 青春常在 / 45
15. 哭一哭, 解千愁 / 48
16. 有泪尽情流, 疾病自然愈 / 50
17. 丈夫有泪尽情弹, 英雄流血也流泪 / 52
18. 先睡心, 后睡眼 / 55
19. 药补食补, 不如心补 / 57
20. 饭养人, 歌养心 / 60

第二大基石: 合理膳食

吃有益健康, 会吃千顿香, 不会吃一顿伤。日本人曾经很自豪地说他们“一袋牛奶振兴一个民族”, 中国人正在推行“大豆行动计划”: 通过改变饮食结构提高民族素质! 一个人最关心的事情可能就是“吃”了, 一辈子吃下的食物数以吨计。小小的胃口要吞下如此多的食物, 就要吃有学问, 吃有方法, 吃有讲究, 否则难免“吃饱了撑的”!

21. 早吃好, 午吃饱, 晚吃巧 / 66
22. 暴饮暴食会生病, 定时定量可安宁 / 69
23. 吃得慌, 咽得忙, 伤了胃口害了肠 / 71
24. 若要身体壮, 饭菜嚼成浆 / 73
25. 若要百病不生, 常带饥饿三分 / 76
26. 宁可锅中存放, 不让肚子饱胀 / 78



目 录

- 27. 每餐留一口, 活到九十九 / 80
- 28. 常吃素, 好养肚 / 82
- 29. 宁可无肉, 不可无豆 / 86
- 30. 吃米带点糠, 营养又健康 / 90
- 31. 三天不吃青, 两眼冒金星 / 93
- 32. 宁可食无肉, 不可饭无汤 / 96
- 33. 饭前喝汤, 胜过药方 / 98
- 34. 吃面多喝汤, 免得开药方 / 101
- 35. 早喝盐汤如参汤, 晚喝盐汤如砒霜 / 103
- 36. 夏天一碗绿豆汤, 解毒去暑赛仙方 / 104
- 37. 晨吃三片姜, 如喝人参汤 / 106
- 38. 女子三日不断藕, 男子三日不断姜 / 109
- 39. 萝卜出了地, 郎中没生意 / 111
- 40. 人说苦瓜苦, 我话苦瓜甜 / 114
- 41. 吃了十月茄, 饿死郎中爷 / 117
- 42. 胡萝卜, 小人参; 经常吃, 长精神 / 119
- 43. 西红柿, 营养好, 貌美年轻疾病少 / 121
- 44. 小小黄瓜是个宝, 减肥美容少不了 / 124
- 45. 多吃芹菜不用问, 降低血压喊得应 / 127
- 46. 大葱蘸酱, 越吃越胖 / 130
- 47. 大蒜是个宝, 常吃身体好 / 132
- 48. 一日两苹果, 毛病绕道过 / 135
- 49. 一日三枣, 长生不老 / 138
- 50. 核桃山中宝, 补肾又健脑 / 140

目

录

第三大基石：适度运动

法国思想家伏尔泰说：生命在于运动。健康来源于运动，运动带来健康。流水不腐，户枢不蠹，运动能够锤炼强健的体魄，能够促进新陈代谢。冰冻三尺，非一日之寒，要强身健体，就要持之以恒，就要注意科学性，这样健康就属于你了。

- 51. 铁不冶炼不成钢，人不运动不健康 /144
- 52. 锻炼要趁小，别等老时恼 /146
- 53. 请人吃饭，不如请人流汗 /149
- 54. 日光不照临，医生便上门 /152
- 55. 刀闲易生锈，人闲易生病 /154
- 56. 懒惰催人老，勤劳能延年 /156
- 57. 最好的医生是自己，最好的运动是步行 /158
- 58. 饭后百步走，活到九十九 /160
- 59. 立如松，行如风 /163
- 60. 要得腿不老，常踢毽子好 /165
- 61. 要得腿不废，走路注后退 /167
- 62. 出汗不迎风，跑步莫凹胸 /169
- 63. 汗水没干，冷水莫沾 /171
- 64. 要得身体好，常把澡儿泡 /173



目 录

- 65. 要健脑, 把绳跳 / 177
- 66. 心灵手巧, 动指健脑 / 180
- 67. 多练多乖, 不练就呆 / 184
- 68. 常把舞来跳, 痴呆不会到 / 186
- 69. 要得身体好, 常把秧歌跳 / 188
- 70. 常打太极拳, 益寿又延年 / 191
- 71. 养生在动, 动过则损 / 193

第四大基石: 改良习惯

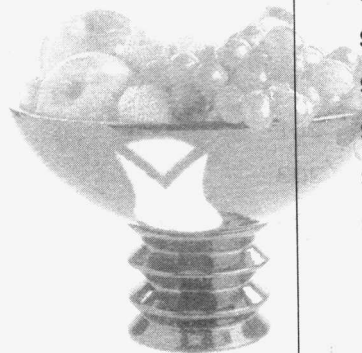
习惯如每天牵绳绕一圈, 时间一长就成了解不开的结。健康却在看不见中悄然受到坏习惯的伤害。因此, 为了健康, 不能让坏习惯这个小结困住, 既然这个结解不开, 又何必徒劳呢, 直接一刀刨开得了。养成良好的习惯, 改良不足的习惯, 轻松获得长久健康。

- 72. 吃人参不如睡五更 / 198
- 73. 中午睡觉好, 犹如捡个宝 / 201
- 74. 冬睡不蒙头, 夏睡不露肚 / 203
- 75. 睡多容易病, 少睡亦伤身 / 205
- 76. 吃得巧, 睡得好 / 208
- 77. 吃好睡好, 长生不老 / 211
- 78. 经常失眠, 少活十年 / 214



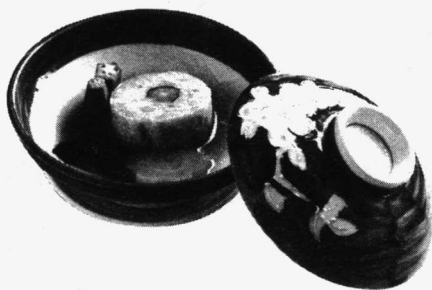
目

录



79. 一夜不睡, 十夜不醒 / 218
80. 坐有坐相, 睡有睡相, 睡觉要像弯月亮 / 221
81. 热水洗脚, 如吃补药 / 224
82. 寒从脚上起, 病从口中入 / 226
83. 食不语, 睡不言 / 228
84. 春捂秋冻, 不生杂病 / 230
85. 指甲常剪, 疾病不染 / 233
86. 冷水洗脸, 美容保健 / 235
87. 刷牙用温水, 牙齿笑咧嘴 / 237
88. 饭前便后要洗手 / 239
89. 多喝凉白开, 健康自然来 / 242
90. 白水沏茶喝, 能活一百多 / 245
91. 饮了空腹茶, 疾病身上爬 / 249
92. 喝茶不洗杯, 阎王把命催 / 253
93. 尽量少喝酒, 病魔绕道走 / 255
94. 戒烟限酒, 健康长久 / 258
95. 饭后一支烟, 害处大无边 / 260
96. 多吃咸盐, 少活十年 / 262
97. 甜言夺志, 甜食坏齿 / 266
98. 吃药不忌嘴, 跑断医生腿 / 271
99. 欲得长生, 肠中常清 / 274
100. 垃圾食品危害多, 远离方能保健康 / 277





第一大基石：平衡心态

在所有的健康处方中，心态平衡为第一要务。其作用超过了一切保健措施和保健品。有了心态平衡，才有生理平衡；有了生理平衡，神经系统、内分泌系统、免疫功能、器官代偿功能才会处于最佳状态，疾病才能减少。谁掌握了心态平衡，谁就掌握了健康的金钥匙，谁就掌握了生命的主动权。

1. 千保健，万保健，心态平衡是关键
2. 怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根
3. 要活好，心别小；善制怒，寿无数
4. 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年
5. 要想健康快活，学会自己找乐
6. 妻贤夫病少，好妻胜良药
7. 祸从口出，病由心生
8. 好人健康，恶人命短……

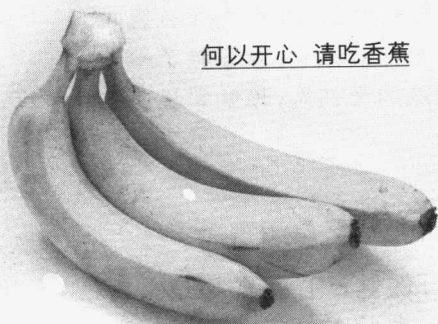


1.千保健,万保健,心态平衡是关键

一个人应该有一个乐观的心态,这是对正常人的基本要求,健康谚语“千保健,万保健,心态平衡是关键”,说出了健康的关键。

心态平衡,首先要乐观。乐观能够促进健康,美国科学家通过15年的研究,进一步证实了这一论断。

从1986年开始,肯塔基大学的神经学教授大卫·斯诺登对圣母修女学院的678位修女进行跟踪研究,每年都对这些修女进行体检。



何以开心 请吃香蕉

香蕉含生物碱,食之振奋精神,提高信心;含有色胺酸和维生素B₆,能帮助大脑制造血清素,减少产生忧郁的可能性。原产亚洲南部,我国汉代开始栽培,称为“甘蕉”。传说,释迦牟尼吃香蕉而获得智慧,香蕉因而被誉为“智慧之果”。

研究结果显示,年轻时乐观积极的修女,年老时很少患老年痴呆症。这是由于乐观的人压力小。相反,容易焦虑、经常动怒的人,老年后更容易患中风和心脏病。

斯诺登还仔细阅读了180位修女在20多岁时写的自传,结果发现:乐观向上的修女在自传中爱用“幸福”、“快乐”、“爱”、“满意”、“充满希望”等积极的词汇,她们比那些悲观的修女平均多活10年。

美国明尼苏达梅奥医院对



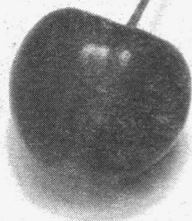


800多人进行了30年的跟踪研究,发现情绪乐观的人生存率远远高于预期值,情绪悲观的人实际寿命与预期寿命相比,提前死亡的可能性高19%。

观察发现,情绪乐观的人很少产生抑郁情绪,在寻医或接受治疗等方面比较积极,很少出现自怨自艾的倾向或“在劫难逃”的想法。

宾夕法尼亚大学心理学系的马丁·塞利格曼教授说:

樱桃是常见的水果,美国密西根大学研究发现,樱桃含花青素,能降低发炎的机率,吃20粒樱桃比吃阿斯匹林更有效。长期面对电脑工作的人常常会有头痛、肌肉酸痛等毛病,吃樱桃可以缓解或消除这些症状。



悲观情绪早期就能加以确

鲜艳欲滴,放松心情

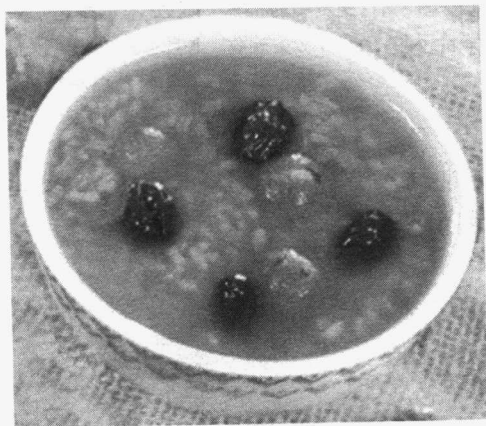
认,也可以改变,所以情绪容易悲观的人可以参加简短的训练计划,永久改变他们对不幸事件的思虑,从而降低罹患疾病乃至死亡的风险。

一个好的环境能够给人带来好心情。事实说明,积极、乐观、善良的人常会遇见贵人,获得好的机会,拥有好的财运。有幽默感的人,一般都有令人羡慕的人际关系。这样的人常常都是成功者,值得信赖。朋友是一面镜子,交什么样的朋友,你就有什么样的心情,这是经过实践检验的。千万要记住:如果你的朋友中有傻瓜或混蛋,暂时可能给你带来一些微不足道的好处,可是最终你是要跟着他倒霉的。

心理学家研究发现,跟喜欢赌博的人交往,自己肯定潜在一种嗜赌性,可能在不自觉中,这种嗜赌性就会激发出来;跟爱好读书



精选南方桂圆、北方大枣，慢火熬制，粘稠欲滴；桂圆甜润，补血润肺，提神健脑。



桂圆粥

的人来往，你可能很快就会受到感染而从书中获得无穷的乐趣……

除了人，环境、空气也会影响情绪，因此保持环境通风、明亮，也是获得乐观的好方法。

只要在大脑中经常保持正面信念，相信自己健康愉快，关爱别人，就会得到别人的关爱，认识自己的价值，你不想快乐都困难。

快乐不过是一种感觉，是对生命的美好体验。孩子一般都很快乐，夏天在沙滩上建城堡，冬天在雪地里堆雪人，他们都会感到欣喜万分。对孩子来说，快乐是多么简单而易得啊！

可是，任何人都不可能一辈子当孩子，任何人都要长大。长大了就要工作，要事业，要爱要恨。

我们发现，现在社会上，大多数人追寻的成功模式是“Do-Have-Be”：寄希望于通过努力（Do）来获取一份成就（Have），最终实现快乐与幸福的目标（Be）。而实际上，这是“千军万马抢过独木桥”，“引无数英雄竞折腰”，只有少数“幸运儿”能达到这种境界！

从健康角度出发，“过去事已灭，未来事未至，安活在当下”，这是通往成功快乐之路的不二法门，这个成功的模式是



“Be-Do-Have”：先成为快乐的人（Be），带着快乐的感觉去创造（Do）快乐的结果（Have）。这种模式，人不仅能够实现自己的目标，更重要的是能够充分享受整个生命的过程！

快乐没有任何附加条件，是上天赋予每个人的权力。快乐是人生的选择，快乐就在你的心中！每一年，每一天，每一刻，快乐都能够你的生命中流动！

把工作当成一种理想，为了实现理想，即使遇到困难，你也会感到快乐。把痛苦当成一种磨炼，经过磨炼，你的人生才能升华，你也会感到快乐。只要你开阔心胸，你就能够在逆境面前昂首挺胸，就会感到快乐！

