

《黄帝内经》

中的

谚语养生

老百姓能够读懂的中医
老百姓能够享用的民谚

当我们能够正确使用这些健康的谚语来养生的时候，我们就会与健康不期而遇。这些谚语从《黄帝内经》中来，从生活最基础入手，作者以通俗易懂的语言，风趣幽默的故事解读其中的养生奥秘，当你能够领悟其中的内涵时，你已经快步走上了健康的大道。



藏在《黄帝内经》里的养生绝学

高红敏 编著

朝華出版社

《黄帝内经》

中的

谚语养生

老百姓能够读懂的中医，
老百姓能够享用的民谚。

高红敏 编著

朝華出版社

图书再版编目（CIP）数据

《黄帝内经》中的谚语养生 / 高红敏编著. -- 北京:

朝华出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5054-2281-0

I. ①黄… II. ①高… III. ①内经—养生 (中医) IV. ①R221

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215572 号

《黄帝内经》中的谚语养生

作 者 高红敏

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 吴鸿南

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京市亚通印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1020mm 1/16 字 数 280 千字

印 张 19.5

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2281-0

定 价 37.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言



谚语是人民群众对生活实践中的经验、教训和取得的知识的总结。它通俗易懂，是劳动人民智慧的结晶。在这些谚语中，有的谚语生动有趣，有的谚语则对于养生有积极的意义。

而且我们发现，很多现代流行的谚语多出我国古代医学名著《黄帝内经》。这部集研究人的生理学、病理学、诊断学和药物学于一体的医学巨著包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各9卷；它讲到了人们如何治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿。

除此之外，有的谚语来自于民间，但不管是民间也好，名著也罢，只要应用那些健康的谚语，能带给人们健康的理念，能正确指导人们的日常行为，就是一件为老百姓造福的好事！

谚语包括的方面很多，有的谚语讲的是饮食，有的讲的是运动，有的讲的是睡眠，有的谚语是讲心情，有的谚语是讲的医药……这些养生保健谚语，是人们日常保健养生的有益指导和宝贵财富。

通过这些谚语，我们可以快速找到养生保健的捷径，以此更好地服务于我们的身体！比如“饮食自倍，肠胃乃伤”，“饭吃八成饱，到老肠胃好”，这些谚语提醒我们注意吃饭的量，把握好饮食的“度”；有些谚语提示我们吃哪些东西更有益健康，如“常吃葱，人轻松”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“朝食三片姜，犹如人参汤”；还有一些心理谚语，如“精神内守，病安从来”，“祸从口出，病从口入”，“笑一笑，十年少”。这些谚语在我们的日常

生活中具有极重要的参考价值。

养生保健民谚还有不少，如“睡好气养人，睡多人伤气”，“动以健身，静以养心”，“虚则补之，实则泻之”，“若要小儿安，常带三分饥和寒”等，都是老百姓在生活实践中的经验总结，广泛流传于民间，遵循其道，我们也定会受益无穷。

本书正是根据养生专家的建议和意见总结出了百余种养生经验，让人们从谚语中寻找养生的秘诀、从《黄帝内经》中分享健康的真谛！

高红敏

2009年12月



第一章 饮食之谚

——好食物赛过好医生 /1

- * 民以食为天 /3
- * 常吃素，好养肚 /5
- * 吃米带点糠，一家老小都安康 /7
- * 三天不吃青，两眼冒金星 /9
- * 宁可一日无肉，不可一日无豆 /11
- * 吃肉不如吃豆腐，又省钱来又滋补 /13
- * 补药一堆不如豆浆一杯 /15
- * 饭前喝汤，胜过良方 /17
- * 多吃咸盐，少活十年 /19
- * 吃了十月茄，饿死郎中爷 /21
- * 白菜吃半年，医生享清闲 /23
- * 朝食三片姜，犹如人参汤 /25
- * 大蒜是个宝，常吃身体好 /27
- * 常吃葱，人轻松 /29
- * 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应 /31

- * 三月三，荠菜当灵丹 /33
- * 一天一苹果，医生远离我 /35
- * 一日三枣，长生不老 /37
- * 暑天几块瓜，药剂不用抓 /39
- * 常吃花生能养生，吃了花生不想荤 /41
- * 人可三日无餐，不可一日无水 /43
- * 常吃一点醋，不用去药铺 /45
- * 朝朝盐水，晚晚蜜汤 /47
- * 食无定味，适口者珍 /49
- * 饮食自倍，肠胃乃伤 /51
- * 若要身体壮，饭菜嚼成浆 /53
- * 吃饭不要闹，吃饱不要跳 /55

第二章 运动之谚

——生命在于运动，但不是盲动/57

- * 生命在于运动 /59
- * 常运动，骨头硬 /61
- * 动以健身，静以养心 /63
- * 养生之道，常欲小劳 /65
- * 练出一身汗，小病不用看 /67
- * 没事常走路，不用进药铺 /69
- * 饭后百步走，活到九十九 /71
- * 天天练长跑，年老变年少 /73
- * 常打太极拳，益寿又延年 /75

- * 要使腿不废，走路往后退 /77
- * 心灵手巧，动指健脑 /79
- * 要想全身少得病，勤揉耳朵与聆听 /81
- * 常按足三里，胜吃老母鸡 /83
- * 小便不通阴陵泉 /85
- * 按摩劳宫，精神轻松 /87
- * 食毕摩腹，百病能除 /89
- * 腰背委中求 /91
- * 头项寻列缺 /93
- * 面口合谷收 /95

第三章 睡眠之谚

——不觅仙方觅睡方/97

- * 吃药十付，不如独宿一夜 /99
- * 子时大睡，午时小憩 /101
- * 胃不和则卧不安 /103
- * 先睡心，后睡眼 /105
- * 睡前烫烫脚，赛过吃补药 /107
- * 睡觉不蒙头，活到九十九 /109
- * 若要不失眠，煮粥加白莲 /111
- * 少吃一口，舒坦一宿 /113
- * 睡有睡相，睡觉要像弯月亮 /115
- * 床选硬板，切忌过软 /117



- ✱ 白天多动，夜里少梦 /119
- ✱ 晚时茶令人不眠 /121

第四章 心理之谚

——养生贵在养心/123

- ✱ 千保健，万保健，心态平衡是关键 /125
- ✱ 精神内守，病安从来 /127
- ✱ 得神者昌，失神者亡 /129
- ✱ 静则神藏，躁则消亡 /131
- ✱ 喜伤心 /133
- ✱ 怒伤肝 /135
- ✱ 恐伤肾 /137
- ✱ 思伤脾 /139
- ✱ 忧伤肺 /141
- ✱ 情贵淡，气贵和 /143
- ✱ 笑一笑，十年少 /145
- ✱ 哭一哭，解千愁 /147
- ✱ 人有童心，一世年轻 /149



第五章 四时之谚

——命要活得长，全靠四季养/151

- * 春夏养阳，秋冬养阴 /153
- * 春捂秋冻，不生杂病 /155
- * 春天放风筝，祛病又健身 /157
- * 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 /159
- * 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 /161
- * 冬天动一动，少闹一场病 /163
- * 冬不欲极温，夏不欲穷凉 /165
- * 冬令进补，开春打虎 /167
- * 冬伤于寒，春必病温 /169
- * 冬练三九，夏练三伏 /171
- * 四季脾旺不受邪 /173
- * 喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽 /175
- * 白露身不露，寒露脚不露 /177

第六章 医药之谚

——求医不如求谚/179

- * 上医不治已病治未病 /181
- * 治病必求于本 /183

- * 百病生于气 /185
- * 虚则补之，实则泻之 /187
- * 虚不受补 /189
- * 天黄有雨，人黄有病 /191
- * 虚邪贼风，避之有时 /193
- * 三分治病七分养 /195
- * 良药苦口利于病 /197
- * 药无贵贱，效者灵丹 /199
- * 吃药不忌口，枉费医生手 /201
- * 一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿 /203
- * 有人识得千里光，全家一世不生疮 /205
- * 穿山甲，王不留，妇女吃了乳长流 /207
- * 知母贝母款冬花，专治咳嗽一把抓 /209
- * 是药三分毒 /211

第七章 美容之谚

——人人都可以自己动手变美 /213

- * 冷水洗脸，美容保健 /215
- * 温水刷牙，健牙固齿 /217
- * 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 /219
- * 多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少 /221
- * 立夏得食李，能令颜色美 /223
- * 常把核桃吃，润肤黑发须 /225
- * 心血气不足，桂圆煨米粥 /227

- * 发宜常梳 /229
- * 面宜常搓 /231
- * 目宜常运 /233
- * 齿宜常叩 /235
- * 津宜常咽 /237
- * 腹宜常摩 /239
- * 肤宜常干浴 /241

第八章 娱乐之谚

——寓养于乐，身心兼养 /243

- * 常把舞来跳，痴呆不会到 /245
- * 饭养人，歌养心 /247
- * 勤于书画，益寿延年 /249
- * 常在花间走，活到九十九 /251
- * 跳绳踢毽，病少一半 /253
- * 养心莫如静心，静心莫如读书 /255
- * 善弈者长寿 /257
- * 游山玩水，益寿延年 /259
- * 娱乐养生，逆乐害生 /261

第九章 日常之谚

——小细节决定大健康 /263

- * 若要小儿安，常带三分饥和寒 /265
- * 若要身体好，经常洗洗澡 /267
- * 日光不照临，医生便上门 /269
- * 感冒不用药，喝茶加洗脚 /271
- * 汗水没有落，莫浇冷水澡 /273
- * 树枯根先竭，人老脚先衰 /275
- * 尽量少喝酒，病魔绕道走 /277
- * 饭后一支烟，害处大无边 /279
- * 欲不可纵 /281
- * 火自头上生 /283
- * 久视伤肝 /285
- * 久卧伤气 /287
- * 久行伤筋 /289
- * 久立伤骨 /291
- * 久坐伤肉 /293

后记 家有财产万贯，不如身体健康 /295



第一章 饮食之谚



——好食物赛过好医生

俗话说“民以食为天”。我们的生命是靠能量来维持，我们身体的能量主要来自于食物。食物具有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，而且各有其所主的脏腑和归经。如食物搭配合理，则健康无忧；若搭配不合理，或者偏食，则有损于我们的身体。此外，我们还要保持良好的饮食习惯、注意饮食卫生，让健康常伴我们左右。



民以食为天

食物是增强体质抗病能力、延年益寿的关键。

天，是在大字上加一横，意为压倒一切的意思，而我国民间早有“民以食为天”一说，可以说，吃饭问题是国计民生中最大的事情。

关于“民以食为天”还有这样一个有趣的小故事：相传，秦朝末年，有一个叫酈食其的书生，此人学识渊博，曾献计帮助刘邦智取陈留，后被封为广野君。

秦朝灭亡后，刘邦和项羽争霸。刘邦联合各地反项羽力量，据守荥阳、成皋。荥阳西北有一座敖山，山上有一座秦时建立的小城，城内有一个专门储存粮食的敖仓，它是当时关东最大的一个粮仓。

在项羽强攻下，刘邦想要把成皋以东让给项羽。刘邦便询问酈食其的意见，酈说：“王者以民为天，而民以食为天，楚军不知道守护粟仓而东去，这是上天帮助汉朝成功的好机会啊！如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓拱手让给敌人，这对当前的局面是非常不利的啊！希望你迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前不利的局势。”刘邦依计而行，最后大获胜利。

没有东西来填饱肚子，又怎能打好仗呢？对于人类来说，正确的饮食更关乎着一个人的身体健康与否。唐代名医孙思邈认为：

“安身之本必需于食；不知食疗不足以全生。”可见进食是生存之必需。食物是增强体质抗病能力、延年益寿的关键。

同样是“吃”，各有不同。以前是怎样吃饱，现在是如何吃好。如今，随着生活水平的提高，人们在吃饱的基础上还要求吃好、吃得营养健康、吃得有文化有品位。这就要求我们在日常生活中不断地去探索、去发现正确的饮食方法，让食物更好地服务于我们。

养生小提示

食物本身具有寒、热、温、凉四性。一般来说，寒性和凉性的食物具有清热、泻火、解毒的作用，如天气炎热的时候，可以选择荷叶粥、绿豆汤、菊花茶、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴。热性和温性的食物具有温中除寒的作用，如天气寒冷的时候可选用姜、葱、蒜、狗肉、羊肉等食物，可除寒助阳、健脾和胃、补虚。