

代代永流传的 科学养生智慧

47条你不可不知的健康养生谚

黄玮 著

符合医学原理，经过世代验证，确实可行的养生方法！
涵括饮食、起居、运动、心灵，从内至外的健康法！

江西科学技术出版社

传统自然·科学
每个人都适用！



代代永流传的 **科学** 47条你不可不知的健康养生谚 养生智慧

黄玮 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

代代永流传的科学养生智慧:47 条你不可不知的健康养生谚/

黄玮著.—南昌:江西科学技术出版社,2010.2

ISBN 978-7-5390-3698-4

I.①代… II.①黄… III.①养生(中医)—基本知识 IV.①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028097 号

版权合同登记号:14-2010-046

雅书堂文化事业有限公司授权出版

国际互联网(Internet)地址:<http://www.jxkjcs.com>

选题序号:KX2010103

图书代码:D10012-101

代代永流传的科学养生智慧:

47 条你不可不知的健康养生谚

著/黄玮

责任编辑/邓玉琼 李露萍 程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街 2 号附 1 号

邮编/330009 电话/(0791)6623491 6639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/深圳市贤俊龙彩印有限公司

版次/2010 年 3 月第 1 版

2010 年 3 月第 1 次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15 印张

字数/120 千

书号/ISBN 978-7-5390-3698-4

定价/26.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言



没有人不重视健康,没有人不想长寿!健康,就像时间,很珍贵,而且对每一个人都很公平。对我们来说,能健健康康,平平安安活到老,少些病痛,就是最幸福、最希冀的事情了。人这一辈子,热衷追求的事情太多,金钱、名利、爱情、婚姻……可是这一切,都是以健康、以身体无病无痛为前提。如果一个人拖着病恹恹的身体,那还何谈什么追求?说穿了,追求什么也不比追求健康安乐来得实在、来得重要。

既然如此,健康当然值得花心思去投资。这比投资股票、黄金更划算、更有价值。但如何投资呢?其实,不一定非要用大把钱去买补药,或去做烦琐的检查。一般人的饮食起居中,即已积累了大量的养生经验,通过代代相传,成为民俗谚语。这些养生谚语中,大部分都符合医学原理,有一定的科学性,人们在日常生活中随时运用,作为饮食起居的参考,不仅简便易行,且卓有成效。随着现代医学科技的发展和人们对健康知识的了解加深,我们也认知到一些谚语中不够科学的部

分。所以,我们要做的应是取其精华,去其糟粕。这也是我们投资健康的表现,既简单实用又经济可行。

本书根据养生谚语所发挥的作用进行归类,有针对保养心灵,从内在杜绝病根的心灵谚语;有指导日常如何吃东西的饮食谚语;有劝导人们多注意卫生和运动方面的谚语;有季节气候变化方面的保养谚语;还有日常生活起居方面的谚语。正如前所述,这些谚语都是先民经历了无数病痛,经过反复的尝试验证,得到的经验、规律、教训,非常实用,且精简易记,朗朗上口,从不同的角度及各个方面对我们的生活中违背健康的行为给予了警示,更提供如何养生、如何保持健康体魄的参考意见。

本书通过谚语释义、养生原理、养生小窍门三个方面,阐释谚语的含义,分析它在医学层面的科学性、可操作性,并整理出实用的方法,也尽量避免复杂的专业术语,以利读者了解运用。

希望通过本书,能再次唤起人们对于养生谚语的认识,对它们充分加以利用,并随时体会谚语中的科学养生原理,指导自己的健康生活,防患于未然。

愿每位朋友都能成为自己的“健康专家”,获得美满安康的人生!

◎第1章：读谚语，选食材

1. 大蒜是个宝，常吃身体好 2
2. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 7
3. 朝食三片姜，犹如人参汤 11
4. 一天吃个枣，一生不知老 16
5. 鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安 21
6. 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 26
7. 宁可食无肉，不可食无豆 30
8. 饭前喝汤，苗条健康 35
9. 三天不吃青，两眼冒金星 39
10. 五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安 43
11. 一天一苹果，医生远离我 48

◎第2章： 读谚语，学吃法

1. 少食多餐，益寿延年 52
2. 贪吃贪睡，添病减岁 56
3. 饭吃八成饱，到老肠胃好 60
4. 天时虽热，不可食凉；瓜果虽美，不可多尝 64
5. 人愿长寿安，要减夜来餐 67
6. 学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽 72
7. 甜言夺志，甜食坏齿 77
8. 烟酒不尝，身体必强 81

◎第3章： 读谚语，练体魄

1. 指甲常剪，疾病不染 86
2. 常洗衣服常洗澡，常晒被褥疾病少 90
3. 机器不擦要生锈，卫生不讲要短寿 95

4. 无事勤扫屋,强如上药铺100
5. 运动好比灵芝草,何必苦把仙方找104
6. 早起做早操,一天精神好108
7. 常打太极拳,益寿又延年112
8. 饭后散步,不进药铺118
9. 仙丹妙药灵芝草,不如天天练长跑122

◎第4章: 读谚语,调起居

1. 春捂秋冻,到老不生病128
2. 冬不蒙首,春不露背134
3. 白露身不露,寒露脚不露138
4. 站如松,坐如钟,卧如弓,行如风141
5. 欲得长生,肠中常清;欲得不死,肠中无屎146
6. 娱乐有制,失制则精疲力竭;快乐有度,失度则乐极生悲
.....151

7. 一勤生百巧,一懒生百病 155
8. 脚对风,请郎中 161
9. 日光不照临,医生便上门 166

◎第5章: 读谚语,养心灵

1. 笑一笑,十年少 174
2. 哭一哭,解烦恼 179
3. 退一步,海阔天空 184
4. 天宽地宽,不如心宽 189
5. 不气不愁,活到白头 194
6. 怀有童心,一世年轻 200
7. 心病还需心药医 205
8. 开朗乐观,不怕病缠 211
9. 愁眉苦脸是一天,高高兴兴也是一天 217
10. 庸人自扰,快乐自找 222

代代相传的民俗谚语，藏着老祖宗的智慧。本章从自古流传的俗谚中，撷取饮食养生的精髓，告诉你看似不起眼的大蒜浑身都是宝；萝卜和姜该在什么季节食用最符合养生原则；大枣、豆腐、苹果……各有什么美容保健功效。让我们从一则则谚语中，重新认识食物的营养价值……

第

1

章

读谚语，选食材

1. 大蒜是个宝,常吃身体好

谚语 释义

你听过这句家喻户晓的谚语吗?大蒜是个宝,常吃身体好。

要说这大蒜是宝,的确,从三国时代开始,我们伟大的丞相诸葛亮就领教过了。话说诸葛亮亲自率百万大军挥师南蛮,意图生擒孟获。但孟获狡猾得很,他知道跟诸葛亮来硬的不行,就把诸葛亮的军队引到一个叫秃龙洞的地方。这里毒蛇出没,瘴气弥漫,很快,蜀军就感染了瘟疫。一时间,一向足智多谋的诸葛亮也束手无策了。后来,他经高人指点,给士兵服用了一种叫“九叶芸香”的东西,这才阻止了瘟疫的蔓延。回朝后,诸葛亮向一位老郎中请教,才知那“九叶芸香”学名叫大蒜。因大蒜为百合科多年生草本植物,每株有九片叶子,故名“九叶芸香”。

大蒜让诸葛亮的军队起死回生,也为他捉拿孟获立了大功。那么,现代的人们吃大蒜有什么好处呢?

《代代家流传的科学养生智慧——与你不可不知的健康养生话》

养 生 原 理

大蒜入药始载于《本草经集注》，中医认为，大蒜味辛、性温，功效为行滞气，暖脾胃，消症积，解毒，杀虫。临症主治饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、疟疾、百日咳、肿毒、白秃癣疮、蛇虫咬伤等症。

现代医学研究显示，大蒜含蒜氨酸和蒜酶，二者接触后产生蒜素，具有杀菌效力；大蒜所含生物碱，具有降低血糖成分、增加胰岛素的功能，更重要的是，它对正常血糖值无影响；大蒜还是有机锗含量最高的植物，硒含量也较多；大蒜还含有维生素 A、维生素 B、维生素 C、钙、磷、铁、粗纤维，具有促进新陈代谢、缓解疲劳、刺激消化器官分泌消化、促进上皮增生、加速创伤愈合等功效。

大蒜具有很强的杀菌作用，被誉为“天然的广谱抗菌素”，能杀死大肠杆菌、痢疾杆菌等病菌，对女性阴道滴虫具有杀灭和抑制作用。生吃大蒜能去除口腔内细菌，还能预防痢疾和肠炎。大蒜能杀死感染诱发糖尿病的各种病菌，从而有效预防和治疗糖尿病。大蒜含有一种叫“硫化丙烯”的辣素，能杀死病原菌和寄生虫，可预防感冒，减轻发烧、咳嗽、喉痛及鼻塞等感冒症状。

大蒜的食用方法很多，除了生吃，还可以凉拌，在炒菜时加

一点蒜调味或煮汤。不管哪一种,大蒜烹调出来的菜肴都别具风味。然而,并不是每个人都适合多吃大蒜,以下几种人即不适合多吃大蒜:

◎**胃溃疡及十二指肠溃疡患者、慢性胃炎或胃酸过多者:**辛辣味的大蒜素会刺激肠道,使肠黏膜充血,水肿加重,促进渗出,使病情恶化。腹泻时,不宜生吃大蒜。

◎**眼疾患者:**眼病患者不宜吃大蒜。中医认为,长期大量食用大蒜会“伤肝损眼”,特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意,否则时间久了,会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。

◎**肝病患者:**对肝病患者来说,大蒜并不能产生杀菌、抑制肝炎的作用。大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,会抑制肠道消化液分泌,影响消化,而加重肝炎患者的恶心等症状。除此之外,一般病患也不宜多吃大蒜。

《代代流传的科学养生智慧》
——教你不可不知的健康养生话——

* 如何去除口腔中大蒜异味

- 喝牛奶：牛奶中的蛋白质会与大蒜发生反应，可有效去除蒜味。不过，喝牛奶时不要一口气灌下去，要小口慢咽，而且最好喝温的，效果会更好。
- 嚼一些花生仁、核桃仁或杏仁：这些食物里，蛋白质含量较高，能与蒜中的辛辣素“硫化丙烯”结合，去除口中蒜味。
- 用醋或酒漱口：醋和酒都有减轻蒜味的作用。

* 妙用大蒜

- 在菜肴起锅前，放入一些蒜末，可增加美味。
- 在烧鱼、煮肉时加入蒜块，可解腥、去除异味。
- 做凉拌菜时加入一些蒜泥，可使香辣味更浓。
- 将芝麻油、酱油等与蒜泥拌匀，可作为吃凉粉、饺子、火锅时的蘸酱。

* 自制大蒜美容面膜

- 将大蒜捣成泥状，加入一匙蜂蜜，再倒入面粉搅匀，一份蜂蜜

大蒜面膜就做好了。请将面膜放于阴凉处一晚后使用。这款蜂蜜和大蒜制成的面膜,能彻底洁净皮肤,并阻止皮脂分泌因激素变化而变得太旺盛。

2. 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方

谚语 释义

为什么萝卜要冬天吃,姜要夏天吃?如果是夏天吃萝卜,冬天吃姜,又会有什么结果?

一连串的疑问从你脑海里冒出来。很明显,你对这句谚语不理解,也不太信任(有可能),所以,先要解释清楚这句谚语的意思。

就像我们每个季节穿不同的衣服,不同季节也应挑选不同的食物。衣服是为了配合天气的冷暖而变换,同样,食物也是为了配合体内的冷暖而变换。衣服有冷暖之分,食物也有性冷、性暖之分。在这里,我们先要了解一个概念:什么是食物的冷暖?

饮食养生首先要讲“性”。“性”(或“气”)是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质,中医称为“四性”或“四气”。适用于热性体质和病症的食物,就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症状的西瓜,适用于咳嗽、胸痛、痰多等症状的梨等,均属于寒凉性质的食物。反过来说,适用于寒性体质和病症的食物,就属于温性或热性食物。如适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、

头痛等症状的生姜、葱白、香菜,适用于腹痛、呕吐、喜热饮等状况的干姜、红茶,适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等症状的辣椒、酒等,就属于温热性质的食物。

由此看出,萝卜应属于凉寒性食物,生姜则属于温热性食物。

但是,这里好像就出现问题了。既然萝卜是凉寒性食物,照理说,应该在炎热的夏天吃,用“寒”来驱“热”;姜是温热性食物,照理说,应该冬天吃,用“温热”驱走“严寒”,不是吗?

这条谚语有矛盾之处吗?其实,这条谚语蕴涵的养生原理是很深奥的。

养 生 原 理

《黄帝内经》强调的养生理论为四季养生,天人合一。

冬季,人体肌理处于收缩状态,促进血液供应。在这一阶段,人们在室内时间增多,户外活动减少,而且大多进食很多热性食物,比如牛肉、羊肉等。如此一来,人就容易产生内热,引起消化不良。这时,我们可以吃一些萝卜,帮助消化。中国古代药书《名医别录》说,萝卜“其性凉味辛甘,入肺、胃二经,可消积滞、化痰热、下气贯中、解毒,用于食积胀满”。