

（新世纪健康箴言）

（时尚健康红宝书）

健康语录

主编/韩 歌



◀ 每日吟诵，每日健康 ▶

XINSHIJIJIANKANGZHENYAN
JIANKANG
YULU

十亿人争相传诵的养生保健谚语、格言，历代名人的养生经验，著名专家的忠告，告诉您健康地活着是一种乐趣和享受！

九州出版社

新世纪健康箴言
时尚健康红宝书

健康语录

主编/韩 歆

九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康语录/韩歆著. —北京:九州出版社, 2002. 12

ISBN 7-80114-815-0/R. 19

I. 健... II. 韩... III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097818 号

责任编辑:闫 爽

选题策划:冯 皓

平面设计:康笑宇工作室

邮购热线:(010)64968081

插图提供:北京恒星互动数码科技公司

健康语录

韩 歆/编著

出版:九州出版社(北京市万寿寺甲 4 号 北京市中央社会主义学院内

邮编:100081 电话:68706018)

经销:全国新华书店

印刷:北京市京宇印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:197 千字

印张:9.5

版次:2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80114-815-0/R. 19

定价:18.00 元

序 言

著名医学专家洪昭光教授，在健康讲座中创造了培养心理健康的“养心八珍汤”、科学饮食的“一二三四五、红黄绿白黑”等等健康口诀，无数听众争相辗转传抄，在广大读者中引起强烈反响，被称为“健康圣经”，一时洛阳纸贵。

为什么洪教授的演讲会受到如此欢迎？原因就在于其形式简短、深入浅出、通俗易懂。洪教授把一些医学保健方法进行归纳，总结为简单的几个字或几句话，让人非常乐于接受，而且适于记忆。良言一句三冬暖。而一句有益健康的金玉良言却会让人一生受益。牢记一句话，会使你健康的身体更加健康，多年不愈的痼疾也会得到缓解，其作用不啻于一个私人保健医生！我们就是本着这样一个想法，搜集整理了古今中外与健康有益的典型谚语，名人养生经验之谈，和著名医学专家的忠告、一些现代生活中的健康经验总结等。加以生动形象的阐释，编辑成册，便携易诵。真正作到健康科普三条标准：一看就懂，一懂就用，一用就灵。而这三条标准关键在于能否常记常诵，一看能记，简单易行。就像一位智慧老人，在你身边时刻对你的健康关怀备

至。喝一杯茶、饭后散步、工作中的空闲时间,您都可以随时记诵一条两条,相信会对您的身心健康起到不可估量的裨益。

一部健康“三字经”,一部十亿人口口相传的健康秘诀,比私人保健医生更贴心,比财富更珍贵。显赫的权贵,腰缠万贯的富翁,粗茶淡饭的平头百姓,无不虔诚记诵并身体力行之。这本小书会让您豁然发现:健康没有秘密,健康就在您日常的衣食住行中,它将应该属于您的健康生活原原本本的展现在您面前,这就是《健康语录》。

编者





目 录

目

录

第一篇 预防与健康

第一章 科学健康观念 (2)

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 / 要想健康长寿,莫学抽烟喝酒 / 饭后一支烟,害处大无边 / 三分医疗,七分护理 / 一克预防值一公斤治疗 / 最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行

第二章 疾病与预防 (8)

自然与节气 (8)

避风如避箭 / 春捂秋冻,不得杂病 / 冬病夏治 / 疾病追着节气走 / 数九不冷,来年有瘟 / 年过九九,医生搓搓手

身体卫生 (13)

胡须不能拔,越拔越麻达 / 耳不掏不聋,眼不拨不瞎 / 冷水洗脸,美容保健;温水刷牙,牙齿喜欢 / 若要身体好,经常洗洗澡

疾病预防 (17)

病从口入,又从心生 / 寒从脚起,病从口入 / 去年进补,今年打虎 / 与其病后去求医,不如病前早自防 / 正气存内,邪不可干 / 抓成疮,娇成病

第三章 养生之道 (24)

春夏养阳,秋冬养阴 / 饱不剃头,饿不洗澡 / 养生四味药,衣食住行找 / 口中言少,心中事少,腹中食少,自然睡少。依此四少,神仙快了 / 养生新观念,饭前总动员 / 养





生之道贵在健脑 / 养生抓“三间”，益寿又延年

第二篇 疾病与健康

第一章 呼吸系统疾病 (32)

鼻出血 莫抬头 / 鼻子不通，吃点大葱 / 吃不好、多苦闷，感冒摸上门 / 若要哮喘停，盐巴少进门 / 感冒不是病，不治要了命

第二章 心血管系统疾病 (36)

老年人莫贪睡，心脏病须防备 / 一天一片药，减少脑溢血 / 中年多饮水，可防冠心病

第三章 消化系统疾病 (39)

不放屁，麻烦大 / 春季养肝，四食为先 / 谷道宜常撮 / 老怕伤寒少怕痢 / 脾胃乃后天之本 / 欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓 / 十人九痔，早防早治 / 脏手病痢疾

第四章 泌尿系统疾病 (46)

有尿不要憋，憋尿出枝节 / 男怕穿靴，女怕戴帽 / 文君尝尿，相如脱险

第五章 生殖系统疾病 (49)

十女九带 / 眼圈发黑，须防肾亏

第六章 运动系统疾病 (51)

常翘二郎腿，坏了腿和背 / 架高双腿全身受益 / 健足即健身 / 久行伤筋，久立伤骨，久坐伤肉，久卧伤气

第七章 癌症及其他疾病 (55)

不要人怕癌，要让癌怕人 / 喝水吃菜防肠癌 / 手机用得
多，疾病头上摸 / 疼痛是人类健康的朋友 / 痛风痛风
来去如风 / 指甲颜色怪，小心把病害 / 疥是一条龙，先从
手缝行，围腰转三圈，阴部扎大营



第八章 病机与治疗 (62)

偏方对症治大病 / 话传三遍假成真,药方子抄三遍吃死人 / 丑病不瞒医生 / 急惊风遇着慢郎中 / 用药如用兵

目

录

第三篇 药物与健康

第一章 药物哲学 (68)

百草皆是药,无病用不着 / 吃药不忌嘴,大夫跑断腿 / 是药三分毒

第二章 药物与疾病 (71)

出外千里,勿食枸杞 / 打得满地爬,快寻祖师麻 / 过不了河,撮点淫羊藿 / 核桃山中宝,补肾又健脑 / 两脚不会移,要吃五加皮 / 人参补虚,误补助疾 / 若要头疼好,川芎离不了 / 三月茵陈四月蒿 / 蛇见雄黄骨头酥 / 十个大夫九当归 / 屋有七叶一枝花,毒蛇不进家

第四篇 生活与健康

第一章 衣 (80)

背宜常暖 / 时装能增美,也可惹祸端 / 身体有病内裤上发现

第二章 食 (83)

蔬菜 (83)

吃得马齿苋,一年无病害 / 吃点萝卜喝点茶,寒冬养生好方法 / 吃了十月茄,饿死郎中爷 / 吃肉不加蒜,营养减一半 / 青菜豆腐保平安 / 春天当食绿 / 葱蒜不离口,百病绕着走 / 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方 / 多吃番茄营养好,貌美年轻疾病少 / 多吃芹菜不用问,降低血压喊得应 / 花生小人参,炖吃最相宜 / 黄瓜鲜脆甜,常吃美容





颜 / 韭根韭叶, 散瘀活血 / 辣椒尖又辣, 增食助消化 / 七月菱角八月藕 / 三月三, 荠菜当灵丹

水果 (99)

尝遍百果能成仙 / 一日吃三枣, 一辈子不显老 / 几颗杏桃三把火, 日食数梨不为多 / 宁吃鲜桃一口, 不啃烂杏半筐 / 热天吃西瓜 不用把药抓 / 甜杏仁, 益心脏 / 一个荔枝三把火 / 一日一苹果, 医生远离我

肉类 (107)

狗肉滚三滚, 神仙站不稳 / 口服雷米封, 别吃无鳞鱼

茶与酒 (108)

茶水喝足, 百病可除 / 晨起皮包水, 睡前水包皮, 健康又长寿, 百岁不称奇 / 酒后莫喝茶, 喝茶害处大 / 酒量先天定, 千万练不得 / 莫等口渴再喝水 / 女人喝酒更伤身 /

调味品 (114)

食盐有功也有过 / 一天不吃盐, 吃饭不香甜; 三天不吃盐, 一身软绵绵 / 早晨喝杯淡盐汤, 胜过医生去洗肠

营养搭配 (116)

吃米带点糠, 一家老小都安康 / 少肉多菜, 少盐多醋, 少糖多果, 少食多嚼 / 一二三四五, 红黄绿白黑 / 荤素搭配、长命百岁 / 素食为主, 狂食为禁; 淡食为宜, 杂食为优; 慢食为佳, 粗食为好 / 四条腿不如两条腿, 两条腿不如没有腿 / 药补不如食补 / 合理膳食“金字塔” / 营养过剩损健康 / 早饭吃好, 午饭吃饱, 晚饭吃少

饮食哲学 (125)

饭养身, 乐养心 / 若要身体安, 三分饥和寒 / 食不离口, 健康有忧 / 食不在补, 适口为珍 / 晚上少吃一口, 肚里舒服一宿 / 我的美食, 可能是你的毒药 / 早餐是金, 午餐是银, 晚餐是铜 / 猪八戒吃人参果, 不知啥滋味 / 人是铁, 饭是钢, 一顿不吃饿得慌





饮食健康 (134)

吃不言,睡不语 / 饭饱七分不求医 / 吃饭生气,打嗝叉气
/ 端起碗筷莫说教 / 饭后“八不急” / 饭后走不走,健康
是理由 / 干嚼食物胜如汤

第三章 住 (142)

居住环境 (142)

苍蝇嗡嗡叫,疾病快来到 / 常在花间走,活到九十九 / 环
境不洁,生儿嘴裂 / 谨防家中病,猫狗惹上身 / 迁新居
防新病 / 蟑螂满屋爬,药罐手中拿

睡眠健康 (147)

不觅仙方觅睡方 / 恶梦报病 / 合扑困,看见地狱门 / 起
居有常,饮食有节 / 前三十年睡不醒,后三十年睡不着 /
睡前洗脚,胜吃补药 / 午睡是个宝,常睡身体好 / 先睡
心,后睡身 / 睡觉出美人 / 夜夜打呼噜,伴着阎王走 / 枕
头没选对,越睡会越累

第四章 行 (158)

大走多跌,大嚼多咽 / 穿鞋不知脚下暖,脱脚方知脚下寒
/ 穷家富路,好店也不过一宿

第五篇 特定人群健康

第一章 幼童 (162)

生长发育 (162)

聪明孩子,早用筷子 / 乳贵有时,食贵有节 / 娃娃岁半,
翻坛打罐 / 要想宝宝好,胎教不可少

生理病理 (165)

娃娃的粪便是胃肠的镜子 / 小儿无诈病 / 小孩不蹦跳,
必定有病闹 / 小孩换牙大人忙 / 新生的孩儿无六月 / 要
想孩子壮,莫让孩子胖 / 男女七岁不同席





第二章 青少年	(172)
半大小子,吃死老子 / 不见儿长,只见衣短 / 吃得顶呱呱,养得黄巴巴 / 二八无丑妇 / 孩子屁股打不得 / 少女初潮需补钙 / 有骨头不愁长肉 / 智齿难生	
第三章 中年	(178)
花不花,四十八 / 人到四十五,正是出山虎	
第四章 老年	(180)
生理病理	(180)
有钱难买老来瘦 / 防激动、防跌倒、防便秘 / 老人走,莫背手 / 人老腿先老 / 人老嘴在变 / 树老根多,人老话多	
长寿之道	(186)
人生四道墙,跳过寿就长 / 三个半分钟,阎王叫不动 / 吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补 / 幸福晚年,需有“四老” / 懂得欣赏可长寿 / 动脑动手,活得长久 / 度过五个坎,过百也不难 / 好学不倦人长寿 / 活到老,学到老,身体好 / 起宜缓,水宜温,动宜适,茶宜淡,衣宜暖 / 老人食鱼,延年益寿 / 乐天者寿 / 仁者寿 / 善待自己乃养生之本 / 善饮者长寿 / 顺其自然寿更长 / 数好十个数,九十不稀奇 / 忘掉年龄可长寿 / 忘了死,才能长寿	

第六篇 婚育与性健康

第一章 婚姻家庭	(206)
夫妻恩爱,益寿延年 / 夫妻分床,身心健康 / 夫妻莫把闷气生,伤身伤心伤感情 / 婚前先谈性,婚后好商量 / 老年再婚,枯木逢春 / 少年夫妻老来伴 / 一人患病,夫妻同治	
第二章 优生优育	(214)
酒醉愤怒,不可入房 / 亲上加亲,好不伤心 / 要想宝宝好,胎教不可少 / 孕期变丑莫忧愁	





第三章 性健康 (218)

百里行房者病,行房百里者死 / 产后百日莫同房 / 房事有度,养生延寿 / 房室活动乃阴阳之道 / 节欲保精 / 经期性交,有害健康 / 去七损,用八益 / 血气方刚,切忌连连 / 要想身体好,娶妻莫过早;想活九十九,不嫌妻子丑。 / 一滴精,十滴血 / 避色如避仇

第七篇 体育锻炼

第一章 体育活动 (231)

百炼不如一散 / 登山登山,活过神仙 / 钓鱼钓鱼,十钓九娱 / 科学步行三、五、七 / 你想变得健康吗? 你就跑步吧;你想变得聪明吗? 你就跑步吧! / 甩甩手,疾病走 / 要想心脏好,日行二千米

第二章 健身诀窍 (237)

耳宜常弹 / 发宜常梳 / 擦胸增腺素,健康又长寿 / 童心、龟柔、猴行、蚁性 / 呼吸到脐,寿与天齐 / 每天三分钟,健康很轻松 / 拍打足三里,胜吃老母鸡

第三章 健身机理 (244)

常用左肢练右脑,心灵手巧疾病少 / 健身重在自我 / 两条腿等于两位医生 / 身不动筋骨痛,脑不动人无用 / 一身动则一身强 / 运动好比灵芝草,何必苦把药方找 / 运动是良好的补脑剂

第八篇 时尚健康

第一章 美容与减肥 (253)

整体健康是美容之本 / 常喝豆浆可养颜 / 会吃醋的女人很美 / 多看美女能增寿 / 咀嚼是人身固有的美容师 / 要





想容貌好,先把心情调 / 饭后躺一躺,不长半斤长四两 /
爱读书的女人不易胖 / 饭前喝汤,苗条健康 / 三天吃苹果,
肥胖远离我 / 腰带越长,寿命越短

第一章 补药与其他 (263)

一杯牛奶强壮一个民族 / 维生素不足,皮肤是面镜子 /
懒腰伸一伸,疲劳减几分

第九篇 心理与精神健康

第一章 精神疾患 (267)

菜花黄,痴子忙 / 白昼紧张夜磨牙

第二章 心理健康 (269)

精神乐观,邪不可干 / 多愁善感是溃疡病的好朋友 / 得神者昌,失神者亡 / 怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾 / 人人都有人参果,何必迷信吃补药 / 是非终日有,不听自然无 / 说说笑笑,通通七窍 / 说出口的话是药,闷在心的事是病 / 心静自然凉 / 人逢喜事精神爽,闷在心头瞌睡多,快快活活保寿命,气气恼恼成了病 / 要养生,先养心 / 一个丑角进城,胜过一打医生 / 自卑是早衰的催化剂 / 自家心病自家知,起念还当把念医

第三章 老年心理 (283)

百事缩缩手,三三可得九 / 孤独催人老 / 怒是长寿的天敌,也是过失的先导 / 戚者早亡,快乐者寿高 / 笑一笑,十年少;愁一愁,白了头 / 写写画画,长寿之法 / 养心八珍汤 / 药补不如食补,食补不如神补 / 遇事不恼,长生不老;不气不愁,活到白头 / 人到无求,心自安宁

第一篇

预防与健康





第一章 科学健康观念

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

——世界卫生组织“健康四大基石”

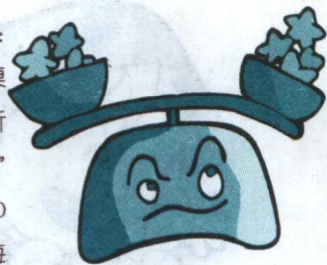
1992年,世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。国内外流行病学研究指出,按照这健康四大基石指导生活方式,可以使高血压发病率减少55%,脑卒中减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少1/3,一句话,可以使严重危害中老年人健康的主要慢性病减少一半,并且还能延长预期寿命10年,而所需费用不足医疗费用的1/10。

结合我国国情,我国著名心血管专家洪昭光先生将四大基石进行了深入浅出的解释:

合理膳食可以概括为两句话:

进食做到“一、二、三、四、五”,餐桌上要有“红、黄、绿、白、黑”。这里所说的“一”是每天喝一袋牛奶;“二”是每天摄入碳水化合物250—350克(相当于主食5—7两);“三”是每

天进食3—4份高蛋白食物(每份为瘦肉50克或鸡蛋一个,豆腐100克,鸡、鸭、鱼、虾100克);“四”是四句话:有粗有细,不甜不咸,三、四、五顿(控制进食总量,少吃多餐),七八分饱;“五”是每





天吃 500 克新鲜蔬菜和水果；“红”指少量红葡萄酒（50—100 克）；“黄”指黄色蔬菜（胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯等含胡萝卜素丰富的蔬菜）；“绿”指绿茶和深绿色蔬菜；“白”指燕麦粉或燕麦片（每天 50 克）；“黑”指黑木耳（每天 5—15 克）。

步行是最好的运动。研究证明，每天步行 3000 米或 30 分钟以上，坚持每周适量运动 5 次，运动强度达到运动后心率 + 年龄 - 170，有助于动脉硬化斑块的消退。

保持心理平衡亦很重要，因为健身需先健心，有了恬淡宁静之心，才有百岁健康之身。

在本书的流行语中，处处都闪烁着这四大基石的光彩，可见其是真正的生命保护神，是每个人都应该也可以掌握的健康金钥匙。



要想健康长寿，莫学抽烟喝酒

很多人都知道，在我党的领导中曾有两个人嗜好抽烟，邓小平和陈毅，甚至在召开人大常委会的时候，不允许抽烟他们也要偷空抽两口。保健医生多次劝说都没有效果。后来有一次周恩来总理偶然提议，建议他们少抽点烟，对革命的身体有好处。后来在任何场合就再也见不到邓小平同志抽烟了。后来邓小平同志成为我国社会主义初级阶段的总设计师，1997 年去世时 93 岁高龄。

抽烟容易导致肺气肿、冠心病、癌症等多种病变，所以很多名人都主动不吸烟。列宁年轻时也是吸烟者，一天妈妈对他说：“家里这么穷，我辛辛苦苦洗衣换来的钱，都被你吸烟吸掉了。”列宁听后，二话不说，当即把吸剩一半的烟扔到地上，一脚踩灭说：“妈妈，我不吸烟了。”从此列宁终生不吸烟。

科学家研究，喝酒的坏处就更明显了。大家都知道《水浒





传》里的宋江,就是因为杀了阎婆惜,逃到汴梁,却又酒后题诗,被官府缉拿,最后走投无路上梁山。喝酒不仅误事,对健康的害处更多。适量、科学的饮酒对身体是有好处的,但现实生活中许多人长期酗酒,整天迷迷糊糊,导致酒精肝,最后发展成肝硬化,晚期肝硬化腹水死掉了。酒里面的主要成分是乙醇,营养物质极少,大量饮酒还会使人发胖,并影响钙的吸收,而且导致心血管病大量增加。



饭后一支烟,害处大无边

1940年后张学良夫妇在幽禁期间,身体一直很好。1946年来到台湾新竹井上温泉不久,由于“二二八起义”的发生,特务对他们的看管异常苛刻,在寂寞和紧张中,赵四小姐以吸烟消愁,随之肺部染疾,咳嗽加剧。到台北荣民总医院进行系统的检查时,X光片显示,她的右肺叶上出现了一个小拇指大小的阴影,疑为早期肺癌。医生认为赵四小姐的病是抽烟成瘾的缘故,要求赵四小姐配合治疗,马上戒烟。无奈赵一荻烟瘾特大,虽也知道继续吸烟将来一定会死于肺癌,但已积习难改,无法将烟戒掉。

有一天,赵四小姐和张学良同去一位朋友家吃饭,饭后她又忍不住开始吸烟,正好那位为她治病的大夫就坐在身旁,他对赵失望地说:“四小姐,你这样没命地抽烟,我恐怕没有什么药给你治了。”

在张学良的一再劝说下,赵四小姐戒烟了,肺病慢慢好了。在此后数十年中,赵四小姐彻底戒烟,肺癌没有复发。

不少瘾君子喜欢饭后吸支烟,但科学证明,人在吃饭后,热量大大的增加,各种内脏器官开始兴奋,如胃肠蠕动加强,血液循环加快,全身汗毛孔张开等,因此吸收烟雾的能力也增强了,

