



民俗风情，为您讲述中华文化蕴藏的养生秘密
著名养生专家、中医科普作家为您开启传统文化与中医养生完美结合的精神旅行

国学养生

丛书

民俗风情话养生

温长路◎编著

中国中医药出版社

全国百佳图书出版单位



民俗风情，为您讲述中华传统文化蕴藏的养生秘密
著名养生专家、中医科普作家为您开启传统文化与中医养生完美结合的精神旅行

国学养生

民俗风情话养生

温长路◎编著

丛书

中国中医药出版社 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

民俗风情话养生/温长路编著. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 11
(国学养生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0162 - 9

I. ①民… II. ①温… 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 202807 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13.75 字数 209 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0162 - 9

*

定价 29.00 元

网址 www.cptcm.com

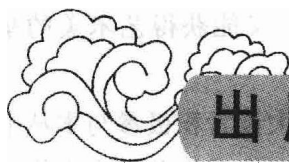
如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/



出版说明



中华民族有着五千年悠久灿烂的文明史，国学是我们民族的生命源泉，记录着我们民族的生命密码。从经史子集到琴棋书画，从中国功夫到民间嬉戏，它们无不打上国学的烙印。中医中药，是根植于中国传统文化中的一朵奇葩，芳菲可人，幽香传世。文人武士与医，自古结缘，他们以哲学、艺术、武术的慧眼看医，又从医中汲取治国齐家的智慧。这种多学科的融合，铸就了中医学独特的生命基因——国学成为贯通于它机体的命脉。

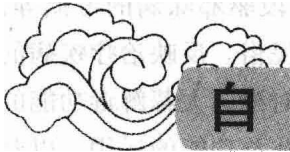
近年来日益兴盛的“国学热”、“中医热”，使世人对东方文化、对中医刮目相看。如何认识国学与养生的意义、还原二者间本来存在着的那种血肉胶结的联系，是需要它们在它们的结合部上做大文章、巧文章，是文化软实力服务于民众生活的最好体现。我们策划出版这套《国学养生丛书》的目的，就是要站在国学的高度，荟萃我国优秀传统文化中的养生知识，用活泼而又通俗的方式把内容极其丰富的中国传统文化与养生保健技能、技巧结合起来，使广大读者轻松获得简便实用的养生保健、防病治病知识，为各阶层读者的健康提供有益的参考。

本套丛书的作者均是在国学和中医养生保健领域深有研究的专家学者，他们的大量作品都曾在读者中引起过较大的影响。希望这套体现他们智慧和才华的丛书能像《孟子·原泉章》所说的混混原泉，一朝掬饮，终身受用一样，使读者在获得养生保健快乐的同时，又能获得艺术美的享受。

衷心希望各界有志于国学养生的专家学者和广大读者积极参与本丛书的运作，并能为本丛书提出宝贵的意见和建议，以期携手为弘扬中华优秀传统文化和中国百姓的健康贡献绵薄之力。

中国中医药出版社

2010年2月



自序



民俗，是一个民族精神、文化、心理、行为现象的综合反映。它作为民间文化的重要构成，与上层文化一起蕴结成中国传统文化的多彩背景。有人说，没有民俗的民族不可能有完整的文化。

俗话说，百里不同风，千里不同俗。不要说一个世界、一个国家，就是同一民族、同一区域内，民俗的表现形式也是千种百样的。它既包括家族、社会、交往、婚丧礼仪习俗，也包括衣食住行、生产、交易习俗，还包括民族传统中的信仰、岁时节日、游艺竞技、语言艺术等诸多方面的习俗。可以说，民俗是一部缩写了的民族史、社会史、生活史。

健康，是人类共同关心的问题。打开民俗史，我们可以看到健康问题的过去、现在和未来，民俗中所表现出的所有内容，无论是有益的、有害的，还是说不清利害的，差不多都能找到与健康问题互相联系的纵横脉络。这正是作者要研究民俗风情与养生关系问题的由来，也正是本书的中心命题。

什么是健康？最普通、也是最基本的回答是“不生病”。它起码包括预防疾病的发生、阻断疾病的发展、保障机体的康复这三个方面的内容。这些内容，在民俗

中表现得非常充分。如饮食中的素食习惯，从多种食物中全面摄取营养素的习惯，通过节日改善生活、补充营养的习惯；生活中保持环境卫生的习惯、进行季节性防疫的习惯、锻炼身体和防范气候突变的习惯；医药中的食疗养生习惯、用验方防病的习惯、以多种医疗手段驱邪除病的习惯等，都是反映积极的预防医学思想、防患于未然的健康民俗。反映治疗疾病的民俗更多，与健康的关系也更直接。如一些民俗中对醋、大蒜解毒功能的运用，对姜、羊肉祛寒功能的运用，对蜂蜜、荔枝补益功能的运用，以及对生活方式与健康关系的认识，对保护大脑、清洁牙齿与强身健体关系的认识，对舌、耳、腰等组织器官生理病理问题的认识等，全是民俗中医疗科学行为的具体体现。民俗中涉及康复医学的分量相对较轻，但表述是明明确确的。如有关病后的补养、锻炼、劳动量限制、饮食禁忌等，说的都是康复医学的基本要求。“健康就是不生病”的观点，是在相当长时期内、在相当多人头脑中存在的认识健康问题的基石，因此也是民俗中有关健康问题的主调，比较切实地反映了一定历史条件下人们对健康问题的认识和实践水平。

电污染、光污染、酸雨等生产力发展带来的新问题和艾滋病、安乐死、计划生育等医学领域里的新概念，对传统健康定义的挑战接踵而来，也促使与之相适应的民俗关系必须跟着发生变化。对这些人们关注的问题避而不谈，不符合历史的辩证法，而及时认识并正确导入它们，对中国文化的发展是有积极意义的。基于此，本书特意收入了在传统观念看来似乎与健康“不沾边”的问题，如脑死亡标准的讨论、生育问题的是非观等，以期人们能用发展的观点去看待民俗、重新认识民俗和用科学的观点推动民俗的进步。

尽管一些民俗在后世的运用和演变中只有形式而少有或根本不再有原来的含义了，但“入乡问俗”之风在今后相当长时期内可能依然显得必要和重要。作为与健康养生相关的民俗，除了具有积极的社会学意义外，尚具有与人类休养生息相关的科学意义，因而就更有加强研究的价值。如何把两个分属于社会科学和自然科学范畴的问题组合在一起，是一个颇具学问的课题。叫它边缘学科也好，交叉学科也罢，在它们的结合部做文章成

为近年来许多学者感兴趣的问题，也越来越受到普通人的关注。本书作为向读者宣传科学知识的普及性读物，也尝试着从这一点切入了。全书分为饮食坊、养生堂、医疗窗、药物苑四个部分。对于所引用的民俗，“用”是主要目的，有据可考的则考之，有人已考的则借之，暂无从考据的则不加考证。只要与健康养生有关的内容，不分国内、国外、民族、区域，只管拿来。从总体上看，还是国内为主、汉民族为主、常用的民俗为主。对于所阐述的医学道理，原则上以大家公认的统一教材、通常说法为主要依据，也注意收入国内外的新学说、新进展、新思路。书中大量引用了有趣味的传说、故事、成语、典故、民歌、诗词，运用了文学的夸张、比兴、拟人化等众多手法和散文的表现技巧，揉进了抒情和写意，在给读者传播相关科学知识的同时，也力求能让读者感受到趣味与美。

本书中涉及的内容，是作者数十年积累和研究的结果，十年前成书并分别在数十家报刊上陆续刊出，受到了读者的垂爱和呵护。这次作为中国中医药出版社的《国学养生》系列丛书推出之际，又作了比较系统的梳理和较大的修改，力争以新颖、通俗、形象、实用的新面目奉献给读者，希望能为民众的健康养生带来更多的益处和乐趣。

温长路

2010年10月于北京



· 目 录 ·

· 饮 食 坊 ·

一日三餐要有规律 / 3

合理三餐有益健康 / 3

餐饮无度有害健康 / 4

从肥腻中吃出的毛病 / 5

大吃肥腻之品，伤你胃肠没商量 / 6

大吃肥腻之品，百病都会找上门 / 6

节日美味综合征 / 7

辛辣让人喜泪流 / 8

吃辣：21 世纪的时髦 / 8

中医：吃辣对味能疗疾 / 9

是是非非谈生食 / 11

生食肉类不可取 / 11

生食果菜要卫生 / 13

五花八门中国面 / 14

运动员要吃面条 / 14

诱人的蔬菜面条 / 15

只将食粥致神仙 / 16

粥是神仙物 / 16

药粥健人 / 17

除夕夜吃饺子的奥秘 / 18

五花八门的饺子 / 19

不要追求太白的饺子粉 / 20

春节年糕市场俏 / 21

年糕的营养在大米 / 21

年糕的吃法有考究 / 22

元宵圆圆寄团圆 / 23

千变万化的元宵 / 23



适量食元宵，滋养补虚 / 24

吃月饼的喜与忧 / 25

月饼不能当常食 / 26

月饼不宜久存久放 / 26

褒褒贬贬说“炸鬼” / 27

油条的正面：能给人以高热量 / 28

油条的反面：多食会催人衰老 / 28

从炸油条联想到“油醉” / 29

鱼是健康要紧物 / 30

鱼是完美的健康食品 / 31

鱼是治病的良方妙药 / 32

吃活鱼好还是吃死鱼好 / 32

生活中离不开的鸡 / 33

鸡肉高营养，胜于猪牛羊 / 34

鸡肉善于补，吃喝还得福 / 34

洋葱是健康食品 / 35

洋葱有益人体 / 36

洋葱抗菌神话 / 36

冰肌玉质黄豆芽 / 37

豆芽是洁净的“无土蔬菜” / 38

生豆芽不能用“促生剂” / 38

吃豆芽与吃豆子的区别 / 39

食盐富国又健人 / 40

人无盐不能生存 / 41

盐治病无声无息 / 42

吃盐不可过量 / 42

甜甜蜜蜜论吃糖 / 43

糖是甜甜蜜蜜的药 / 44

小心被糖衣炮弹射中 / 44

· 养 生 堂 ·

哭的健康学意义 / 49

哭是人的天性 / 49

哭是发泄忧愁的有效方法 / 50

哭的副产品——眼泪的作用 / 51

夫妻恩爱共白头 / 52

夫妻恩爱有益双方健康 / 52

良好的夫妻关系靠双方维系 / 53

洁齿告别大黄牙 / 54

保护牙齿从刷牙和建立良好生活习惯做起 / 55

保护牙齿从饮用水和治疗牙病上做文章 / 55

警惕药物伤牙：四环素牙 / 56

要紧的“零岁方案” / 57

中医对胎教的认识 / 57

现代胎教杂说 / 58

羔羊反哺与养老敬老 / 59

哺乳体现出的母爱 / 60

养老体现出的亲情 / 60

老有所为夕阳红 / 62

老是无法抗拒的自然规律 / 62

养老有方 / 63

脚是人的第二心脏 / 64

看脚知健康 / 64

练脚保健康 / 65

人的耐寒能力可以提高 / 66



耐寒锻炼对人大有益处 / 67
教你几招耐寒锻炼方法 / 68
防寒与防病 / 69
寒冷是不可抗拒的自然现象 / 69
寒冷是重要的致病源 / 70
防寒有法 / 70
帽子的分量 / 71
什么样的帽子适合你 / 72
帽子的健康学功能 / 72
手套与手的保护 / 73
敏感的手 / 74
手上的病 / 75
“守岁”乐中说睡眠 / 76
人的 1/3 时间是在睡眠中度过的 / 76
心理因素是造成睡眠质量不高的重要原因 / 77
“释菜”与尊师重教 / 78
脑力劳动者要保证新鲜蔬菜的供给 / 79
蔬菜不能代替主食和水果 / 79
菜作嫁妆出新意 / 81
蔬菜今古 / 81
蔬菜益人又治病 / 82
普通芹菜含义深 / 83
吃茼蒿与受孕 / 84
茼蒿是碱性食物 / 84
茼蒿是治病良药 / 85

· 医 疗 窗 ·

葫芦连着医和药 / 89
葫芦是清淡的果蔬 / 89
葫芦是利水的药物 / 90
折腰 - 补肾 - 壮阳 / 91
中医说肾 / 92
补肾须谨慎 / 92
补肾 ≠ 壮阳 / 93
咀嚼防病健身的奥秘 / 94
“咬”出健康来 / 94
咀嚼是健体的开始 / 95
夜间咬牙是病态 / 96
金津玉液要珍惜 / 97
唾液有无可比拟的价值 / 97
唾液有无可替代的作用 / 98
怎样打喷嚏才好 / 99
人为什么会打喷嚏 / 99
如何正确“处理”喷嚏 / 100
耳朵是人体的窗口 / 101
耳朵很重要也很娇嫩 / 102
耳朵是人体的缩影 / 103
噪音对人的危害 / 103
从计时钟到生物钟 / 105
谁都喜欢听吉祥语 / 105
每个人的身上都有一个“钟” / 106
暑热之害重在于防 / 107
暑气害人 / 108
防暑有道 / 109



- 中暑的救治 / 110
- 端午节与夏日防疫 / 110
- 端午防病, 节日主题 / 111
- 端午习俗, 可褒可贬 / 111
- 金秋之季须防燥 / 113
- 润燥, 从饮食开始 / 114
- 防燥, 要综合调理 / 114
- 人体的内燥证 / 115
- 益人不觉飞雪寒 / 116
- 雪中生活 / 116
- 雪中医学 / 117
- 可恨的雪害 / 117
- 亚岁送鞋的传统 / 119
- 请相信“足下保暖”说 / 119
- 从鞋中穿出健康来 / 120
- 常吃冷食有碍健康 / 121
- 常吃冷食伤身心 / 122
- 由吃冷食到吃冷饮 / 123
- 透过家族看健康 / 124
- DNA 的影子 / 124
- 疾病与家族的联系 / 125
- 近亲结婚祸及子孙 / 126
- 婚姻在社会进步中演变 / 127
- 缺陷比优点更容易遗传 / 128
- 婚姻圈与遗传病 / 128
- 生男育女的科学 / 129
- 女子不孕说 / 130
- 男子不育说 / 130

- 分娩顺逆有规律 / 132
- 胎儿是如何生出来的 / 132
- 产妇如何顺利分娩 / 133
- 难产与剖腹产 / 134
- “坐月子”要注意的问题 / 135
- “月子病”及其防治 / 136
- 月子里如何洗澡 / 137
- “坐月子”与保乳汁 / 137
- 小儿洗澡的学问 / 138
- 小儿洗澡的方式与成人有别 / 138
- 神奇的中草药沐浴液 / 139
- 从“死不瞑目”到“死而复生” / 140
- “死不瞑目”事出有因 / 141
- “死而复生”实乃未死 / 142
- 哈佛定义——新的死亡标准 / 142

· 药 物 苑 ·

- 立春为何吃“五辛盘” / 147
- 五味的生活 / 147
- 辛味的保健功能 / 148
- 春来踏青收获多 / 149
- 宜人的草 / 150
- 诱人的花 / 151
- 春来野菜香 / 151
- 满街杨柳绿丝烟 / 152
- 老百姓都知道的柳药 / 153
- 外国人与柳树的情结 / 154
- 废物不废的西瓜皮 / 154



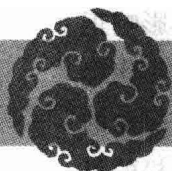
- 西瓜皮是美味小菜 / 155
- 西瓜皮是廉价妙药 / 155
- 在果皮中寻宝 / 156
- 说不尽的大蒜 / 157
- 中医对大蒜的认识 / 157
- 现代人炒红了大蒜 / 158
- 姜与生活缘分深 / 159
- 姜为味之首 / 159
- 姜为药之魂 / 160
- 现代人眼中的姜 / 161
- 蜂蜜入药用途广 / 162
- 蜂蜜被誉为“最完美的食品” / 162
- 蜂蜜被称为“多功能的药物” / 163
- 蜜蜂一身是宝 / 164
- 荔枝虽好莫贪食 / 164
- 吃荔枝的喜与忧 / 165
- 荔枝入药，在经在典 / 165
- 荔枝走出深闺来 / 166
- 刮目相看仙人掌 / 167
- 刮目相看这种带刺儿的菜 / 168
- 国内外同行都看好的药 / 168
- 植物中的“水库” / 169
- 鸳鸯红豆寄相思 / 170
- 三种不同的红豆 / 170
- 相思子不治相思病 / 171
- 相思病是折磨人的心病 / 172
- 樗树益人名“不香” / 173
- 樗树翅果又叫“凤眼草” / 173
- 樗树皮是一种廉价的好药材 / 174
- 遍插茱萸却为何 / 176
- 茱萸有两种，插花插哪种 / 176
- 登高与爬楼梯 / 177
- 雪中梅花一点香 / 178
- 梅食 / 179
- 梅药 / 180
- 中医药与龙 / 181
- 中医借龙的活性 / 181
- 中药用龙角、龙齿 / 182
- 爱发理发发作药 / 183
- 理发不止是为了美 / 184
- 头发的作用 / 184
- 头发也是药 / 185
- 头发能长多长 / 185
- 白矾解毒有功力 / 186
- 白矾有毒：食用宜谨慎 / 186
- 白矾是药：用好有奇效 / 187
- 对白矾的认识和辨别 / 188
- 春蚕到死丝方尽 / 189
- 蚕丝：蚕在睡眠中创造价值 / 189
- 蚕药：蚕把一身贡献给人类 / 190
- 光彩夺目小昆虫 / 192
- 昆虫食品大有前途 / 192
- 昆虫药物大有潜力 / 193
- 独具特色的昆虫宴 / 194
- “绿帽子”与乌龟有何瓜葛 / 195



- 认识绿色的价值 / 195
- 认识乌龟的贡献 / 196
- 乌龟与长寿 / 197
- 癞蛤蟆形丑而价值不俗 / 197
- 癞蛤蟆的毒液被称为“拔疔散毒之神药” / 198
- 癞蛤蟆的毒性有多大 / 199
- 走近“生物毒” / 199
- 驴之功劳不可没 / 200
- 驴药是宝 / 201
- 驴皮是名药 / 202
- 牛是人类的好朋友 / 203
- 牛肉、牛奶，人之所爱 / 204
- 牛把一身献给人类 / 204
- 牛黄：牛身体里的“宝石” / 205

· 饮食坊 ·





一日三餐要有规律

民俗原委

长期的游牧生活，使蒙古族牧民形成了食无定时、一次性食量较大的习惯，这对于按常规形式生活的人来说是无法适应的。如今，定居的生活方式也逐渐改变了牧民们的饮食习俗。

健康说道

“三餐制”，是目前世界通行的基本进餐形式，并被认为是与人的生理状态比较适应的方式。

合理三餐有益健康

“三餐制”的形成，使人体逐渐形成了进食方式上的条件反射，建立起与之相适应的生理功能。在每餐前，以胃为中心的消化系统都在这种反射的指导下作好了接受和消化食物的准备。这个过程像计算机程序一样精确，胃、胆、胰、肠等器官把适量的消化液投放到要消化的食物中去，使机体得到足够的营养。如果饥饱无时、食量不定，这些器官既没有准备好适量的消化液，又没有适合接受这种变化了的量的容器，在被动的情况下勉强接受这种现实，疾病自然就要发

在汉代以前，中国是两餐制：第一餐叫“朝食”（也叫“饔”），大体在上午九时左右进行，故这个时刻也叫“食时”。第二餐叫“哺食”（也叫“飧”），大约在下午四时前后进行，故这个时刻也叫“哺（晡）时”。东周时期，贵族中间开始出现每日吃三餐的情况，庄子《逍遥游》中就有“三餐而反，腹犹果然”的话。但平民在很长的历史进程中仍是两餐，陈直在《汉书新证》中有“汉代统治阶级日三食，一般人民日两食”的论证。