

名誉主编 吴中朝

中国中医科学院养生保健委员会委员
中央保健会会诊专家

LAOZUZONG CHUANGJIE WOMEN
DE YANGSHENG ZHIHUI

老祖宗

传给我们的 养生智慧

王朱莹 良石 李桂英◎编著



『养生三七，高寿九十。』民谚中蕴涵着博大精深的养生智慧。
心是养生的根本，口是养生的基础，手是养生的条件，脚是养生的重地。

从生活每一个细节出发，全面解读由古至今民俗谚语中的
养生智慧，帮助渴望健康的朋友做智慧的养生者。

名誉主编 吴中朝

中国中医科学院养生保健委员会委员
中央保健会诊专家

LAOZU ZONG CHUANG EI WOMEN
DE YANG SHENG ZHI HUI

老祖宗

传给我们的
养生智慧

王朱莹 良石 李桂英◎编著



河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老祖先传给我们的养生智慧/王朱莹, 良石, 李桂英编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5375-4369-9

I. ①老… II. ①王… ②良… ③李… III. ①养生(中医) — 基本知识 IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第010914号

老祖先传给我们的养生智慧

王朱莹 良石 李桂英 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 20

字 数: 290 千字

印 次: 2011 年 3 月第 1 版

2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

阅者保康，少忧无疾

为医近三十载，每日清晨，面对不辞辛苦远道而来黑压压的一溜排着长队等候就医的患者，知道又是一个忙碌而疲劳的日子。繁忙的诊疗工作，使我这个已常年养成读书习惯的人越来越难以抽出时间享受在字里行间、书斋文典中徜徉的乐趣了，多半是偶拾珠贝，临时抱佛脚，遇到问题，急查书籍，大块儿的看书时间实在是一种奢侈。多年熟悉的出版社编辑朋友请我帮着策划主审一下这部书稿，难辞之下只好“奉命行事”。稿件初成，审阅之时，掩卷之后，难以释怀，感触由生，按捺不住，欣然命笔，叙之为快！

想想每天带着痛苦之色来门诊找我看病的患者，他们常人之躯，究竟何以患病？为何而病？而有些人又为何很少生病？为何有些人常年服药，还是疾病不断？作为医务工作者，我们想得最多的也许是如何治好病，多治病，很少真正去探究老祖宗说的那句“上医治未病”的深刻内涵。其实患者把健康交给我们医者，从某种意义上讲，本身就是一种错位。真正的健康，真正的医生，真正的良方妙法，还是需要靠你自己。现今多种疾病频袭，不健康的人越来越多，每天医院人满为患，究其原因，主要是目前很多人的生活规律被打乱了正常的生活规律，昼夜颠倒，阴阳不分，夜里比白天还忙。饮食紊乱，该吃不吃，该喝不喝，间或暴食暴饮，无所节制，身体岂能受之！早上锻炼的人多半是年过六旬的离退休老人，大多已是不太健康之人，而相对健康正需锻炼的人都在睡觉。这种状况，岂能对健康有益！不少专家早有总结：一个人的健康三分在于先天的遗传，七分在于后天的生活习惯。这就告诉我们，后天保健、保养是

何等重要！

中医文化非常重视养生长寿之道，由此流传下来很多经典且独特的养生方面的俗语、谚语。如果你能静下心来，深刻体会一下老祖宗传给我们的养生智慧，按照这些方法坚持下去，养成习惯，相信你会很少去医院。此话很实在，不信你就试一试，试了你可能不需要再来找我诊疗，不试你还有可能再需要找我诊治。我寄希望于大家静下心来，试阅此书，或许对你的健康有所裨益。如此说来，在你仔细读过本书之后，我们这些医生也就不会如前忙碌、劳累了。

看看老祖宗的智慧，如下有说：

- 一、若要长生，肠胃常清
- 二、吃米带点糠，常年保健康
- 三、暴食暴饮要生病，定时定量保安宁
- 四、早餐如皇帝，中餐似平民，晚餐像乞丐
- 五、饭前喝汤，苗条健康
- 六、一日吃三枣，六十不显老
- 七、清晨一杯水，生津润脾胃

即便记住一条，也将受益！

中国中医科学院针灸医院

吴中书



FOREWORD

前

言



悠久的中国文化非常重视养生长寿之道，由此流传下来很多有关养生与健康
的谚语、俗语，这些朗朗上口的语句蕴涵着深奥的养生哲理，是老祖宗留给
我们的宝贵财富。今天通过解读这些谚语、俗语，我们可以把养生归纳为四个
要点。

健康在“心”中。老祖宗认为“心不老，人难老”“忧愁身上缠，多病寿
命短”“大怒生百病，心病还需心药医”，心是养生的根本，若无良好心态，
如何滋补都枉然。

健康在“口”中。老祖宗告诉我们口是养生的基础。首先“病从口入”，
通过“食物缺了钙，骨松牙齿坏”“吞云吐雾乐悠悠，病魔临头泪自流”等俗
语，告诫我们防病先防口；同时“病从口出”，通过“吃米带点糠，常年保健
康”“一天一苹果，医生远离我”“若要治失眠，煮粥加白莲”“春食甘，病不
沾”，让我们知道如何把吃出来的病吃回去。

健康在“手”中。“温水刷牙，牙齿喜欢”“日梳百遍，祛病延年”，老祖
宗主张静以修身，动以养生，养生就在日常起居的点滴之中。

健康在“脚”下。“仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑”“常在树林转，润
肺身体健”，这一切都有赖于我们双脚的配合。而“寒从脚下起，火自头上
生”，我们的脚对应着五脏六腑的分区，这是养生不可忽视的地方，所以“好
生爱护脚，健康不难找”。

老祖宗的养生经验绝非空穴来风，都有着深刻的中医学依据，其中许多理论还得到西医学的论证。如老祖宗说“心不老，人难老”，其中医论据为《黄帝内经》所提倡的“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑摇”；西医同样认为心老会导致人老，“悲伤哀愁等不良情绪会引起心跳加快、血压上升等各种症状，长此以往，将降低人体免疫力，导致内脏功能失调，加速器官老化，诱发更多的疾病。”可见老祖宗的养生经验是经过实践和理论验证过的养生金典。

本书共分十章，收录了100余条有关养生保健的俗语、谚语，从修身养性、食补药膳、生活起居、四季养生、防病治病及运动健身等方面，结合中西医的养生理论，深入浅出地阐述养生谚语的含义、医学引据，以及其中的养生道理和养生方法，每条谚语都配有具体生动的养生实例，最后通过介绍名人养生经验让读者进一步体味老祖宗的养生智慧。本书内容贴近生活，语言简练精辟，方法简便实用，是一本通俗易懂的健康宝典。



CONTENTS

目

录



C 第一章 CHAPTER 1



从“心”开始，千“谚”万语话养生

- 一、心不老，人难老002
- 二、开口便笑，笑今笑古，凡事付之一笑005
- 三、忧愁身上缠，多病寿命短008
- 四、乾坤容我静，名利任人忙011
- 五、大怒生百病，心病还需心药医014
- 六、看一个医生不如交一个朋友017
- 七、丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪020
- 八、修饰打扮老来俏，神采奕奕春常留023
- 九、人到暮年志不休，壮心不已精神抖026
- 十、夫妻之间要和睦，爱心相伴共携手029

C 第二章 CHAPTER 2



“食”为民天，药补不如食补

- 一、若要长生，肠胃常清034

二、吃米带点糠，常年保健康	037
三、暴食暴饮要生病，定时定量保安宁	040
四、早餐如皇帝，午餐似平民，晚餐像乞丐	043
五、饭前喝汤，苗条健康	046
六、清晨一杯水，生津润脾胃	049
七、多吃果蔬少吃肉，多喝绿茶多吃豆	052
八、食物缺了钙，骨松牙齿坏	055
九、莫吃空心茶，少食中夜饭	058
十、一天一口酒，能活九十九	061

C 第三章 CHAPTER 3

药膳偏方，不求医来不求仙

一、吃好葱姜蒜，病痛少一半	066
二、天天吃醋，年年无灾	069
三、要想人长寿，天天吃黄豆	072
四、菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换	075
五、白菜吃半年，医生享清闲	079
六、多吃山药蛋，越长越好看	082
七、一日吃三枣，六十不显老	085
八、桃养人，杏伤人，李子树下埋死人	089
九、一天一苹果，医生远离我	092
十、抗癌蛋白最优秀，吃肉不如吃黄豆	095
十一、甘蔗甜又甜，清热又消炎	098

C 第四章 CHAPTER 4

应时而动，四季养生总相宜

- 一、春天孩儿脸，一天变三变102
- 二、春食甘，病不沾105
- 三、正月茵陈二月蒿，三月割了当柴烧108
- 四、三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙111
- 五、热天吃六瓜，药物不用抓114
- 六、春捂秋冻，少生杂病117
- 七、秋燥宜平补，多吃芝麻胡桃粥120
- 八、冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方123

C 第五章 CHAPTER 5

治病疗疾，来问民间赤脚医

- 一、是药三分毒，无虚不可补128
- 二、患了糖尿病，切莫心惊恐131
- 三、十人九痔，防不胜防134
- 四、若要治失眠，煮粥加白莲137
- 五、贫血气不足，多食桂圆肉140
- 六、耳朵不聪，酒（红葡萄酒）泡洋葱143
- 七、女是血布袋，不流不痛快146
- 八、鱼虾营养全，降脂软血管149
- 九、马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草152

十、白痰轻、绿痰重，吐了黄痰要了命	155
十一、肺病少吃苦，肾病少吃甜，肝病少吃辣， 心病少吃咸，脾病少吃酸，胃病少吃干	158

C 第六章

CHAPTER 6

起居有常，长寿就在俯仰间

一、仙丹妙药灵芝草，不如天天练长跑	162
二、若要人不老，先防脑衰老	165
三、花竹幽窗午梦长，此身与世且相忘	168
四、清晨叩齿三十多，到老牙齿不会脱	171
五、坐如钟，立如松，卧如弓，走如风	174
六、寒从脚下起，火自头上生	177
七、太阳是个宝，长晒身体好	180
八、懒生虱子脏生疮，不讲卫生要遭殃	183
九、温水刷牙，牙齿喜欢	186
十、日梳百遍，祛病延年	189
十一、常在树林转，润肺身体健	192

C 第七章

CHAPTER 7

对症下药，五脏六腑没烦恼

一、不怕舌上脏，就怕舌上光	196
二、酒喝多了伤心肺，盐吃多了伤脾胃	199
三、要想心脏好，快走和慢跑	202
四、人之肾气通于耳，扯拉搓揉健身体	205
五、吃血补血，吃肾补肾	208

六、怒伤肝喜伤心，悲忧惊恐伤命根	211
七、肾虚尿频，要吃花粉	215
八、胃气壮，五脏六腑皆壮	218
九、胃酸过多，多吃水果	221
十、琴医心、花医肝、香医脾、石医肾、泉医肺、剑医胆	224

C 第八章 CHAPTER 8

为所当为，起居避忌要记牢

一、汗水没干，冷水莫沾	228
二、食不言，寝不语	231
三、贪吃贪睡，添病减岁	234
四、吃饱就睡觉，犹如吃毒药	237
五、冬不蒙头，夏不露腹	240
六、一夜不睡，十日不安	243
七、若要脸清秀，莫挤青春痘	246
八、人可三日无餐，不可一日无水	249
九、吃盐莫过咸，吃糖只求甜	252
十、宁吃顿顿稀，不让一顿饥	255
十一、吞云吐雾乐悠悠，病魔临头泪自流	258
十二、饥梳头，饱洗澡	261

C 第九章 CHAPTER 9

妙联趣对，巧解长寿其中味

一、不问八九，常想一二	266
二、养生三三，高寿九九	269

三、常吃红黄绿白黑，记住一二三四五	272
四、天有三宝日月星，人有三宝精气神	275
五、七分饱，三分寒，保健养生是关键； 食太饱，衣太暖，不生疾病命也短	278
六、得书长悦其人多寿，拥笔善娱此士延年	281
七、夜饱损一日之寿，夜醉损一月之寿	284
八、生命诚可贵，健康价更高；欲想老年福，运动是个宝	287

C 第十章 CHAPTER 10

他山之玉，长寿名人经验谈

一、张学良养生语录	292
二、宋美龄长寿之秘诀	295
三、毛泽东养生十六字诀	298
四、齐白石养生“七戒”	301
五、邓小平养生字诀	304

C 第一章 CHAPTER 1



从“心”开始， 千“谚”万语话养生

“春有百花，秋有月，夏有凉风，冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。”好的心情会让人积极向上、精神奕奕，身体也会随之好起来。常言道“忧愁身上缠，多病寿命短”“大怒生百病”。人无豁达之心情，必无健康之身体。一个人只有时时保持心平气和，才能延年益寿。人生一世，草木一秋怎样舒展情绪，与健康相伴呢？让我们来看看老祖宗传下来的养生智慧是怎么阐述的吧。



一、心不老，人难老

谚语解读

有句耳熟能详的广告语“十八岁的人八十岁的心，八十岁的人十八岁的心”，浅显易懂地揭示了养生的真谛——心态决定一切。

俗语云“情急生百病，情舒百病除”“心乐为良药，神伤致骨枯”，只要天天笑口常开，乐观以蓄精，淡泊以明志，娱情以养神，保证心情舒畅，生活充实，再辅以健康的生活习惯和营养合理的膳食搭配，长寿便是囊中之物。

医学引据

关于养生，我们的老祖宗不仅有中医，有饮膳，更在言简意赅的俚语俗谚中表达了他们对保养健康的深刻体会，这些流传千年的谚语看似浅显通俗，其字面之后其实暗含着丰富的中医和西医的科学理论。“心不老，人难老”，告诉我们心态是最好的良药，这并非信口之谈。

中医理论认为，心是生命活动的主宰，具有统领协调各脏腑的功能，是“君主之官”，主神明，主心脉。《黄帝内经》等中医经典指出“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐”“悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑摇”。人一旦产生了悲哀、忧愁等情绪，就会引起心跳加速等反应，给心脏造成负担，中医上称之为“心劳”，从而牵连其他脏腑，导致血气运行不畅。久而久之，还易发展成病理性疾病，这就是《黄帝内经·素问》所说的“百病生于气”的病理所在。

西方医学理论与中医理论殊途同归，它认为，悲伤、哀愁等不良情绪会引起心跳加快、血压上升等各种症状，长此以往，将降低人体免疫力，导致内脏功能失调，加速器官老化，诱发更多的疾病。因此，养生就要注重修身养性，豁达心胸，淡泊名利。

养生实例

如皋人的长寿经

江苏省东部的如皋市是我国著名的长寿之乡，那里的百岁老人约有152人，90岁以上者5000多人，80岁以上者更是达到5万人之多。相关调查研究发现，如皋人中之所以长寿者如此之多，除了气候宜人、自然环境舒适、饮食健康等因素之外，最重要的一点是人人心态平和，淡泊名利，彼此表现出一种与人为善的人文关怀。邻里之间，关系非常和睦，人人都以助人为乐，一家有事，八方支援；而且都以口角之争、利益之争为耻，他们从不为琐事烦恼，心胸宽阔，自然长寿。

养生启示

在现代物质化社会，是否拥有名利似乎成为衡量成功与否唯一标准。人们匆匆穿梭于欲望的都市之中，举手投足彰显了对利益的追逐，字里行间透着对金钱的渴望。现实的残酷却常常将美梦狠狠地撕碎，面对现实的沉重负担，必然使人心绪变得糟糕。怎么办？

刘禹锡《陋室铭》有云：“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵，斯是陋室，唯吾德馨。”一切都是心态问题，只要摆正心态，每一天都开心快乐，生活就充满了光明。那么，如何摆正心态呢？

（一）定位幸福，拒绝虚荣

爱虚荣是人性与生俱来的缺点。在我们的生活中总会遇到各种令人难堪的



攀比和势利，小小的虚荣可以让人不甘人后，但虚荣心膨胀却能扭曲人格。

俗话说“人比人，气死人”，山外总有山，人外总有人，每个人对幸福的理解各不相同，一个冰棍可以让孩子开怀大笑，一堆黄金却难令贪官悬崖勒马。

我们不倡导绝对的淡泊名利，因为如果没有物质基础，生命只剩下为生存奋斗，那于养生就有百害而无一利了，但我们提倡“定位幸福”。

只要清楚自己想要的幸福是什么，并积蓄力量，为之不懈努力，不必理睬旁人如何的冷嘲热讽，不必理会周围世俗的攀比炫耀，也不必担忧一时的挫折会阻断前程，更不必为未来的不确定而茫然。

（二）娱情养性，充实自我

“哥抽的不是烟，抽的是寂寞”，这句网络流行语揭示了现代人的心理空虚。人一旦心灵荒芜，则必然身心萎靡。正如《陋室铭》中所说“可以调素琴、阅金经”，闲暇之余要培养各种兴趣和爱好，可以弹弹琴、跳跳舞，不必成为乐圣和舞后，只为愉悦心境，充实自我。

（三）笑口常开，及时解压

人非圣贤，孰能无怒？人是群体动物，有交往便会有矛盾，有矛盾一味地忍让避退不仅无助于矛盾的解决，也不利于心态的平和，要注重得体得理地解决问题。“心里痛快百病消”，一旦心里压抑积郁，一定要及时排解郁闷，但是要通过正确的非暴力方式发泄。

