

◎ 高山英 / 主编

健康谚语

新释



中国时代经济出版社

健康谚语新释

◎ 高山英 / 主编



◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康谚语新释/高山英主编.—北京:中国时代经济出版社,
2006.1

ISBN 7-80169-816-9

I.健... II.高... III.保健-通俗读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 133129 号

健康
谚语
新释

高山英
主编

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825 88361317
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市优美印刷有限责任公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
印 张	13.75
字 数	214 千字
印 数	1-8000 册
定 价	22.00 元
书 号	ISBN 7-80169-816-9/R·013

版权所有 侵权必究

本书编委会

主 编:高山英

副主编:刘福先 秦柳珍 姜银华

编 审:覃明贵

编 委:周 瑾 孙淑华 郝 鹰

徐金娥 谢建军 高 勤

前 言

健康长寿一直是人们的梦想。在社会的发展过程中,人们意识到健康是最大的财富,与民族的生存力、竞争力和创造力紧密相连,与国家的经济发展与文明进步休戚相关。在当今世界,健康的概念已不再是不得病,活得长,而是让生理、心理、社会适应能力和道德处于一种完美状态。为实现这一美好的目标,我们将多年来从报纸杂志中积累的 300 余条养生谚语推荐给大家,希望为各种年龄段的朋友登上健康快车助一臂之力。

谚语是民间创作并在口头上广为流传的一种简练、通俗而富有哲理的定型化语句,是劳动人民生活、生产及社会经验的总结,它包括格言、俗语。养生谚语是其中的一个重要组成部分,是人民群众几千年来在防治疾病及维护身体健康方面智慧的结晶,并且它幽默生动、精炼贴切、好读易记、便于实施。本书在介绍这些谚语的同时,从传统及现代医学的角度进行了通俗翔实的解释,将其中过时及错误的内容进行了扬弃,让人读后能够了解祖国的养生传统,增长防病治病的基本知识,从而促进健康长寿。比如“养生先养德”言简意赅地阐述了道德修养对人体健康的重要意义;“食补不如神补”指出了维护精神健康对保障人体健康的巨大作用;“开怀一笑祛百病”讲述了笑有利于健康,但不是所有的人都适宜开怀大笑的道理;“男儿有泪不轻弹”从现代医学的角度阐明了情绪压抑对人体健康的损害;“吃人参不如睡五更”,开门见山点明充足的睡眠对保障身体健康的重要作用;“春捂秋冻”、“粗茶淡饭保平安”、“一顿省三口,能活九十九”等谚语阐明了维护健康的衣、食原则;“是药三分毒”等谚语生动地说明了用药要对症的必要性;“四体不勤,百病缠身”等谚语说明了体育锻炼的重要性及从事体育锻炼的一些简单易行的方法;“人穷露肉,村穷露屋”等谚语说明了保护人生活的自然环境的重要性。总之,这些谚语有的令人忍俊不禁,有的令人回味无穷,读后必能留下深刻的印象。如能熟记一些养生谚语和格言,并遵循其道,对身体健康必大有补益。

由于所占有的资料有限,该书所收录的谚语、格言尚不全面。对



它们的分类和解释也不尽完全准确,敬请专家和广大读者批评指正。本书在编写过程中参考了各类报刊上公开发表的资料文献,谨对有关作者表示真诚谢意。

作者
2005.10



目 录

一、心理健康..... (1)

养生先养德..... (1)

以和养生..... (2)

食补不如神补..... (3)

得神者昌 失神者亡..... (4)

情贵淡 气贵和..... (4)

情极百病生 情舒百病除..... (5)

匆忙的人先抵达坟墓..... (5)

难得糊涂..... (6)

宠辱不惊..... (7)

随遇而安..... (7)

境由心造..... (8)

病打心上起..... (9)

退一步海阔天空..... (9)

宽容者寿..... (9)

心宽出少年..... (10)

心宽不在屋宽..... (10)

少欲多施..... (11)

知足是福..... (11)

知足常乐..... (11)

一乐解千愁..... (12)

开怀一笑祛百病..... (13)

说说笑笑通通七窍..... (16)

一个丑角进城 胜过一打医生..... (16)

心乐为良药 神伤致骨枯..... (17)

常藏童心 常捉童趣..... (17)



百病生于气	(18)
恼一恼 老一老	(18)
不气不愁 活到白头	(19)
忍泣者易衰 忍忧者易伤	(20)
不要为打翻的牛奶哭泣	(20)
有气不要忍 有钱不要省 有福不要等	(21)
不怕人老 就怕心老	(21)
大吼大叫消百愁	(22)
男儿有泪不轻弹	(23)
喜怒不形于色	(24)
乐极生悲	(25)
大喜伤心	(25)
大怒伤肝	(25)
人生四十百事忧	(26)



二、防病治病

健康是福 无病是乐	(27)
上医治未病	(28)
养病如养虎	(28)
治病必求于本	(29)
人体自有大药在	(29)
勿药而痊	(30)
养生贵在养心	(30)
血不适则百病生	(31)
人老髓先老	(31)
口干舌躁 疾病征兆	(32)
欲哭无泪	(33)
心脏保健齿为先	(33)
清晨叩齿三十六 到老牙齿不会松	(34)
营养大脑 不怕衰老	(34)
良药苦口利于病	(35)
小小方子治大病	(35)





三分治疗 七分调养	(36)
既来之 则安之	(36)
破罐子能熬	(36)
病来如山倒 病去如抽丝	(37)
一年之计在于春	(37)
菜花黄 痴子忙	(38)
春夏养阳 秋冬养阴	(38)
夏日养生 重在养心	(39)
入夏无病三分虚	(40)
心静自然凉	(41)
夏病冬治 冬病夏治	(41)
秋令时节 重养肺阴	(42)
以通为补	(43)
冬令进补秋垫底	(43)
长期吃蜂蜜 不会染疾病	(44)
三九补一冬 来年无病痛	(44)
病从口入	(46)
病人不忌嘴 医生跑断腿	(47)
感冒是百病之源	(48)
用寒远寒 用热远热	(48)
春捂秋冻 不生杂病	(49)
薄衣御寒始于秋	(51)
先寒而衣 先热而解	(51)
白露身不露	(51)
若要安乐 不脱不著	(52)
二八乱穿衣 六月带寒衣	(52)
夏不敞胸 热不凉背	(52)
坐卧莫当风 濒于暖处浴	(52)
寒从脚起 热从头散	(53)
花老蒂先萎 人老腿先衰	(53)
养树护根 养人护脚	(54)
常搓脚心 防病健身	(55)
拍打足三里 胜吃老母鸡	(56)





睡前洗脚 胜服补药	(57)
搓胸捶背活百岁	(58)
按摩腹部除百病	(59)
梳头十分钟 轻松防中风	(59)
家有三年艾 郎中不用来	(60)
针灸拔罐 病好一半	(61)
早喝盐汤如参汤 晚喝盐汤如砒霜	(62)



三、良好习惯

生活有节 起居有常	(63)
节食无疾	(64)
吃穿当时 活到九十	(64)
吃得过饱 加速衰老	(65)
按需摄入	(66)
早吃好 午吃饱 晚吃少	(66)
美了口福 苦了胃肠	(67)
一顿省三口 能活九十九	(68)
晚餐少一口 活到九十九	(69)
一顿吃伤 十顿喝汤	(70)
吃不言 睡不语	(71)
吃饭不要闹 吃饱不要跳	(71)
吃饭慢吞吞 赛过吃人参	(72)
饭前喝汤 胜似药方	(72)
汤泡饭 嚼不烂	(73)
干嚼食物胜如汤	(74)
饥时勿急 空腹忌冷	(74)
饥不暴食 渴不狂饮	(75)
饮随人量	(75)
喝酒使肝脏痛哭流涕	(76)
饮酒御寒寒更寒	(76)
借酒消愁愁更愁	(77)
睡眠少 催人老	(77)





小睡胜金	(80)
早睡早起身体好	(81)
枕头不对 越睡越累	(81)
夜卧不复首	(82)
先睡心 后睡身	(82)
蚕豆花开 张眼不开	(83)
热天睡好觉 胜吃西洋参	(83)
冷水洗脸 美容保健	(83)
一天一浴澡 活如神仙永不老	(84)
唾沫一口 价值千金	(85)
站有站相 坐有坐相	(85)
要年轻 常挺胸	(86)
坐不歪头 睡不蒙头 走不低头	(86)
百里不同房 同房不百里	(87)
晨漱不如夜漱	(87)
无事当以贵	(88)
热无灼唇 寒无冷齿	(88)
若想寿 肠须清	(88)
宁可三日无餐 不可一日无水	(89)
晨起一杯水 到老不后悔	(90)
喝水还是白开水	(90)
先渴而饮 饮不过多	(91)
一热当三鲜	(92)
欲不可纵	(92)
久坐伤肉劳脾	(92)
多语则气乏	(93)
久视伤血劳心	(94)
以坐养神	(94)
以立养骨	(95)
以行养筋	(95)
寒者热之 热者寒之	(95)
饭后一支烟 祸害大无边	(96)





四、膳食保健..... (98)

- 民以食为天 (98)
- 药食同源 (98)
- 药补不如食补 (99)
- 吃得好 人慢老 (100)
- 世间万物米称珍 (100)
- 食五谷治百病 (101)
- 五谷为养 五果为助 五畜为益 五菜为充 (102)
- 喝奶能使骨骼坚 (103)
- 少肉多菜 少食多嚼 (104)
- 少盐多醋 少糖多果 (105)
- 食不厌精 (106)
- 粗茶淡饭保平安 (107)
- 米饭萝卜丝 常吃断病根 (108)
- 春不食肝 (109)
- 喝了狗肉汤 冬天能把棉被当 (109)
- 逢九一只鸡 来年好身体 (110)
- 立春过后蛋当饭 (111)
- 若要不失眠 煮粥加白莲 (112)
- 心血气不足 桂圆煨米粥 (113)
- 只将食粥致神仙 (113)
- 多吃豆 能长寿 (115)
- 宁可一日无肉 不可一日无豆 (115)
- 豆浆不煮熟 喝了会中毒 (117)
- 多食鱼 能益寿 (117)
- 吃四条腿的不如吃两条腿的
- 吃两条腿的不如吃一条腿的 (118)
- 小暑黄鳝赛人参 (119)
- 羊肉猪蹄汤 不乳胜仙方 (119)
- 食不厌杂 (120)
- 常用五香粉 少登医院门 (120)
- 三天不吃酸 走路打颤颤 (121)





宁可三日无米 不可一顿无茶 (121)

常饮菊花茶 老来不眼花 (123)

三伏不离绿豆汤 头顶火盆身无恙 (123)



五、果蔬养生 (124)

三天不吃青 两眼冒金星 (124)

上午吃水果 赛如吃金果 (125)

一天一苹果 医生远离我 (125)

暑天几块瓜 药剂不用抓 (126)

桃养人 杏伤人 李子树下埋死人 (127)

宁尝鲜桃一口 不吃烂杏一筐 (129)

香蕉营养补饭缺 (130)

一颗荔枝三把火 (131)

农历五月枇杷鲜 (131)

吃葡萄不吐葡萄皮 (132)

日日吃三枣 一辈子不见老 (133)

核桃山中宝 补肾又健脑 (134)

常吃花生能养生 吃了花生不想荤 (135)

冬令核桃春日枣 (136)

果中栗 最有益 (136)

秋日甘蔗赛过参 (136)

入秋萝卜胜似药 十月萝卜小人参 (137)

一片生姜胜丹方 一杯姜汤老小康 (138)

冬吃萝卜夏吃姜 不劳医生开药方 (140)

晚吃萝卜早吃姜 (140)

大蒜是个宝 常吃身体好 (141)

吃肉不吃蒜 营养减一半 (142)

三个小辣椒 顶个大棉袄 (142)

正月吃葱赛补品 (143)

鼻子不通 吃点大葱 (144)

正月葱 二月韭 (144)

六月韭 驴不瞅 (145)





男不离韭 女不离藕	(145)
白菜吃半年 医生享清闲	(145)
三月三 荠菜赛灵丹	(146)
三月春笋赛鲢鱼	(147)
多吃番茄营养好 貌美年轻疾病少	(147)
黄瓜鲜脆甜 常吃美容颜	(148)



六、对症用药

是药三分毒	(149)
药本无贵贱 有效是灵丹	(150)
良药是宝 滥用无效	(151)
一药一性 百病百方	(152)
千方易得 一效难求	(152)
草药一剂 气死名医	(152)
进补如用兵 乱补会伤身	(153)
人参杀人无过 大黄救人无功	(154)
伤寒加补 安排锣鼓	(155)
老人头痛 天麻有用	(155)
紫苏一枝花 散寒不离它	(156)
家有黄连 热病可痊	(156)
一味蒲公英 功胜白虎汤	(156)
女子不可百日无糖	(157)
内火旺 喝碗慈菇汤	(158)
老翁目不瞑 长年食决明	(158)
鼻子爱出血 赶快吃藕节	(158)
冬瓜黄瓜西瓜皮 消肿无需他药医	(158)
要想眼睛亮 常喝枸杞汤	(159)



七、体育锻炼

生命在于运动	(160)
生命在于脑运动	(160)





枪不擦不亮 身不练不壮	(161)
四肢不勤 百病缠身	(162)
人闲百病生	(162)
多下蹲 强心力	(163)
走为百炼之祖	(164)
步行是法宝 健身抗衰老	(164)
大步走 精神抖	(165)
饭后百步走 活到九十九	(165)
跟着太阳走 活过九十九	(166)
常晒阳光 身体如钢	(167)
安步以当车	(167)
要想心情好 不妨跑一跑	(169)
懒人有懒福	(169)
有静有动 无病无痛	(170)
练雪不练雾	(171)
吃鱼没有钓鱼乐	(172)



八、其 他

知识就是健康	(173)
读书用脑 延缓衰老	(174)
人过四十天过午	(174)
树老根多 人老话多	(175)
有钱难买老来瘦	(176)
人老矮三分	(177)
七十不留宿 八十不留饭	(178)
一日夫妻百日恩	(178)
老来情比少时浓	(179)
少年夫妻老来伴	(179)
人老要多情	(180)
老来习书如进补	(180)
先天不足后天补	(181)
人参燕窝金银水 不如吃娘的奶水	(181)





若要孩儿安 三分饥和寒	(182)
一哭就喂 肠胃受罪	(182)
朋友多 寿命长	(182)
找一个医生 不如交一个朋友	(183)
一方气候养一方人	(183)
人穷露肉 村穷露屋	(184)
宁可食无肉 不可居无竹	(185)
乐花者寿	(185)
花中自有健身药	(186)
常在花间走 活到九十九	(187)
十苦九补	(188)
十人九痔	(189)
闭目养神	(190)
十指连心	(190)
女大十八变 越变越好看	(191)
人生如歌	(191)
用药不如用乐	(192)
哼唱养生 奇妙无穷	(194)
百听不如一唱	(194)
人有三曲戏 到老不怏气	(195)
一聋三分傻	(195)
美从食中来	(196)
头发美在外 根源在体内	(196)
裤带越长病越多	(197)
人靠衣装 马靠鞍装	(198)
心理健康歌	(200)
饮食禁忌歌	(200)
果蔬养生歌	(200)





一、心理健康

心理养生在我国有着悠久的历史,两千多年前的《黄帝内经》中就有论述。在《素问·上古天真论》就提出了“恬然虚无,其气从之,精神内守,病安从来”的心理养生法。我国医学界自古就认识到人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情直接影响着人生命的损益兴衰,指出七情如过则致伤,主张养生“必须先正其心”。“正心”的主要内容就是控制好七情,也就是使自己的精神面貌处于良好状态,以保障身体健康。心理健康问题已越来越受到世界各国的重视。世界卫生组织对心理健康提出的新标准是:智力正常;善于协调和控制情绪;具有较坚强的意志;人际关系和谐;能适应和改善环境;保持人格的完整和健康;心理行为符合年龄特征。现代医学证实,人类心理活动与生理功能之间的关系非常密切。心理因素有时是人体致病的诱发因素,有时是主要因素。当人的心情愉悦时,脉搏、呼吸、血压、消化液的分泌及新陈代谢都处于良好状态,身体自然健康。本章介绍的谚语及格言生动形象地说明了维护心理健康的重要意义和消除不良情绪的方法。在社会竞争激烈,人们心理压力增大的现实中,记住这些谚语的劝告,将有助于缓解心理压力,促进身体健康。

【养生先养德】

这句民谚强调培养良好的道德品质是养生的首要条件。

道德健康是世界卫生组织对健康提出的一个新定义,即:除了躯体的健康,心理健康和社会适应良好外,还要加上有良好的道德修养。缺乏道德修养,遇事斤斤计较,既要算计别人,又要防备别人对自己的暗算或报复,终日陷入紧张、愤怒和沮丧的情绪中,大脑将得不到安宁。在这种不良情绪的影响下,体内各系统的功能活动易于失调,免疫力就会下降,各种疾病便会乘虚而入。不注意道德修养的人,又很

