

志贺 贡◎著



小偏方

贴身贴心的良言

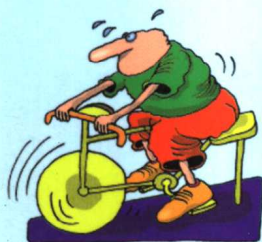
困顿时来一帖

养生的活点子

健康的妙偏方

为生活加点色彩

为健康加些调味



广东科技出版社

健康生活小偏方

志贺 贡◎著

广东科技出版社

·广州·

本书由台湾华通国际文化事业有限公司授权广东科技出版社以中文简体版在中国大陆出版发行。版权所有，侵权必究。

广东图书版权合同登记

图字：19-2002-142号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活小偏方/志贺 贡著. —广州：广东科技出版社，
2003. 6

ISBN 7-5359-3167-7

I. 健… II. 志… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 109405 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销：广东新华发行集团

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码：526060)

规 格：850mm×1168mm 1/32 印张 4.125 字数 85 千

版 次：2003 年 6 月第 1 版

2003 年 10 月第 2 次印刷

印 数：6 001~11 000 册

定 价：8.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

当我还是医学院学生的时候，就对格言产生兴趣，后来当了医生与患者接触之后，便愈来愈喜欢上它。成语和格言所拥有的说服力，有时会对我们产生像幻灯机映出 X 线影片黑影般的影响。

本书从我们日常生活经常使用的成语当中，搜集出与身体以及食物有关的东西，以前人的角度来看其成语的生成背景及从前的轶事，进而透过现代医学的角度来考量评断。

成语即使透过医学的角度来看，当中仍有着令人钦佩的卓越智慧。相反地，虽然完全是民间传说，但仍存于现代社会的成语也有。从医学上来说，如果能活用前人的智慧，我想必定会对健康的维护有所裨益。

志贺 贡

本书系台湾版译作，原作者志贺 贡为日本人，书中讲述的民间传说、轶事引自日本民间习俗，某些译文用语仍有原作痕迹，请读者阅读时鉴明。——编注

目 录

第一章 成语是最好的名医	(1)
1 早上洗澡不会感冒	(2)
2 侧右睡的人心脏不好	(3)
3 睡前吃东西会变胖	(3)
4 吃完饭后立刻洗澡对身体有害	(4)
5 老人应避免洗刚烧好的洗澡水	(5)
6 冬至时吃南瓜能预防疾病	(6)
7 洗柚子浴可使身体暖和	(7)
8 挖肚脐尿会闹肚子痛	(8)
9 打鼾的人会有高血压	(9)
10 把身体浸在冷水中会患上膀胱炎	(10)
11 葡萄连子一起吃会患盲肠炎	(11)
12 小孩子是风之子、大人是火之子	(11)
13 睡觉时露出肚脐会被雷公拿走	(12)
14 中暑	(13)
15 饭粒洒掉，眼睛会瞎掉	(14)
16 长疣要用头发把它拿掉	(15)
17 疲劳时要吃甜食	(16)
18 早饭淋上汤汁的人无法出人头地	(16)
19 晚上不可剪指甲	(17)
20 探病时不可送病人盆栽	(19)
21 当医生的不卫生	(20)
22 脚麻时可在额头上抹口水 3 次	(20)
23 药品应放在小孩子拿不到的地方	(21)
24 对着蚯蚓尿尿时阴茎会肿起来	(22)

- 25 熬夜早上不起床的人 (23)
- 26 晚上要洗温水澡、早上要洗热水澡 (24)

第二章 为了身体健康怎样吃比较好呢? (25)

- 1 吃醋可使骨头变松软 (26)
- 2 不可同时吃鳗鱼和咸梅干 (26)
- 3 吃烤焦的鱼会致癌 (28)
- 4 夏天吃熟食有益于肠胃 (29)
- 5 夏天的蛤蜊连狗也不理 (30)
- 6 西瓜和油炸食品不可一起吃 (31)
- 7 吃过多的南瓜会使皮肤变黄 (32)
- 8 立夏前的“丑日”要吃烤鳗鱼串 (32)
- 9 胃不舒服时可吃海带、腹泻时要吃葛粉汤 (34)
- 10 止吐时宜吃姜片 (35)
- 11 洋葱会使人想流眼泪 (36)
- 12 孕妇宜食用夏天的柑橘 (36)
- 13 牛奶应嚼一嚼然后再喝下去 (37)
- 14 吃半熟的蛋有助于消化 (38)
- 15 吃黑豆可使嗓子变好 (39)
- 16 吃海带能让秀发变得亮丽 (40)
- 17 青菜加盐 (40)
- 18 年糕加萝卜泥 (41)
- 19 产妇吃鲤鱼较易出奶 (42)
- 20 麦饭加山芋汤 (43)
- 21 吃山芋预防中风 (44)
- 22 海带和豆子 (45)
- 23 吃姜会使人变得健忘 (46)
- 24 吃萝卜泥有益于消化 (46)
- 25 吃地瓜会发胖 (47)
- 26 身体呈酸性是患病的原因 (49)

27 早上的水果如黄金	(50)
28 马铃薯的芽有毒	(51)
29 河川中的鱼会长寄生虫	(51)
30 晚上吃豆会健康	(52)
31 饭后睡上一觉对身体有益	(53)
32 食用植物油能预防动脉硬化	(55)
33 吃芋头会导致胃不舒服	(56)
34 吃过多的菠菜会导致器官结石	(57)
35 西瓜是治肾脏病的良药	(57)
36 八目鳗鱼能治夜盲症	(58)
37 旅行中途勿饮生水	(60)
38 蒟蒻是人身体的清肠剂	(61)

第三章 事先预防疾病的智慧	(62)
1 葡萄酒可治低血压	(63)
2 感冒时喝蛋酒	(64)
3 高血压的人要吃清淡点较好	(65)
4 牛扁可治腹泻	(66)
5 长疣的人可吃薏仁	(68)
6 吓一跳可使打嗝停止	(69)
7 硝酸甘油可治心绞痛	(71)
8 放个屁近似吃千服药	(72)
9 小孩子半夜哭可能是长寄生虫	(74)
10 用脚踩故乡的土可治脚气病	(75)
11 动脉瘤多是因为动脉硬化	(77)
12 淡水的蛤蜊可治黄疸	(78)
13 牛奶可治胃溃疡	(79)
14 喝一杯冷水可治便秘	(81)
15 荞麦可治高血压	(82)
16 蕃红花可使血路通畅	(83)

17 贫血可多吃菠菜	(85)
18 人的意志力可以战胜病魔	(86)
19 长阴虱要把毛剃除	(87)
20 泡热水澡对膀胱炎有效	(89)
21 服药过量会对身体有害	(90)
22 心跳太快可暂时屏住呼吸	(91)
23 胃下垂可以缠着腰带	(93)
24 长冻疮可让水蛭吸血	(94)
25 舌头皸裂的人胃不太好	(95)
26 倒在厕所的人不要移动他	(96)
27 让癫痫患者口含卫生筷	(97)
28 用茶吞药就会失去药效	(98)
29 瘦的人大多有胃下垂	(100)
30 会流鼻血的人血压高	(101)
31 庸人自扰	(102)
32 烫伤可涂豆腐	(103)
33 头后部疼痛是因血压高	(104)
34 预防老年痴呆症要在 30 岁时	(105)

第四章 有用的成语·骗人的成语

1 喝咖啡对胃不好	(108)
2 吃柿子可以解酒	(108)
3 茶渍对胃不好	(109)
4 隔夜的茶最好不要喝	(110)
5 酒可以喝但不要喝得失去理性	(111)
6 喝啤酒会使人发胖	(112)
7 喝太多茶会让人想上厕所	(114)
8 粗茶初泡味亦香，丑女在妙龄时也好看	(114)
9 吃甜食会发胖	(115)
10 吃过多巧克力会流鼻血	(116)

11 咖啡加牛奶喝并无害	(117)
12 喝酒时要吃些东西	(118)
13 喝咖啡可以消除疲劳	(119)
14 浓茶会使人睡不着觉，但却可以提神	(120)
15 喝茶会使人皮肤变黑	(120)

第一章

成语是最好的名医

1 早上洗澡不会感冒

☐ 一般的说法·民间传说·轶事

喜爱“早睡觉、晨间饮酒、作晨浴”的林先生，是一位典型的懒虫。有些成语是羡慕那些过着悠闲生活般的人，他们钟情于“晨浴、棉袍、小酌”。

虽说同样都是做晨浴，但在寒天中赶快进入澡盆，然后立刻起身装扮赶去工作的话，也不能保证就不会感冒。但是，在做完晨浴之后，若有闲暇穿上棉袍及小酌一杯，或许另当别论也说不定。

这句话不禁使我对那些大财主心生一股羡慕之意。

☐ 医生的角度

做晨浴是其中一种洗澡方式。

做晨浴似乎常会招致批评，然而在林先生的行动当中，做晨浴也称不上是什么不好的行为。

问题在于洗澡水的温度和时间，长时间泡在温水中时，当天大概也无法工作吧！

42~43℃的热水澡要趁热洗，这时的热水由于温热效应，对人体而言可以达到紧闭身心的功效。如此一来流行感冒的病毒也就无法接近人体。

2 侧右睡的人心脏不好

□ 一般的说法·民间传说·轶事

从前对小孩子的教养，似乎连睡觉时也要严格遵守。“手要好好的横放，不可以放在大腿上”、“要乖乖的仰着睡哟”。

在美国，为了防范小孩子有自慰的行为，便有父亲想办法在小孩子手上安装电器制品，借着铃响来预防他们自慰，不分东方人或西方人，对家教这个问题是十分严谨的。

避免侧右睡的说法，是为了保护身体使小孩子不要养成不良的习性。换句话说，认为侧右睡会对心脏造成不良的影响。

□ 医生的角度

当我们在睡觉的时候，平均一个晚上会辗转翻身约 20~30 次，有时侧右睡，有时会侧左睡，因而一般人认为睡相和疾病之间并无太大的关系。

心脏不舒服时，平躺着睡反而会觉得痛苦。而所谓“端坐呼吸”，就是挺起身子，坐着反倒轻松些，这是由于肺部发生瘀血，而仰着睡反而会造成呼吸困难。若是夜里突然起床，而且似乎痛苦不堪的话，应怀疑自己是否患了心脏病，赶紧去医院做检查。

3 睡前吃东西会变胖

□ 一般的说法·民间传说·轶事

“吃 2 次宵夜衣服会裂开”（指吃宵夜对身体不太好）、“吃宵夜

不能当作是一餐”等说法。

从前似乎不太盛行吃宵夜，但是现在的年轻夫妇即使在半夜 1、2 点钟，也会在家中做宵夜吃。

在我的患者当中，有位跟我住在同一层公寓的标准单身女性。现在的男女真的那么会消耗热量吗？



医生的角度

现在的肥胖几乎大都是属于单纯性肥胖，是由于摄取过多的热量所引起的结果。摄取很多热量到身体里，然而运动和工作所消耗的热量却远少于吃进肚子里的。如此一来，多余的热量便会以脂肪的形态堆积在人体内。

吃完了三餐然后又吃宵夜，只靠睡觉是无法消耗掉这些热量的，结果吃宵夜变成得到多余的能量。

然而像胃溃疡患者睡觉前喝牛奶之类，一天吃四餐的情形则不在此限。担心会发胖的人最好控制一下宵夜。

4 吃完饭后立刻洗澡对身体有害

一般的说法·民间传说·轶事

用完餐后，不能马上做的事情有很多。

最具代表性的例子，像是“吃饱后立刻睡会变成猪”，这句成语的意思大都会被认为跟小孩子的教养有关联，大概是因为猪经常吃饱就睡，人们讨厌它的姿态所造成的吧！

吃完饭就洗澡会如何呢？从经验得知，大家都知道一定对身体不好。晚餐吃得很饱，之后说“可以洗澡了”，就马上跳进热水里洗澡，不久后觉得不舒服，因而倒下的人也不在少数，尤其是在老

年人中经常可以看到这类情形

☐ 医生的角度

吃完饭后直接入浴一定要特别小心。

洗澡时，接近身体表面部分的皮肤及肌肉的血管会扩张，导致血流非常旺盛，而全身的血液集中于身体表面。

另一方面用完餐后，由于消化的缘故，大量的血液会集中于肠和胃。

这两个现象不能同时成立，换句话说，洗澡时全身的血液集中于身体表面，会造成胃肠血液的不足。因此，吃完饭后立刻洗澡不能说是有助消化的。

5 老人应避免洗刚烧好的洗澡水

☐ 一般的说法·民间传说·轶事

有句话说“只有傻瓜才用刚煮沸的热水洗澡”，可见人们不喜欢用刚煮沸的热水洗澡，也有人说“一是客厅，二是洗澡水”，是说在被请客时要尽早入席，而洗澡水则是洗第2遍的比较好。由于温泉地向来会标示出“刚烧好的洗澡水对身体有害”，所以洗澡时要做按摩。



从前人们就认为用刚煮沸的热水洗澡会对身体产生害处。

☐ 医生的角度

一般人认为，用刚煮沸的热水洗澡会给老人的肌肤带来太过强

烈的刺激。其理由是：

- 热水的温度并不均等（我们可想像前人发明按摩浴的智慧）。
- 比热过大（会对肌肤直接传热）。

老人还是洗第2遍的洗澡水较好，因为同时有好几个人入浴时，从肌肤所脱落的污垢及汗水多少会溶解于热水中，造成比热下降，且温度也会变得均等化。虽然或许洗澡水会变得有点脏，但老人家还是等家人洗完后再入浴较好。

6 冬至时吃南瓜能预防疾病

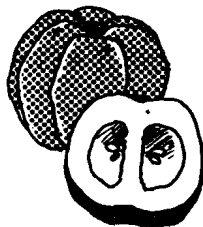
☐ 一般的说法·民间传说·轶事

冬至可说是冬天之中夜晚最长的一天，在这一天要吃南瓜，然而这个风俗到现在大概已经不存在了。

以前，母亲经常会为我做南瓜年糕红豆汤，因为红豆和南瓜的味道很相配，所以放入切成小块的南瓜来取代年糕相当美味。最重要的一点是，南瓜一定要够硬，否则立刻会溶化掉的就不好吃。

另外，有关于冬至和南瓜的各种说法也纷纷产生，“冬至吃南瓜可预防中风”、“冬至吃南瓜能预防感冒”、“冬至吃南瓜可去除恶疾”等。

还有，冬至时洗柚子澡能预防感冒、治皮肤病。所以，要身体自然变暖的方法，就是要在寒冷的时候，吃或喝一些能使身体暖和的东西，由此我们可知道入浴的好处。



☐ 医生的角度

冬天的蔬菜当中，最受人喜爱的莫过于南瓜了，现在一年四季都可以吃到新鲜的蔬菜，这都得归功于温室栽培。从前一到冬至

时，新鲜的蔬菜就变得供应不足，尤其在偏远的地带都以干粮和腌渍物食品为主，因为蔬菜的保存相当费事。于是在这些地方，南瓜成了当地居民维生素的供给来源。

检验南瓜的主要成分，它含有：

- 水分 88.9g
- 蛋白质 1.3g
- 脂肪 0.1g
- 糖 7.9g
- 纤维 1.0g
- 维生素类

胡萝卜素 $620\mu\text{g}$ 、胡萝卜素 A 340IU、胡萝卜素 B₁ 0.06mg、烟碱酸 0.6mg、维生素 C 15mg。

·无机物

钙 17mg、磷 35mg、铁 0.4mg

·钠 1.0mg（每 100g）

在维生素类中，南瓜所含胡萝卜素最多是其特色，吃了皮肤会变黄也是由于它含有胡萝卜素。

还有，在检验蛋白质含量时，得知氨基酸的含有比率为 44%，可以说是相当高。我们了解到的冬至的蔬菜中，南瓜可以说是很好的蔬菜。

7 洗柚子浴可使身体暖和

☐ 一般的说法·民间传说·轶事

“洗菖蒲浴可使身体暖和”、“洗澡时加入柑桔皮可使身体暖和”，尤其是菖蒲浴广为流传，即使是现在，每逢 5 月 5 日的端午节，仍留存着将洗澡水加入菖蒲的根和叶并煮沸的习俗。

在洗完澡的同时，有喝菖蒲酒的习惯，藉着喝酒和洗菖蒲浴诚

心祈祷，希望能驱除百病并且健康地度过这一年。此外，经常在洗澡水中吸取一些季节的飘香，不仅可使身体暖和，而且连心也会暖和起来。

医生的角度

这是种令人期盼且兼具身体、精神以及美容功效的沐浴。

充分考虑热能的传导作用，而柚子、柑桔皮或是由菖蒲所渗出的成分，均能发挥它的功效，使洗澡水的温度一致。当柚子的有机酸溶出水中时会改变水的比热，而且一般人认为这样的变化有益于身体的健康。

还有，果实的成分会对血液循环良好的皮肤发挥功效，同时也有美化肌肤的效果。再加上舒爽的清香，必定可以消除一整天的疲惫并带给你畅快的心情。

8 挖肚脐屎会闹肚子痛

一般的说法·民间传说·轶事

“挖肚脐屎会生病百日”、“挖肚脐屎会没劲”等说法，以前的人似乎不挖肚脐屎。

婴儿若患肚脐炎时，会像着了火一样的大声哭闹。以前和现在不同，当时并无抗生素，若是引起细菌感染结果就不妙了。



因此，倒不如不要用手去碰肚脐较为明智，以前的人所想到的是这样。