

家庭唠叨中的养生智慧，领悟老人言中的健康真谛

不听老人言

必定受风寒

老人言

重新发现身边最实用的 **98** 条养生箴言

刘影/著

五谷杂粮营养全
既保身体又省钱

冬吃萝卜夏吃姜
不劳医生开药方

夏天一碗绿豆汤
解毒去暑赛仙方

青菜豆腐最营养
山珍海味坏肚肠

一场秋雨一场寒
十场秋雨穿上棉

云南出版集团公司
云南人民出版社

家庭唠叨中的养生智慧，领悟老人言中的健康真谛

老人言

重新发现身边最实用的98条养生箴言 刘影/著

云南出版集团公司

 云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老人言 / 刘影著. — 昆明: 云南人民出版社,
2012.3

ISBN 978-7-222-08744-6

I. ①老… II. ①刘… III. ①汉语—格言—汇编
当代 IV. ① H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 047981 号

责任编辑: 陈朝华 武 坤

责任校对: 武 坤

责任印制: 施立青

策划编辑: 孙向雷

书 名 老人言

作 者 刘 影

出 版 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行 云南人民出版社

社 址 昆明市环城西路609号

邮 编 650034

网 址 www.ynpph.km.yn.cn

E-mail rmszbs@public.km.yn.cn

开 本 787×1092 1/16

印 张 17.75

字 数 230千

版 次 2012年9月第1版第1次印刷

印 刷 北京蓝空印刷厂

书 号 ISBN 978-7-222-08744-6

定 价 32.00元

尊敬的读者: 若您购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。
发行部电话: (0871) 4194864 4191604 4107628 (邮购)



PREFACE

序言

小时候的一年夏天，父母在老房子旁的宅基地上新盖了几间敞亮的小平房。那时候家具少，房子显得很大，阳光照进来，新铺的水泥地反射着白光。到了晚上，新屋子里很凉爽。

那个时候我大概十来岁，暑假里，喜欢和小伙伴们在新房子里倒腾我那些弹弓、铁条枪、钢陀螺等“宝贝”，乐此不疲。当时我执意在新房子里住，玩儿累了就睡在清凉的水泥地上。

小时候的我，用父母的话说是个“愣头青”，脾气倔起来谁也管不了我。每次我在水泥地上睡着后，都是父母把我抱到床上。后来有一段时间父母出门，我就天天睡在地上。爷爷赶我赶不起来，生气时老说一句话：夏夜避风如避箭啊。你个臭小子，你就死犟吧，等你睡出毛病来你就受罪了！当时不知道“夏夜避风如避箭”什么意思，对老人的话如若罔闻，依然我行我素。

终于，我睡水泥地睡出了毛病。那个夏天经常容易感冒头疼，四肢无力。医生诊断后告诫父母，一定不能再让我睡水泥地，否则结果会很危险，就是不伤风感冒这么简单了！后来就没睡过水泥地，也没在夜里吹过风扇，身体也逐渐恢复健康。

长大后，接触到了一些养生保健知识，明白了爷爷的话，“夏日避风如避箭”。一年中最难调理的时期是夏天，夏天重点是夜间避风。气

温高，身体发热之际，皮肤和微血管处于弛缓状态。我当时老睡凉地，睡着后，神经系统的兴奋性刺激信息减弱，抵抗力更加虚弱，整个身体基本处于“不设防”状态，风邪便长驱直入，不伤风感冒才怪。

不知道这话算不算是“至理名言”，但我在这些类的“唠叨”中逐渐长大。年少时对这些不屑一顾，后来在成长过程中“撞南墙”碰得头破血流的时候，才发现，原来这些语句是那么弥足珍贵。

常常听到身边的朋友们感慨“早知道这样就听父母的了。”“还是老爸老妈有远见啊！”“我当初怎么就没想到呢？”诸如此类的话，其实不是没想到，而是老人们早就说过了，我们没有用心去聆听，去感悟。

本书所集结的上百条民间箴言，囊括了生活起居、健康饮食、四季养生等各个方面，

俗话说得好，“不听老人言，吃亏在眼前。”“听人劝，吃饱饭”如果你不打算吃亏，建议你看看这本书。保证让你的身体更健康，生活更有智慧。

以上为序。

2012年夏

生活起居篇

第一章 起居有常、安卧有方

老祖宗们对生活起居很重视，他们善于从每个生活小细节中发现生活小窍门和生活规律。养成良好的生活起居习惯并坚持下去，是我们健康生活的第一道防线。

- 1 常晒太阳，身体如钢 / 002
- 2 饭前洗手，饭后漱口 / 005
- 3 冷水洗脸，健康防感 / 008
- 4 指甲剪短，不怕传染 / 011
- 5 热水泡泡脚 胜过吃补药 / 014
- 6 温水刷牙，健固牙齿 / 018
- 7 胡须不能拔，越拔越麻达 / 021
- 8 口水经常吞，越活越年轻 / 024
- 9 鼻不掏不破，牙不剔不稀 / 027
- 10 耳不掏不聋，眼不揉不瞎 / 031
- 11 有尿不要憋，憋尿出枝节 / 035
- 12 苍蝇嗡嗡叫，疾病快来到 / 038
- 13 谨防家中病，猫狗惹上身 / 041
- 14 寒从脚下起，火自头上生 / 044
- 15 养生莫纵欲，蓄精防劳伤 / 047
- 16 一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉 / 050
- 17 白露不露身，寒露不露脚 / 052
- 18 未吃端午粽，寒衣不可送 / 055

第二章 早餐好，午餐饱，晚餐少

俗话说得好，“民以食为天”。但俗语又说了，“病从口入”。吃什么，怎么吃，什么时候吃，吃多少……都是学问。在这方面，先人们总结了很多关于膳食的心得，且看看他们在吃喝方面，给我们留下了哪些实用的真理。

- 19 病从口入，疾从食来 / 058
- 20 早饭吃好，午饭吃饱，晚饭吃少 / 060
- 21 要想身体好，吃饭不过饱 / 065
- 22 常吃素，好养肚 / 068
- 23 适量饮酒，健康常有 / 071
- 24 少吃咸盐，多活十年 / 075
- 25 好茶一杯，健身常随 / 079
- 26 吃饭带点汤，苗条又健康 / 083
- 27 五谷杂粮营养全，既保身体又省钱 / 086
- 28 人可三日无餐，不可一日无水 / 089
- 29 青菜豆腐保平安，山珍海味坏肚肠 / 091
- 30 垃圾食品危害多，远离方能保健康 / 094

第三章 民以食为天，食以补为先

中国有句俗语：“家财万贯，一日不过三餐；广厦万间，夜眠不过三尺。”一日三餐的质量，是我们美好生活的重要指标。食物不仅仅具有充饥的效果，更具有一般药物所不能取代的大补效果。吃得饱，更要吃得好。

- 31 早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠 / 100
- 32 一天两苹果，毛病绕道过 / 103
- 33 一天十个枣，医生不用找 / 105

- 34 三天不吃青，两眼冒金星 / 108
- 35 常吃葱，人轻松 / 111
- 36 铁锅是个宝，家中不可少 / 113
- 37 日食一瓣蒜，身体无后患 / 116
- 38 宁可一日无肉，不可一日无豆 / 119
- 39 天天吃醋，年年无灾 / 122
- 40 饭后一个梨，抗癌防便秘 / 124
- 41 老人食鱼，延年益寿 / 127
- 42 胡萝卜，小人参；经常吃，长精神 / 130

第四章 春夏养阳 秋冬养阴

“春夏宜早起，秋冬任晏眠，晏忌日出后，早忌鸡鸣前。”一年四季都有各自的特点，我们的身体也应根据季节特点改变养生和食补计划。养成有规律的生活习惯，能保证我们有一个健康长寿的体魄。你有为因季节变幻改变自己的养生食补计划吗？

- 43 春季养肝，食补为先 / 134
- 44 夏夜避风如避箭 / 136
- 45 热天一块瓜，强如把药抓 / 138
- 46 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方 / 139
- 47 七月菱角八月藕 / 142
- 48 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 / 145
- 49 吃了十月茄，饿死郎中爷 / 148
- 50 冬季进补，开春打虎 / 150
- 51 三九补一冬，来年无病痛 / 153
- 52 春捂秋冻，不生杂病 / 154
- 53 药补不如食补，药养不如食养 / 157

第五章 水停百日生毒，人闲百日生病

老祖宗留下一句话：“流水不腐，户枢不蠹。”经常做运动的人，就很难被病魔盯上。懒惰催人老，勤勉益处多。生命在于运动，多运动，才能拥有健康的生活！

- 54 心灵手巧，动指健脑 / 162
- 55 常跷二郎腿，坏了背和腿 / 164
- 56 要健脑，把绳跳 / 166
- 57 懒惰催人老，勤勉益处多 / 168
- 58 请人吃饭，不如请人流汗 / 172
- 59 运动使人长寿，中年起步也不晚 / 175
- 60 出汗不迎风，跑步莫凹胸 / 178
- 61 没事常走路，不用进药铺 / 180
- 62 饭后不要跑，吃饭莫太饱 / 184
- 63 流动水常清，运动人长寿 / 187
- 64 登山登山，活过神仙 / 189
- 65 铁不冶炼不成钢，人不运动不健康 / 192

第六章 小病不治，大病难医

生活越来越好，身体免疫力却越来越差，这是现代都市人的通病。究竟是哪些原因造成了这个现状？又有哪些通俗好用的妙方能提高我们的免疫力、增强体质呢？其实老祖宗留给我们很多强身健体的民间谚语，能让我们的体魄更加强健，生活更有质量。

- 66 痛风痛风，来去如风 / 196
- 67 感冒不是病，不治要了命 / 198
- 68 十人九痔，早防早治 / 200

- 69 常做噩梦，预示疾病 / 203
- 70 指甲颜色怪，小心把病害 / 205
- 71 吃药不忌口，坏了大夫手 / 207
- 72 吃药不如戒烟，治病不如防病 / 210
- 73 大便一通，浑身轻松 / 212
- 74 欲得长生，肠中常清 / 215
- 75 有病及时治，切忌乱投医 / 217
- 76 是药三分毒，用药如用兵 / 220

第七章 早早睡，早早起，眼睛鼻子都欢喜

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”一个好的睡眠质量是一天精神充沛工作有效的保障。古人们对睡眠质量的要求很高，形成了一套独特的“睡法”。下面择取一些精华，希望能给你的健康睡眠加分。

- 77 早起早睡，精神百倍 / 224
- 78 吃得巧，睡得好 / 226
- 79 先睡心，后睡眼 / 228
- 80 夜夜打呼噜，伴着阎王走 / 230
- 81 冬睡不蒙头，夏睡不露肚 / 233
- 82 枕头不对，越睡越累 / 235
- 83 吃人参不如睡五更 / 238
- 84 经常开窗，有益健康 / 240
- 85 睡坐有“相”，颈椎无恙 / 242
- 86 一夜不睡，十夜不醒 / 244
- 87 食不言，睡不语 / 246
- 88 中午睡觉好，犹如捡个宝 / 248

第八章 心宽忘年老，无忧寿自高

每天拥有健康的心态和愉悦的心情，能让你的生活更有滋有味。老话说得好：心病还须心药医。有一个愉悦豁达的心情，胜过一切良药。在这方面，古人们早就比我们深谙其中精髓了。

- 89 有泪尽情流，疾病自然愈 / 252
- 90 饭养人，歌养心 / 254
- 91 妻贤夫祸少，好妻胜良药 / 256
- 92 养生先修德，德高人自寿 / 258
- 93 避暑有妙法，不在泉石间，
宁心无一事，便到清凉山 / 261
- 94 水边垂钓病邪除，万种愁烦自无余 / 263
- 95 要娱乐，莫愚乐 / 264
- 96 笑一笑，十年少 / 266
- 97 健康快活，自己找乐 / 268
- 98 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年 / 271

生活起居篇

第一章 起居有常、安卧有方

老祖宗们对生活起居很重视，他们善于从每个生活小细节中发现生活小窍门和生活规律。养成良好的生活起居习惯并坚持下去，是我们健康生活的第一道防线。

1 常晒太阳，身体如钢

“万物生长靠太阳”，作为人类，我们的生活和身体健康也同样离不开太阳。要知道，太阳光是维持人体生命活动必不可少的物质，如果长期缺乏阳光照射，不但会影响人体对钙的吸收，还极易使人患上骨质疏松、失眠、健忘、佝偻病、抑郁症、记忆力下降等各种症状。所以，阳光是我们的身体健康不可缺少的“维他命”。

太阳是个宝，常晒太阳身体好

晒太阳是“免费”的保健方式。如果我们能在阳光不太强烈的时候，适当晒晒太阳，就会增强身体的抗病力，收获到更多健康。

然而，尽管晒太阳有着诸多好处，但是生活中却有很多人对晒太阳的习惯敬而远之。尤其是一些爱美的女性，每当盛夏时节几乎不出家门，生怕自己的肌肤暴露在阳光下变黑，有位女士这样说：“有时候阳光照着确实挺舒服的，可一想到皮肤会变黑，我就放弃晒太阳了。”

平时最该晒的“太阳”，总是被相当一部分人“冷落”了。因此，越来越多的疾病也陆续“找上门来”。比如抑郁、维生素D和钙缺乏，以及佝偻病、骨质疏松和皮肤癌等。那么，多接触阳光，对身体有哪些好处，与太阳“亲密接触”时该注意什么呢？

经研究发现，人们常晒太阳，不但能预防癌症，还能缓解人的抑郁情绪，使人变得快乐开朗。据精神病专家说，和煦的阳光，可以缓解人们压抑的情绪。而日照时间的减少，也是引起季节性情感障碍的主要原因。其实在生活中我们也会发现，不少人一到阴雨绵绵的天气，就会失眠、胸闷、烦躁，有的人还会显得心神不宁。这是因为人在阴雨的天气中，体内的褪

黑素分泌相对增多，而这种褪黑素又与人的抑郁情绪密切相关。人在落寞无聊时，出去晒晒太阳散散步，内心的不快便会随阳光而消散。

此外，阳光中的紫外线可是个宝贝，它可以帮我们杀死皮肤上的细菌，增加皮肤的弹力和抵御外来细菌。因此，多晒太阳能使你的皮肤更加健康，不易生疮、痘和皮肤病；它还可以杀灭空气中的许多细菌，使空气中弥漫的许多霉菌无法存活。

另外，晒太阳还可以防癌。有专家说，由于我们的皮肤，只有在接受紫外线辐射后才能产生维生素D，而维生素D能消除肿瘤形成的血液环境，从而达到预防结直肠癌、前列腺癌的作用，而且，就人类目前的医学情来说，还没有任何营养素，在防治癌症方面能和维生素D媲美。

常晒太阳的具体作用

每到炎炎夏日，阳光似乎都不受欢迎。殊不知，阳光却是大自然赐给我们的取之不尽、用之不竭的健康资源，万物生长靠太阳，若能利用好阳光，它将是我们的治病延年的一大法宝。下面让我们来看一下，常晒太阳有哪些好处：

阳光有自然消毒抗菌的作用，它可以杀死病毒和细菌，从而成为“自然抗生素和消毒剂”。

通过实践人们发现，流感在冬季高发与晒太阳少有关。因为少晒太阳使得人体内的维生素D合成减少，从而导致免疫力低下。并且，晒太阳少使得紫外线的杀菌作用没了“用武之地”，让流感病毒有机可乘。

常晒太阳，有助于提高肝脏功能，进而更顺畅地过滤和排出体内毒素。而且晒太阳时使血液循环的加速，也可以促使人体有效地排毒。

适当晒太阳可增加红细胞和白细胞数量，有益于增强人体免疫系统的功效。

实践还发现，常晒太阳还有助于减肥。因为阳光有助于促进身体新陈代谢，保持血糖持平的功效。

一些科学家认为，阳光可以激发精子的活力，这也是女性在夏季怀孕几率高的原因，因为维生素D能在精液产生过程中起决定作用，而缺少它则可能导致不育。

阳光还可以促进褪黑激素的产生，由大脑松果腺产生的褪黑激素可辅助睡眠，因此，阳光还有促进良好睡眠的作用。

由于阳光有扩张皮下血管、促进血液循环、降低血压、促进心脏健康的功效，因此，常晒太阳还可保护心脏。

晒出健康也要有讲究

虽然晒太阳对健康大有裨益，但也不能不顾时间、强度的一味暴晒。因此，晒太阳也要讲究不同年龄段的人对日光的承受能力，从而选择不同的时间、方法等，下面让我们来了解一下：

一、老年人每天两次，选在早上10点前和下午4点后，每次20～30分钟。这两个时间段，阳光中的紫外线A光束增多，是老年人储备体内维生素D的大好时间。接受适量阳光，有助于防治骨质疏松和抑郁症。但晒太阳时也要有度，一旦引起皮肤发红、脱皮等，要立即暂停。

二、年轻人。每天要晒1～2个小时，可选在上午6～10点和下午4～6点进行。年轻人新陈代谢能力较强，钙质流失较快，需补充较多的维生素D，所以，平时应尽量多晒太阳。

三、少年儿童。对于儿童来说，这时身体成长发育得最快，需大量的维生素D来辅助身体吸收钙，所以更应该多晒太阳，不过要避开正午12点至下午4点之前的阳光。其余时间都可以沐浴阳光，因为缺乏维生素D，会导致儿童生长缓慢。

四、婴幼儿。婴幼儿由于皮肤娇嫩，容易被灼伤，所以要选阳光不强时的清晨或傍晚，每天一次，每次15～30分钟即可。

· 健康小贴士 ·

平时晒太阳时，要注意，不可以过度暴晒，以免引起人体皮肤衰老，甚至罹患皮肤癌。此外，还要注意保护好头和眼睛，以免引起头晕目眩，倦怠乏力。

2 饭前洗手，饭后漱口

几乎所有的事情离开双手都无法完成，因此，手在从事活动中就会不可避免地沾上一些我们肉眼看不见的细菌。俗话说“病从口入”，所以我们在吃饭或吃东西之前一定要洗洗手。此外，饭后漱口也很重要，它不仅是一种良好的卫生习惯，更重要的是可以及时清洗掉吃饭后留在齿缝间的食屑，从而保持口腔的清洁。这就是民间谚语所说的“饭前要洗手，饭后要漱口”的健康原则。

饭前洗手，健康长久

老话说：“经常洗洗手，病毒不入口。要想离药罐，洗手再吃饭。饭前便后洗净手，肮脏东西顺水走。”这句话充分地说明经常洗手对健康的重要性。

手是人体最忙碌的“外交器官”，我们要从事的一切活动都要靠它去完成。各种劳动与工作，都需要它一马当先，并且什么脏活累活都需要它去完成。最起码的日常生活更离不开它，比如穿衣、做饭、洗脚、穿鞋、倒垃圾、刷痰盂、揩大便等，都要用手去做。那么，这样一来，我们的手上就会很容易地沾染上许多病原体微生物。因此，手是很脏的。

在一些外出活动中，我们的双手也会不可避免地沾染许多细菌。比如，当我们在外出旅游、执行任务与参观学习时，手由于经常接触一些物品。特别是你与一些传染病患者接触时，他身上所带的一些病原微生物

物就会传染到你。就算你平时很少接触病人，但是生活中还有一些表面健康而实际体内却带有病毒的人，也会常常把致病细菌传播到各种用品用具或工具上，这样当你的手接触后，这些致病菌便会来到你的手上。因此，经常洗手杀毒是很重要的。

经实践调查发现，一只没有洗过的手，至少含有4万~40万个细菌。尤其是在没清洗的指甲缝里，隐藏的细菌多达38亿之多。一只没有清洗干净的手上，残留的细菌高达近10万。另外，健康专家通过一些患有急性痢疾病的人做了一个实验，发现患者大便后，即使用了多达5~8层的卫生纸，痢疾杆菌还是能渗透到手上的。而且这些痢疾杆菌可以在手上存活3天，而那些流感病毒，则可以在一个潮湿温暖的手上存活7天之久，真是骇人听闻。可见，我们只有把自己的双手彻底清洗干净，才能确保卫生健康。

人们常说的“菌从手来，病从口入”。如果我们在饭前便后不洗手，就极易把细菌带入口中，吃到肚里，从而引起疾病，危害健康。所以，我们要经常洗手，以保持手的清洁。人们所说的“便后洗手”，就是因为粪便是各种细菌含量最多的东西。为了让大家尽量避免把细菌带入口中，你要是能做到饭前便后也洗手就更好了。所以，健康养生，平时就要养成勤剪指甲，饭前、便后、劳动后洗手的习惯。

掌握科学洗手的方法

经常洗手，是良好的卫生习惯。洗手虽然人人都会，但也要掌握正确的方法，才能确保将自己的双手彻底洗干净。

那么，采用什么样的方法才能将双手洗干净呢？我们洗手的目的，就是要除掉黏附在手上的细菌和虫卵，因此最好不要用盆洗。采用流水洗手，才可能冲掉手上的细菌，但是只用清水冲洗，只能洗去手上80%的细菌，那么如果在冲洗一遍之后再用肥皂洗手，之后再用流水冲洗，则可以洗去手上99%的细菌。