

<<老人言>>

图书基本信息

书名：<<老人言>>

13位ISBN编号：9787222087446

10位ISBN编号：7222087443

出版时间：2012-9

出版时间：云南人民出版社

作者：刘影

页数：272

字数：230000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<老人言>>

前言

序 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

<<老人言>>

内容概要

胡萝卜，小人参；经常吃，长精神；要想身体好，吃饭不过饱；鼻不掏不破，牙不剔不稀，耳不掏不聋，眼不揉不瞎；早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠；青菜豆腐最营养，山珍海味坏肚肠……
一些传统的养生观念、健康谚语及保健偏方被人们遗忘的经典忠告，才是我们苦苦寻觅的健康至宝，经历历史的长河流传至今，至今散发着祖辈的智慧。

本书所精选的98条民间养生箴言，是从祖祖辈辈流传下来的语录经典，可以说是爷爷的爷爷的爷爷留下来的宝贵精神财富。

本书经过细致的筛选与精心的撰写，对每条箴言加以科学阐释，让读者真正掌握其意义和内涵，从而真正达到健康长寿目的。

<<老人言>>

作者简介

刘影，国内著名生活保健师、女作家，多年从事健康与教育方面的研究。曾就职于《中国早教》《现代保健》等杂志社，在国内知名健康杂志发表相关文章近千篇。

<<老人言>>

书籍目录

第一章 起居有常、安卧有方

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

第二章 早餐好，午餐饱，晚餐少

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

第三章 民以食为天，食以补为先

- 31 早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠
- 32 一天两苹果，毛病绕道过
- 33 一天十个枣，医生不用找
- 34 三天不吃青，两眼冒金星
- 35 常吃葱，人轻松
- 36 铁锅是个宝，家中不可少
- 37 日食一瓣蒜，身体无后患
- 38 宁可一日无肉，不可一日无豆
- 39 天天吃醋，年年无灾
- 40 饭后一个梨，抗癌防便秘
- 41 老人食鱼，延年益寿
- 42 胡萝卜，小人参；经常吃，长精神

<<老人言>>

第四章 春夏养阳 秋冬养阴

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

第五章 水停百日生毒，人闲百日生病

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

第六章 小病不治，大病难医

- 66 痛风痛风，来去如风
- 67 感冒不是病，不治要了命
- 68 十人九痔，早防早治
- 69 常做噩梦，预示疾病
- 70 指甲颜色怪，小心把病害
- 71 吃药不忌口，坏了大夫手
- 72 吃药不如戒烟，治病不如防病
- 73 大便一通，浑身轻松
- 74 欲得长生，肠中常清
- 75 有病及时治，切忌乱投医
- 76 是药三分毒，用药如用兵

第七章 早早睡，早早起，眼睛鼻子都欢喜

- 77 早起早睡，精神百倍
- 78 吃得巧，睡得好
- 79 先睡心，后睡眼
- 80 夜夜打呼噜，伴着阎王走
- 81 冬睡不蒙头，夏睡不露肚
- 82 枕头不对，越睡越累
- 83 吃人参不如睡五更
- 84 经常开窗，有益健康
- 85 睡坐有“相”，颈椎无恙

<<老人言>>

86 一夜不睡，十夜不醒

87 食不言，睡不语

88 中午睡觉好，犹如捡个宝

第八章 心宽忘年老，无忧寿自高

89 有泪尽情流，疾病自然愈

90 饭养人，歌养心

91 妻贤夫祸少，好妻胜良药

92 养生先修德，德高人自寿

93 避暑有妙法，不在泉石间，宁心无一事，便到清凉山

94 水边垂钓病邪除，万种愁烦自无余

95 要娱乐，莫愚乐

96 笑一笑，十年少

97 健康快活，自己找乐

98 心胸宽大能撑船，健康长寿过百年

<<老人言>>

章节摘录

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痴来说，还没有任何营养素，在防治癌症方面能和维生素D媲美。

⋮

<<老人言>>

编辑推荐

老人言，不立文字的经典，爷爷的爷爷的爷爷流传下来的最朴实实用的养生箴言。

《老人言》集结了当下流传性最广、最具实用性、最容易操作的民间养生语录，内容涵盖生活起居、科学饮食、运动健身、四季养生、防病治病、健康睡眠、心理健康等各个方面，分类明细。经典传统医药典故与现代生活健康经验相结合，最经得起时间考验的生活老偏方。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>