

<<中华养生语典>>

图书基本信息

书名：<<中华养生语典>>

13位ISBN编号：9787505422803

10位ISBN编号：7505422804

出版时间：2010-1

出版时间：朝华出版社

作者：龙吻

页数：284

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>

前言

在今天的世界上，什么最珍贵？

21世纪是以人为本的世纪。

人最珍贵，人是以健康为本，健康以养生为本。

健康是什么？

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子。

健康是生产力，健康是GDP。

简言之，健康是重中之重，怎么强调都不会过分。

21世纪的健康观念是什么？

21世纪的健康观念是：20岁养成好习惯；40岁指标都正常；60岁以前没有病；80岁以前不衰老；轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。

自己少受罪，儿女少受累，节约医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

那怎样才能做到呢？

人固有一死，但方式不同。

一种是自然凋亡，一种是病理死亡。

自然凋亡是：无病无痛，无疾而终。

平安百岁，快乐轻松。

生如春花绚烂，走如秋叶静美。

病理死亡是：中年得病，花钱受罪。

肉体痛苦，精神折磨。

身心煎熬，人财两空。

如果采用养生方法，研究证明：可以使人群中慢性病减少一半。

健康寿命延长10年，生活质量、幸福指数大幅提高。

70%的人可以做到自然凋亡。

而且所需费用很少。

1元钱的养生投入可以节省医药费8.59元，还能相应节省重症抢救费约100元。

相反，如果采用医疗的方法，1996年美国国家疾控中心报告：如果采用医疗方法，要使美国国民人均寿命延长一年，就需要数百亿至上千亿美元，而且还带来许多痛苦和副作用。

这是因为在健康各因素中，医疗技术只占8%，而健康生活方式占60%。

正如民谚所说：“医生不如养生，药疗不如食疗；求人不如求己，求己不如求心。”

”其实，早在2500年前，古希腊名医，现代医学之父希波克拉底已精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”

”他还说：“医生有三大法宝：语言、药物、手术刀。”

”并认为语言占了一半的作用。

我国古代《黄帝内经》也早就指出：“上医不治已病治未病，圣人不治已乱治未乱。”

内容概要

中国有很多经典且独特的养生方面的俗语、谚语，这些琅琅上口的语句历经几千年的流传，已经形成了一整套养生的文化，内中蕴含着深奥的养生哲理，越来越受到寻常百姓的喜爱。

这些极为丰富的养生、保健、长寿的谚语反映了人们防病治病、长寿养生、运动保健的经验，念起来既顺口，有趣，又充满了有益的经验 and 知识。

本书收录了99条有关养生保健的俗语、谚语，结合中医的养生理论，深入浅出地阐述其中的道理，贴近生活，易懂易记。

内容涉及饮食养生、生活起居、养心防病及运动健身几个方面的内容，是人们寻求健康的宝贵财富

。

<<中华养生语典>>

书籍目录

第一篇 饮食篇 百菜不如白菜 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方 西红柿，营养好，貌美年轻疾病少 黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜 苦菜叶苦，常吃好比人参补 吃了十月茄，饿死郎中爷 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应 大葱蘸酱，越吃越胖 男不化韭，女不化藕 夏天常喝绿豆汤，防暑解毒保安康 热天一块瓜，强如把药抓 经常吃山楂，降脂减肥又降压 一日一苹果，医生不找我 桃养人，杏伤人，李子树下埋死人 一日食三枣，郎中不用找 核桃山中宝，补肾又健脑 三天不吃青，两眼冒金星 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 常吃素，好养肚 吃米带点糠，老小都安康 鱼生火，肉生痰，粗粮淡菜保平安 畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉 吃肉不吃蒜，营养减一半 一顿吃伤，十顿喝汤 十年鸡头赛砒霜 药能治病，饭能补人 早餐要好，午餐要饱，晚餐要少 若要身体壮，饭菜嚼成浆 饭前先喝汤，胜过良药方 原汤化原食 饥不可暴食，渴不可狂饮 多吃成盐，少活十年 甜言夺志，甜食坏齿 多喝凉白开，健康自然来 一日无茶则滞，三日无茶则病 膏粱厚味，足生大疔

第二篇 起居篇 饮食有节，起居有常，劳逸有度 早起三光，晚起三慌 中午睡觉好，犹如捡个宝 吃饱就睡觉，犹如吃毒药 贪吃贪睡，添病减岁 一夜不睡，十夜不醒 小儿不蹦跳，必定有病闹 要想小儿安，三分饥和寒 要得身体好，常把澡来泡 睡觉像个狗，活到九十九 养花添情趣，延年又益寿

第三篇 气候篇 太阳是个宝，晒晒身体好 春不减衣，秋不加帽 老怕冬冷，少怕秋凉 冬睡不蒙头，夏睡不露肚 不怕狂风一片，就怕贼风一线 有钱不住东南房，冬不暖夏不凉

第四篇 卫生篇 无事勤扫屋，强如上药铺 不干不净，吃了生病 要想身体健，食物要新鲜 饭前洗手，饭后漱口 洗头洗脚，胜似吃药 指甲常剪，疾病不染 冷水洗脸，美容保健 饱不剃头，饿不洗澡 牙不剔不稀，耳不挖不聋

第五篇 运动篇 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 站如松，坐如钟，卧如弓，行如风 饭后百步走，活到九十九 一勤生百巧，一懒生百病 人怕不动，脑怕不用 冬练三九，夏练三伏 常打太极拳，益寿又延年 夏不坐木，冬不坐石 常把舞来跳，痴呆不会到 要得腿不老，常踢毽子好

第六篇 祛病篇 百病不如一防 冬病夏治，夏病冬治 偏方治大病 早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠 欲得长生，肠中常清 鼻子不通，吃点大葱 若要不失眠，煮粥加白莲 不抽烟，少饮酒，病魔绕着走 烟酒不分家，害死你我他 拍打足三里，胜吃老母鸡 扎针拔罐，病去一半 吃药不忌口，枉费医生手 冬季进补，开春打虎 蛮补滥补，生命难卜 有钱勿买六月泻 男怕伤肝，女怕伤肾 若要百病不生，常带饥饿三分 暴饮暴食易生病，定时定量保安宁

第七篇 心理篇 千保健，万保健，心态平衡是关键 房宽地宽，不如心宽 遇事不恼，长生不老 要想健康快乐，学会自己找乐 笑一笑，十年少 哭一哭，解千愁 情极百病生，情舒百病除 好人健康，恶人命短 人有童心，一世年轻

章节摘录

第一篇 饮食篇冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，这是人们对萝卜和生姜的赞誉，这种赞誉不为过。

1.冬吃萝卜萝卜营养成分丰富，被人们奉为日常蔬菜之上品。

谚语有云：“三天不吃萝卜汤，两腿腰部酥汪汪（膝部腰部疲软无力）。

”萝卜是人们冬季经常食用的蔬菜。

每100克萝卜含蛋白质0.8克，脂肪0.1克，食物纤维0.6克，糖类4克，维生素B10.03毫克，维生素B20.06毫克，维生素E1毫克，维生素C18毫克，钾178毫克，钠60毫克，钙56毫克，铁0.3毫克，锌0.13毫克，磷34微克，此外还有淀粉酶和氧化酶等人所需的成分。

常吃萝卜对人体有益。

萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略带辛辣味。

现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。

萝卜为十字花科草本植物，性平微寒，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。

《本草纲目》中称之为“蔬中最有利者”。

所以，萝卜在临床实践中有一定的药用价值。

萝卜晚秋初冬开始拔收，可做菜，做汤，也可以生食。

冬季人们习惯进补而日常少动，体内易生热生痰，特别是中老年人表现明显。

针对这种情况，在进餐时选择萝卜，可以消谷食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。

因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。

所以，冬季服食萝卜可以预防疾病，利于健康。

需要指出的是，萝卜不适合脾胃虚弱者，如大便稀者，应减少食用。

还有值得注意的是，在服用参类滋补药时忌食本品，以免影响疗效。

有营养学家指出：食用萝卜后，不宜马上吃富含类黄酮的物质及含有大量植物色素的食物，如苹果、梨、杨梅、柑橘等，尤其是在甲状腺肿流行的地区，或已患甲状腺肿的人群。

这是因为，摄食萝卜后，能产生阻止甲状腺摄取碘、抑制甲状腺形成的物质——硫氰酸。

2.夏吃生姜的营养价值很丰富，100克可食部分含蛋白质1.4克，脂肪0.7克，碳水化合物8.5克，粗纤维1克，灰分1.4克，钙20毫克，磷45毫克，铁7毫克，胡萝卜素0.1毫克，核黄素0.04毫克，还含有硫胺素、尼克酸、抗坏血酸等成分。

生姜是颇有名气的调味品，它能将自身的辛辣、芳香渗入菜肴中，无论是鱼、肉、蛋、青菜，只要有少许姜丝或姜片，就会使菜的味道更加鲜美、柔和可口。

姜又是驱腥除膻不可缺少的调料，故谚语有“鱼不离姜，肉不离酱”之说。

姜是煎鱼、烧鸭、烧蟹、炒肉的重要原料，既可解除鱼、鸭、蟹、肉的膻味，又可增加香味。

生姜以不同的形状入菜，也有相当的讲究：姜块作为各种菜的调味品，可炒、可炖、可焖、可煨、可烧、可煮；姜丝入菜，可炒、可拌；姜米入菜，可炸、可熘、可爆、可炒；姜汁入菜，可做鱼团、肉团、虾团等。

我国以姜为原料配以其他食物制成的菜肴也颇具盛名，如北京的子姜鸭块、上海的子姜干丝、武汉的子姜炒子鸡等。

生姜味辛、性温，能止呕，化痰止咳，发汗，解表，适应于治疗脾胃虚寒、食欲减退、恶心呕吐、腹痛大泻、寒痰咳嗽、感冒风寒、恶心发热、老年慢性支气管炎、妇女产后气血两亏、经冷淤血多等病症。

冬吃萝卜可保暖防寒，温中健胃，而炎炎夏日为何还要吃性味辛辣的生姜呢？

原来，中医认为，夏日食姜与人们的夏日生活习惯和生姜的多种药用功效有关。

（1）夏日吃姜可解毒杀菌夏季，人们喜食冷饮、冷菜等制品，由于这些食品极易受到外界病菌的污染，若不慎食入，便会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，而生姜所含的挥发油则有一定的杀菌解

毒功效。

(2) 夏日吃姜可祛风散寒夏日里，人们喜欢食冷制品，若贪食过多，则易致脾胃虚寒，出现腹痛、腹泻等症状，而生姜有温中、散寒、止痛的功效，可避免上述症状的发生。

同时，生姜的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜，可提神醒脑，疏风散寒，防止肚腹受凉及感冒。

(3) 夏日吃姜可增进食欲炎炎夏日，人体受暑热侵袭或出汗过多，促使消化液分泌减少，而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃粘膜上的感受器，通过神经反射促使胃肠道充血并促进消化液的分泌，从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

需要指出的是，“夏吃姜”并非多多益善。

生姜红糖水只适于风寒感冒或胃寒患者，不适于风热感冒者。

凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、胃溃疡、胆囊炎、痔疮者，不宜长期食用生姜。

由于生姜中含有大量姜辣素，如果空腹服用，或者一次性服用过多，往往容易给消化系统造成很大的吸收压力，还容易刺激肾脏，引起口感、喉痛、便秘、虚火上升等诸多症状，所以在食用时需要注意。

另外，有俗话说“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜”，这是从中医学上说的。

从寒热性质疾病的治疗方法来看，中医认为应该“寒者热之”，“热者寒之”，即热病用寒凉药物治疗，寒病用温热药物治疗。

如果病人属于虚寒性体质，患的又是虚寒性质的病，此时夜间吃姜也不必顾忌，这对病情好比是雪中送炭，有益无害；相反，如果病人属于热性体质，患的又是热病，此时纵使白天也不能吃姜，否则对病情无异于火上浇油。

患寒性疾病的人，在夜间因受凉而加剧咳嗽、腹痛、呕吐，此时虽是半夜也应该急服热的生姜汤，可以起到温肺暖胃、散寒止咳、止呕止痛的良效，此时生姜是良药，不是砒霜；如果患热性疾病的人中午发热加剧，此时吃姜，便是“杀人”不见血，与砒霜相差无几。

综上所述，所谓“晚上吃姜等于吃砒霜”的提法不完全准确。

食物、药物的使用都有相应的适应症，用得恰当就是良药，用之不当则犹如砒霜。

不只是姜如此，附子、大黄、人参、桂枝等也是这样。

换言之，就是要“辨证分析”，切不可一概而论，这也是中医学最核心的精髓所在。

编辑推荐

《中华养生语典:民谚中的99条养生金言》编辑推荐：送健康，才是送给自己和亲朋好友的最好礼物。博大精深的养生智慧，蕴含哲理的民间语言。

吃饭先喝汤，到老不受伤，要让小儿安，三分饥和寒，养生先养心，养心一身轻。

br 语言新颖、活泼有趣、易懂易记、轻松养生。

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>