

<< 《黄帝内经》中的谚语养生 >>

图书基本信息

书名：<< 《黄帝内经》中的谚语养生 >>

13位ISBN编号：9787505422810

10位ISBN编号：7505422812

出版时间：2010-1

出版时间：朝华出版社

作者：高红敏

页数：296

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>

<<《黄帝内经》中的谚语养生>>

前言

谚语是人民群众对生活实践中的经验、教训和取得的知识的总结。它通俗易懂，是劳动人民智慧的结晶。

在这些谚语中，有的谚语生动有趣，有的谚语则对于养生有积极的意义。

而且我们发现，很多现代流行的谚语多出于我国古代医学名著《黄帝内经》。

这部集研究人的生理学、病理学、诊断学和药物学于一体的医学巨著包括《素问》81篇和《灵枢》81篇，各9卷；它讲到了人们如何治病，但更重要的讲的是怎样不得病，怎样使我们在不吃药的情况下就能够健康、能够长寿。

除此之外，有的谚语来自于民间，但不管是民间也好，名著也罢，只要应用那些健康的谚语，能带给人们健康的理念，能正确指导人们的日常行为，就是一件为老百姓造福的好事！

谚语包括的方面很多，有的谚语讲的是饮食，有的讲的是运动，有的讲的是睡眠，有的谚语是讲心情，有的谚语是讲的医药……这些养生保健谚语，是人们日常保健养生的有益指导和宝贵财富。

通过这些谚语，我们可以快速找到养生保健的捷径，以此更好地服务于我们的身体！

比如“饮食自倍，肠胃乃伤”，“饭吃八成饱，到老肠胃好”，这些谚语提醒我们注意吃饭的量，把握好饮食的“度”；有些谚语提示我们吃哪些东西更有益健康，如“常吃葱，人轻松”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，“朝食三片姜，犹如人参汤”；还有一些心理谚语，如“精神内守，病安从来”，“祸从口出，病从口入”，“笑一笑，十年少”。

<<《黄帝内经》中的谚语养生>>

内容概要

《中的谚语养生》：如何照顾好我们的身体呢？

世界卫生组织曾提出这样的理念：“自己的健康自己负责。

”对于健康，我们不能片面地迷信医生，也不能片面地依赖药物，它更来自于自身的努力，需要有健康的心态、健康的观念和健康的生活方式。

事实上，不仅仅在疾病缠身时，在平日身体尚好的情况下，只要怀着健康的心态，用健康的生活方式去度过每一天，疾病就会在您面前望而却步。

这种健康的生活方式从何而来呢？

其实，它们就在我们身边——健康的、正确的民谚，它们就是维护我们身心健康的最好医生。

当我们能够正确使用这些健康谚语来养生的时候，我们就会与健康不期而遇。

这些谚语从生活最基础入手，以通俗易懂的语言，风趣幽默的故事解读其中的养生奥秘，当你能够领悟其中的内涵时，你已经快步走上了健康的大道。

你还等什么？

从现在开始，从细节入手，让这些谚语马上成为你的随身御医吧！

<< 《黄帝内经》中的谚语养生 >>

书籍目录

第一章 饮食之谚——好食物赛过好医生民以食为天常吃素，好养肚吃米带点糠，一家老小都安康三天不吃青，两眼冒金星宁可一日无肉，不可一日无豆吃肉不如吃豆腐，又省钱来又滋补补药一堆不如豆浆一杯饭前喝汤，胜过良方多吃咸盐，少活十年吃了十月茄，饿死郎中爷白菜吃半年，医生享清闲朝食三片姜，犹如人参汤大蒜是个宝，常吃身体好常吃葱，人轻松多吃芹菜不用问，降低血压喊得应三月三，荠菜当灵丹一天一苹果，医生远离我一日三枣，长生不老暑天几块瓜，药剂不用抓常吃花生能养生，吃了花生不想荤人可三日无餐，不可一日无水常吃一点醋，不用去药铺朝朝盐水，晚晚蜜汤食无定味，适口者珍饮食自倍，肠胃乃伤若要身体壮，饭菜嚼成浆吃饭不要闹，吃饱不要跳

第二章 运动之谚——生命在于运动，但不是盲动生命在于运动常运动，骨头硬动以健身，静以养心养生之道，常欲小劳练出一身汗，小病不用看没事常走路，不用进药铺饭后百步走，活到九十九天天练长跑，年老变年少常打太极拳，益寿又延年要使腿不废，走路往后退心灵手巧，动指健脑要想全身少得病，勤揉耳朵与聆听常按足三里，胜吃老母鸡小便不通阴陵泉按摩劳宫，精神轻松食毕摩腹，百病能除腰背委中求头项寻列缺面口合谷收

第三章 睡眠之谚——不觅仙方觅睡方吃药十付，不如独宿一夜子时大睡，午时小憩胃不和则卧不安先睡心，后睡眼睡前烫烫脚，赛过吃补药睡觉不蒙头，活到九十九若要不失眠，煮粥加白莲少吃一口，舒坦一宿睡有睡相，睡觉要像弯月亮床选硬板，切忌过软白天多动，夜里少梦晚时茶令人不眠

第四章 心理之谚——养生贵在养心千保健，万保健，心态平衡是关键精神内守，病安从来得神者昌，失神者亡静则神藏，躁则消亡喜伤心怒伤肝恐伤肾思伤脾忧伤肺情贵淡，气贵和笑一笑，十年少哭一哭，解千愁人有童心，一世年轻

第五章 四时之谚——命要活得长。全靠四季养春夏养阳，秋冬养阴春捂秋冻，不生杂病春天放风筝，祛病又健身夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方冬天动一动，少闹一场病冬不欲极温，夏不欲穷凉冬令进补，开春打虎冬伤于寒，春必病温冬练三九，夏练三伏四季脾旺不受邪喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽白露身不露，寒露脚不露

第六章 医药之谚——求医不如求谚上医不治已病治未病治病必求于本百病生于气虚则补之，实则泻之虚不受补天黄有雨，人黄有病虚邪贼风，避之有时三分治病七分养良药苦口利于病药无贵贱，效者灵丹吃药不忌口，枉费医生手一年四季吃枸杞，人可与天地齐寿有人识得千里光，全家一世不生疮穿山甲，王不留，妇女吃了乳长流知母贝母款冬花，专治咳嗽一把抓是药三分毒

第七章 美容之谚——人人都可以自己动手变美冷水洗脸，美容保健温水刷牙，健牙固齿黄瓜鲜脆甜，常吃美容颜多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少立夏得食李，能令颜色美常把核桃吃，润肤黑发须心血气不足，桂圆煨米粥发宜常梳面宜常搓目宜常运齿宜常叩津宜常咽腹宜常摩肤宜常干浴

第八章 娱乐之谚——寓养于乐，身心兼养常把舞来跳，痴呆不会到饭养人，歌养心勤于书画，益寿延年常在花间走，活到九十九跳绳踢毽，病少一半养心莫如静心，静心莫如读书善弈者长寿游山玩水，益寿延年娱乐养生，逆乐害生

第九章 日常之谚——小细节决定大健康若要小儿安，常带三分饥和寒若要身体好，经常洗洗澡日光不照临，医生便上门感冒不用药，喝茶加洗脚汗水没有落，莫浇冷水澡树枯根先竭，人老脚先衰尽量少喝酒，病魔绕道走饭后一支烟，害处大无边欲不可纵火自头上生久视伤肝久卧伤气久行伤筋久坐伤肉后记家有财产万贯，不如身体健康

<< 《黄帝内经》中的谚语养生 >>

章节摘录

第一章 饮食之谚——好食物赛过好医生 民以食为天 食物是增强体质抗病能力、延年益寿的关键。

天，是在大字上加一横，意为压倒一切的意思，而我国民间早有“民以食为天”一说，可以说，吃饭问题是国计民生中最大的事情。

关于“民以食为天”还有这样一个有趣的小故事：相传，秦朝末年，有一个叫酈食其的书生，此入学识渊博，曾献计帮助刘邦智取陈留，后被封为广野君。

秦朝灭亡后，刘邦和项羽争霸。

刘邦联合各地反项羽力量，据守荥阳、成皋。

荥阳西北有一座敖山，山上有一座秦时建立的小城，城内有一个专门储存粮食的敖仓，它是当时关东最大的一个粮仓。

在项羽强攻下，刘邦想要把成皋以东让给项羽。

刘邦便询问酈食其的意见，酈说：“王者以民为天，而民以食为天，楚军不知道守护粟仓而东去，这是上天帮助汉朝成功的好机会啊！”

如果我们放弃成皋，退守巩、洛，把这样重要的粮仓拱手让给敌人，这对当前的局面是非常不利的啊！

希望你迅速组织兵力，固守敖仓，一定会改变目前不利的局势。

”刘邦依计而行，最后大获胜利。

没有东西来填饱肚子，又怎能打好仗呢？

对于人类来说，正确的饮食更关乎着一个人的身体健康与否。

唐代名医孙思邈认为：“安身之本必需于食；不知食疗不足以全生。”

可见进食是生存之必需。

食物是增强体质抗病能力、延年益寿的关键。

同样是“吃”，各有不同。

以前是怎样吃饱，现在是如何吃好。

如今，随着生活水平的提高，人们在吃饱的基础上还要求吃好、吃得营养健康、吃得有文化有品位。这就要求我们在日常生活中不断地去探索、去发现正确的饮食方法，让食物更好地服务于我们。

食物本身具有寒、热、温、凉四性。

一般来说，寒性和凉性的食物具有清热、泻火、解毒的作用，如天气炎热的时候，可以选择荷叶粥、绿豆汤、菊花茶、苦瓜茶等，可清热解暑、生津止渴。

热性和温性的食物具有温中除寒的作用，如天气寒冷的时候可选用姜、葱、蒜、狗肉、羊肉等食物，可除寒助阳、健脾和胃、补虚。

常吃素，好养肚 恰当地吃素，不仅仅是“返璞归真”的心理需要，更是保持身体健康的需要。

现今吃素的人越来越多，有些人单纯是由于信仰或体质所限，但更多的人多是为了健康。

有人作过统计，当今中国很多素食主义者多是社会中最时尚、最具文化修养、最有经济实力的白领女性一族。

她们一般都懂得养生之道，她们吃素大多关注的是素食之于美容、减肥、形体、健康的关系，她们希望素食有助于让她们在工作中或社交场合保持有姣好的形体与完美的形象。

不管怎么吃，适当吃点素对现代人来说是大有好处的，正所谓“常吃素，好养肚”。

恰当地吃素，不仅仅是“返璞归真”的心理需要，更是保持身体健康的需要。

养生专家认为，适当调配的素食对身体的确有益处。

由于素食者摄取的蔬菜水果量较多，纤维素含量丰富，有益于肠胃蠕动与促进消化，帮助身体排毒。相对于经常大鱼大肉的现代人来说，是较健康的吃法。

此外，再加上蔬菜、水果的胆固醇含量极低，可以降低心血管疾病的罹患几率。

吃素固然对我们的身体有好处，但并非想怎么吃就怎么吃。

<<《黄帝内经》中的谚语养生>>

一个重要的前提是，一定要把握好“营养均衡”的饮食原则，才能真正吃出健康！

那么如何吃素更健康呢？

吃素时如果能选择多样化的菜式，不偏好几种食物或几种菜，这样就能保证摄取足够的营养。

1.以全麦面包、胚芽面包、糙米等代替白米饭、白面。

2.豆类(如黄豆、毛豆、绿豆)或豆腐、豆干等豆类加工品含有丰富的蛋白质，可以补充肉类所含的营养成分，且多吃豆类不用担心胆固醇过高。

3.多吃腰果、杏仁等坚果类，其丰富油脂可以补充人体所需热量。

4.肉类所含的铁质可从富含高铁质的水果如樱桃、葡萄中摄取。

5.素菜的口味应以清淡、少盐、少糖为主，这才符合素食者的健身取向。

如果你刚刚加入素食者行列，开始时也许会觉得明明吃得很多，却饿得很快。

这是因为植物比较容易被肠胃吸收。

别担心，持之以恒，你就能深切感受到吃素对身体健康的益处。

从营养学的角度来看，素食和肉类食物都可以提供丰富的营养成分，但素食在营养成分方面看并不能完全满足人体需要。

如不能提供人体所需的所有氨基酸，营养价值就差一些。

长期不吃动物蛋白会造成免疫力下降，引发健康危机。

因此，我们提倡素食要适当。

.....

<<《黄帝内经》中的谚语养生>>

编辑推荐

《中的谚语养生》：谚语是人民群众对生活实践中的经验、教训和取得的知识总结。有关健康的谚语是人们长寿之道的宝贵财富。

这些民谚多出自我国的医学宝典《黄帝内经》，它们反映了人们防病治病、长寿养生、保健壮体的经验。

《中的谚语养生》了百余种养生经验，让人们从谚语中寻找养生的秘诀、从《黄帝内经》中分享健康的真谛！

每天一谚语，健康过一生。

它通俗易懂，是劳动人民智慧的结晶。

在这些谚语中，有的谚语生动有趣，有的谚语则对于养生有积极的意义。

养生保健民谚还有不少，如“睡好气养人，睡多人伤气”，“动以健身，静以养心”，“虚则补之，实则泻之”，“若要小儿安，常带三分饥和寒”等，都是老百姓在生活实践中的经验总结，广泛流传于民间，遵循其道，我们也定会受益无穷。

当我们能够正确使用这些健康的谚语来养生的时候，我们就会与健康不期而遇。

主些谚语从《黄帝内经》中来，从生活最基础入手，作者以通俗易懂的语言，风趣幽默的故事解读其中的养生奥秘，当你能够领悟其中的内涵时，你已经快步走上了健康的大道。

老百姓能够读懂的中医，老百姓能够享用的民谚。

藏在《黄帝内经》里的养生绝学。

<< 《黄帝内经》中的谚语养生 >>

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>