# <<跟着老话儿学养生>>

#### 图书基本信息

书名:<<跟着老话儿学养生>>

13位ISBN编号:9787537555562

10位ISBN编号:7537555567

出版时间:2013-5

出版时间:河北科技出版社

作者:赵庆新

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

## <<跟着老话儿学养生>>

#### 前言

健康长寿,一直是我们的追求。

随着现在生活水平的提高,人们对于养生、健康更加关注了。

当我们不再为了温饱而挣扎的时候,健康的生活就成了我们终生的追求。

健康是一切的基础,只有拥有健康身体,我们才能够拥有其他。

健康也是人生的最大财富,不仅关系到个人的生活质量,与民族的振兴和繁荣也息息相关。

一说到健康,大多数就会想到身体的健康;其实,现在的健康范围更广,不仅仅是指身体没有疾病,也包括心理健康、社会适应能力等;只有身心都健康,才是真正的健康。

中华民族向来是注重养生的民族,健康长寿的文化甚至可以追溯到黄帝时代。

由此,养生也成了中华文化的重要组成部分。

中国的养生哲学,和中国的历史一样,博大精深、源远流长,我们常常听到的运动养生、饮食养生、进补养生、四时养生、修身养性、固精养生、减毒养生、经络养生、调气养生、静神养生等,都是古代常用的养生方法,直到现在,人们依旧在延续着这些养生方法。

除了这些丰富的理论知识,古人还为我们留下了宝贵的实践经验,对于我们现在的养生也有着很大的 指导意义。

老话就是我国养生宝库中的一部分。

老话,是中华民族在几千年中治病、防病的智慧结晶,是经过理论实践总结出来的,言简意赅、通俗易懂、实践性强。

虽然只有寥寥几个字,可是,却蕴含了健康长寿的秘诀,能够给人以启发,从中得到养生的诀窍。 本书收集了流传了几千年的养生老话,从故事中引申出老话的利害,再用中医以及现代医学对其进行

新的阐述,让人们对老话有一个重新的认识,得到新的养生感悟和体会。

书中共包括七个章节,分别从饮食健康、起居卫生、运动养生、气候变幻、两性健康、心理保健、防病祛病展开阐述,几乎涵盖了生活的方方面面,具有很好的指导性以及实践性。

## <<跟着老话儿学养生>>

#### 内容概要

《跟着老话儿学养生》内容简介:饮食,和人们的健康息息相关。

饮食是养生之本,饮食不仅仅是填饱肚子那么简单,而是要根据人们各自的特点,合理膳食,摄入不 同的营养素,以求达到人体新陈代谢的平衡。

合理的饮食能够增强人的体质,提高人体的免疫力以及抗病能力,从而实现健康长寿的目标。

起居卫生,包括休息睡眠以及个人卫生。

人在补充营养的同时,也要注意合理的休息以及个人卫生,很多疾病都是因为睡眠不足和个人卫生状 况差而引起的。

因此,要想健康,就一定要注意个人起居卫生。

运动是生命之本,只有常常运动才能有一个好身体。

中国自古就崇尚运动养生。

在春秋战国时期,人们就提倡运动养生,认为运动可以增强人的特质,可以延年益寿。

现代人的生活条件虽然好了,但要想健康长寿,依旧离不开运动,因为生命在于运动,多锻炼才是养生之道。

气候变幻无常,对人们的身体也有一定的影响。

《黄帝内经》中强调"顺四时、适寒暑"的养生原则,也就是说人们只有做到天人合一,顺应天气变化养生,才能有一个健康的身体。

两性健康一直是人们关注的话题,古人对此也总结出了很多有用的理论,如:"冬不藏精,春必病温;男不离韭,女不离藕"等。

这些理论虽然古老,但是对于我们现代人依旧具有很强的指导性。

健康,不仅包括身体,还包括心理。

古人提倡"不气不愁,活到白头",拥有一个良好的心态、一个平稳的情绪,才能有一个健康的身体,才能够做到延年益寿。

防病祛病,重点讲述的是如何防病。

古人讲究"防患未然",对于疾病同样如此,将疾病扼杀在萌芽状态中,才是养生的真谛。

《跟着老话儿学养生》将趣味性、知识性、实用性结合为一体,能够让读者尽快了解老话的内涵与寓意。

希望读者可以从中获得更多的养生知识,为您带来健康和长寿!

# <<跟着老话儿学养生>>

#### 作者简介

赵庆新,现任焦作市人民医院主任中医师,从事医疗、教学和科研工作近40年,积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础,尤其擅长治疗疑难杂症,在医学领域有一定的造诣。

### <<跟着老话儿学养生>>

#### 书籍目录

Chapter01老话儿说饮食,不生病的传统智慧 1.宁可锅中存放,不可肚子饱胀/2 2.饥不暴食,渴不狂 饮/53.要想长寿安,减少夜来餐/84.宁可食无肉,不可食无豆/115.宁吃鲜桃一口,不吃烂杏一筐/146. 吃米带点糠,老小都安康/177.三天不吃青,嘴巴冒火星/208.朝食三片姜,胜过人参汤/239.一天三顿 粥,郎中朝我哭/26 10.热饭冷茶泡,娘做郎中医不好/29 11.早喝盐汤如参汤,晚喝盐汤如砒霜/32 12.萝 卜出了地,郎中没生意/35 13.补药一堆,不如豆浆一杯/38 Chapter02老话儿说起居,吃穿住行皆有道 1. 食不语,寝不言/42 2.头要冷,脚要暖,肚子里边别太满/45 3.睡觉不蒙头,清晨郊外走/48 4.一勤生百 巧,一懒生百病/51 5.洗头洗脚,胜似吃药/54 6.少盐多醋,少车多步/57 7.先睡心,后睡眼/60 8.中午睡 觉好,犹如捡个宝/63 9.一夜不睡,十夜不醒/66 10.坐有坐相,睡有睡相,睡觉要像弯月亮/69 11.热水 洗脚,如吃补药/72 12.寒从脚上起,病从口中入/75 13.汗水没干,冷水莫沾/78 14.日光不照临,医生便 上门/81 15.宁可常常三分寒,不可棉裹一身汗/84 Chapter03老话儿说运动,以动养生的智慧 1.药补不如 食补,食补不如练武/88 2.吃饭不要闹,饭后不要跳,好饭莫饱,饭后莫跑/91 3.锻炼要趁小,别等老时 恼/94 4.最好的医生是自己,最好的运动是步行/97 5.要想腿不老,常踢毽子好/100 6.要想腿不废,走路 往后退/1037.出汗不迎风,跑步莫凹胸/1068.心灵手巧,运指健脑/1099.拍打足三里,胜吃老母鸡/112 Chapter04老话儿说气候,春夏秋冬皆学问 1.春不减衣,秋不加帽/116 2.冬不蒙首,春不露背/119 3.冬不 坐石头,夏不坐木头/122 4.夏秋防着凉,春冬保身暖/125 5.冬睡不蒙头,夏睡不露肚/128 6.春防风,夏 防热;秋防雨,冬防寒/1317.春养肝,夏养心:秋养肺,冬养1肾/1348.一场秋雨一场寒,十场秋雨要 穿棉/137 9.白露白茫茫,无被不上床/140 Chapter05老话儿说两性,男肝女肾要养好 1.男怕初一,女十 白十五/144 2.女子不可百日无糖,男子不可百日无姜/147 3.男不离韭,女不离藕/150 4.男防车前马后, 女防胎前产后/153 5.男寸白伤肝,女怕伤肾/156 6.男怕西瓜,女寸白梨/159 7.男要喝红茶,女要吃红 糖/162 ...... Chapter06老话儿说心理,喜怒哀乐要有度 Chapter07老话儿说防病,不治已病治未病 结语

## <<跟着老话儿学养生>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 睡觉一般分为俯卧、仰卧和侧卧。

俯卧会压住胸腔,阻碍胸廓扩张,影响正常呼吸。

呼吸如果不均匀,人体吸入的氧气就会减少,不利于新陈代谢。

同时心脏受压,心搏跳动受到阻力,血液循环也会受到影响。

仰卧是我们最常见的睡觉姿势,有人称这种睡眠姿势为"尸卧",这种说法虽说不雅,但仰卧可以使四肢自由伸展,不会压迫到身体的内脏器官。

但是仰卧不利于全身充分的放松,尤其是腹腔内压力较高时,人会出现憋闷的状况。

侧卧的时候,人体内脏器官受压较小,胸廓活动自如,有利于呼吸,心脏也不会受到手臂、被子的压 迫,两腿屈伸方便,身体也可以自由地翻动,这种姿势入睡不损心气。

像猫一样蜷卧后,大脑很快就能静下来,由兴奋转为抑制状态,不久就能进入梦乡。

所以,侧卧是最好的睡觉姿势。

此外,侧卧的时候向右侧卧为最好,这是因为肝和胃都在人身体的右侧,向左侧睡时会压迫胃,胃里的食物在进入小肠时会遇到阻力,这样不利于食物消化和吸收,还会压迫心脏。

对于那些怕冷和防寒能力差的人来说,侧卧能够让他们的身体放松,而且也不会压到内脏,可以使胃 、肠、心、肝、肺处于自然的位置,保证人的呼吸自然畅通。

对于老年人来说,他们的身体机能已经退化,胃肠功能也已衰退。

向右侧卧有利于他们胃肠的消化吸收,身体也能获得更多的营养。

当然,说向右侧卧最好,也不是说睡觉的时候,一直卧向右侧。

右侧卧过久,可调换为仰卧。

仰卧的时候,将双手伸直,自然地放在身体两侧,注意不要将手压在胸部,也不宜抱头枕肘。 全身肌肉尽量放松,保持气血通畅,呼吸自然平和。

可见,向右侧卧有助于良好睡眠,有助于养生保健,每个人都应该"睡有睡相,睡觉耍像弯月亮"。

## <<跟着老话儿学养生>>

#### 后记

我国民间流传着很多通俗简练的民谚, 称之为老话。

这些老话,许多都与养生保健密切相关,诸如"冬吃萝卜夏吃姜"、"春捂秋冻"、"贴秋膘"、"宁吃鲜桃一口,不吃烂杏一筐"、"寒从脚上起,病从口中入","笑一笑,十年少;愁一愁,白了头",等等,涉及人们的衣食住行以及心理健康,涵盖面广,认知度高。

所谓"老话",顾名思义,时间比较长、比较久的话,流传至今而不消失,这本身就说明了老话经久不衰的魅力。

实际上上,老话是民间集体创造、广为流传、言简意赅并较为定性的艺术语句,读起来朗朗上口,便 于记忆和传播。

养生老话,就是几千年来的老百姓们集体创造,并被广大人民认可,在民间广为流传的健康谚语,可信度高。

作为几千年来劳动人民生活实践经验的总结,养生谚语不仅切合实际,而且符合医理,蕴藏着行之有效的疾病防治方法。

如"春捂秋冻,不生杂病",就符合自然与人体的协调。

春天,气温逐渐回升,人们开始减衣,但总原则是" 捂 ",用衣服捂住自己,慢慢减衣,不要一下子 穿得很单薄。

因为春天气温反复,今天气温回升了,人们脱去了厚衣服,但明天气温可能又回复到冬天的状态,单 衣不御寒,人容易感冒。

秋季则刚好相反,天气虽由热转凉,但气温还不稳定,过早地加衣服,如果气温回升让人出汗着风, 很容易使人伤风感冒。

而让身体一点点适应冷空气的刺激,不但不会感冒,皮肤经过凉爽刺激,有助于增强耐寒能力。

适当延长秋冻的时间,机体会在慢慢降温的过程逐渐适应,时间长了,体积就能提高对低温的适应力。增强免疫力。

像"春捂秋冻,不生杂病"这种言简意赅的养生老话,民间流传很多,它们有一个共同特点:符合 自然和人体运作规律的特点,有防病抗病的作用。

现代社会生活节奏快,重压之下的人们难免有种种身体方面的小小不适。

其治疗成本,无论从时间方面还是从金钱方面,都耗费巨大,保持身体健康也变得不那么容易,唯有 靠日常养生才是最好的选择。

而跟着老话学养生,就是跟随千百年来的人们的经验强身健体,其简单易操作,效果好。

再次祝愿读者朋友们健康和长寿!

# <<跟着老话儿学养生>>

#### 编辑推荐

《跟着老话儿学养生》编辑推荐:200个民间老话儿+100幅精美插图,最安全,最实用的民间疗法,小病一扫光!

打开祖辈儿们的话匣子,跟着爷爷奶奶学年长寿秘诀有奇效!传承5000年的民间智慧,句句贴人心,处处留点心。

# <<跟着老话儿学养生>>

#### 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