

<<四季养生谚语>>

图书基本信息

书名：<<四季养生谚语>>

13位ISBN编号：9787117162609

10位ISBN编号：7117162600

出版时间：2012-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：许沈华

页数：143

字数：164000

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>

## &lt;&lt;四季养生谚语&gt;&gt;

## 前言

我的姥姥是一个没有文化的小脚女人，虽然只认得自己的名字，可是她有许多朗朗上口的养生“老话”，并在生活实践中时时吟颂，每每照做，顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四季气候特点，获得理想的养生保健效果，使她能够健康快乐地度过96个春秋年华。

姥姥常常言传身教让我们晚辈要牢记她的那些金玉良言、养生“老话”。

其实她所推崇的就是一种社会上流传甚久、口口相传的固定谚语类词句，用简单通俗的快言妙语反映出深刻的养生道理，照着去做就会少生疾病，健康长寿，获益匪浅。

承蒙浙江省“全民科学素质行动计划丛书”编委会主任方路教授的信任，邀请为该套丛书写“四季养生”，我就想起把那些养生“老话”找出来，加以解析点评，去伪存真，为读者提供一些有益的借鉴。

并以此书来怀念和感恩我的姥姥。

我编写四季养生谚语的最大心愿还在于：希望通过介绍古人养生保健的一些经验，抛砖引玉，殷切地期望每个人都能进一步珍惜生命，关爱自己，从而不断地学习当代科学的养生保健智慧与延年益寿的技能，联系个人实际、身心双修、动静结合、精神养生、运动养生、食疗养生、药物养生等，广为采纳，各取其长，无病先防、有病早治、坚持不懈、持之以恒、亲身谱写“养生保健”新篇章，使自己的人生更加欢乐，更加高尚，更加健康，更加长寿，更加辉煌。

鉴于四季养生谚语内容十分丰富，涉及面非常广泛，科学性与实用性较强，加上许多古代谚语养生保健的性质、功能、利弊与原理等，有些迄今还缺乏科学论证，有待深入研究，而编者的水平有限，因此，在谚语解评与温馨提示内容的不当之处恐难避免，恳请有关专家、学者及读者们多多指正，不胜感激。

许沈华 2012年6月16日

## <<四季养生谚语>>

### 内容概要

《四季养生谚语(古人养生智慧)》将养生谚语按照春夏秋冬四季进行归类, 谚语涉及各个方面, 包括食疗、食补、保健等。

并对这些养生谚语进行解析点评, 使读者能够熟悉这些流传下来的养生保健和延年益寿的智慧, 以便应用于生活, 指导行为, 使人能够顺应春生、夏长、秋收、冬藏的四季气候特点, 获得理想的养生保健效果。

《四季养生谚语(古人养生智慧)》由许沈华编著。

## &lt;&lt;四季养生谚语&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、春回大地万物生，春捂防病添精神
1. 春天孩儿脸，一日变三变
  2. 春风吹日暖，春燥早日防
  3. 春捂秋冻，吃了端午粽，再把棉衣送
  4. 三天不吃青(菜)，两眼冒金星
  5. 三月三，荠菜当灵丹
  6. 客中虽有八珍尝，哪及山家野笋香
  7. 芦笋营养价值高，美容抗癌效果好
  8. 缓解春困小妙招，吃葱杀菌抗疲劳
  9. 清茶一杯，元气百倍
  10. 大蒜是个宝，常吃身体好
  11. 早春韭菜一束金
  12. 凉拌马兰头，降压泄热火
  13. 清明螺，顶只鹅
  14. 清明蛋，人人盼
  15. 春天喝碗河蚌汤，不生痱子不长疮
  16. 春季进补汤，祛寒数鸡汤
  17. 一鸽胜九鸡，鸽蛋赛人参
  18. 百草出芽，百病易发
  19. 红枣茵陈汤，肝病好单方
  20. 菜花黄，痴子忙
  21. 春游去踏青，春暖防过敏
  22. 春日阳光暖洋洋，晒得身心都舒畅
  23. 踏青问柳赏春光，运动锻炼精神爽
  24. 我和姥姥去踏青，游完灵隐采艾青
- 二、夏伏天热心静长，饮食消暑保健康
1. 立夏日，吃补食
  2. 贪凉失盖，不病才怪
  3. 汗水没干，冷水莫沾
  4. 中午睡觉好，犹如捡个宝
  5. 夏令饮食有三鲜
  6. 天时虽热，不可食凉；瓜果虽美，不可多尝
  7. 暑天吃西瓜，药剂不用抓
  8. 夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方
  9. 十苦九补数苦瓜，除皱嫩肤是黄瓜
  10. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方
  11. 吃了马齿菜，一年无病害
  12. 洋葱好味道，防癌抗衰老
  13. 花椰菜被西方人称为“天赐的良药”
  14. 多吃番茄营养好，貌美年轻疾病少
  15. 冬瓜消肿又利尿，清热减肥抗衰老
  16. 南瓜丝饼蛋花汤，营养丰富又健康
  17. 虾皮加醋当小菜，身体灵活腿脚健
  18. 荷叶茯苓粥，利五脏通经络
  19. 小暑黄鳝赛人参

## <<四季养生谚语>>

20. 飞禽莫如鸪，走兽莫如兔
  21. 一伏火腿二伏鸡，三伏要吃金银蹄
  22. 三伏培本扶正气，冬病夏治好时机
  23. 心静自然凉
  24. 常打太极拳，益寿又延年
- 三、秋高气爽庆丰收，秋冻傲霜人长寿
1. 立了秋，把扇丢
  2. 白露身不露，寒露脚不露
  3. 春捂秋冻，不生杂病
  4. 金秋欲解燥，梨子百合最奇妙
  5. 柑橘营养价值高，理气健脾润秋燥
  6. 香蕉润肠通便好，降压解郁抗疲劳
  7. 一天一苹果，医生不找我
  8. 一天吃三枣，终生不显老
  9. 核桃山中宝，补肾又健脑
  10. 立秋胡桃白露梨，寒露柿子红了皮
  11. 吃葡萄不吐葡萄皮
  12. 常吃花生能养生，吃了花生不想荤
  13. 多吃紫茄煮米饭，黄疸肝炎好得快
  14. 西方人的“偏方”，卷心菜是“百药箱”
  15. 气短体虚弱，煮粥加山药
  16. 黄金作物老玉米，营养保健令人喜
  17. 素三宝，贴秋膘
  18. 天上的斑鸠，地下的泥鳅
  19. 天上龙肉，地上驴肉
  20. 龟与鳖，吃有益
  21. 喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽
  22. 中秋月，圆又亮，巧吃月饼保安康
  23. 九月九，摘石榴
  24. 九九重阳节，高山皆有情
- 四、冬练三九精气藏，开春打虎有力量
1. 冬季万物皆闭藏，养生敛阴又护阳
  2. 颈部后背要保暖，谨防脚下寒气凉
  3. 冬睡不蒙头，夏睡不露肚
  4. 风寒感冒初，神仙粥来煮
  5. 萝卜小人参，常吃有精神
  6. 白菜是个宝，赛过灵芝草
  7. 多吃小辣椒，寿数节节高
  8. 多吃芹菜叶和根，降血压和胆固醇
  9. 芝麻开花节节高，麻酱麻油营养好
  10. 宁可无肉，不可无豆
  11. 果中栗，最有益
  12. 甘蔗甜又甜，清热又消炎
  13. 天天枸杞水，活到两百岁

## &lt;&lt;四季养生谚语&gt;&gt;

## 章节摘录

1 春天孩儿脸，一日变三变 解评 春天是一个万物复苏、生机勃勃，充满了生命力的季节。春季也是一年中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。

春季起于立春，经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨，止于立夏前一日，共六个节气。

春天处于寒温交替之际，气候变化频繁无常，如同孩儿脸，说变就变。

有时阳光明媚，和风送暖，天气虽然已经开始回暖，但仍有寒流侵袭，有时湿冷，寒气袭人。

即便一日之中，昼夜温差也起波澜，晨晚凉、夜间寒、白昼暖。

天气忽冷忽热，短暂性的气温升高，很容易给人造成夏天来了的错觉。

昨天还只穿单衣，今天又披上大衣，所以说“春天孩儿脸，一日变三变”。

人们生息于天地之间，日月之下，面对着温差悬殊的春季气候，而人体随着春天的到来，血液循环升于旺盛时期，体内津液代谢，激素水平也处于相对升高期，脏腑活动等生理功能亦都会发生显著变化，乍暖还寒时，如果不注意保暖，加上老年人和体弱者人体代谢功能低下时，不能迅速调节体温，适应外界环境，最容易得病。

2 春风欧日暖，春燥早日防 解评 春雨贵如油，春天风多雨少，气候干燥，而且天气变化反复无常。

中医理论认为：风为六淫之首，风多易燥，风燥外邪侵袭人体，很易入里化热。

也就是说风邪为六淫邪气的主要致病因素。

春天风邪侵袭人体，使人体的防护功能减弱，较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定，易扰动人体肝、胆、胃肠，蓄积内热，出现春燥。

春燥形成的另一个原因是由于在漫长的冬季，人们往往穿着厚厚的棉衣，喜欢吃热气腾腾的饭菜，热粥、热汤，来抵御严寒的侵袭，一些上了年纪的人还经常喝点酒，吃一些温热的滋补品。这些在冬季看来是必要的，但使人体内积蓄了较多的郁热。

春燥表现为生理机能失调而致“上火”症状，如眼睛红赤干涩、鼻腔热烘火辣、咽喉干燥疼痛、口渴嘴唇干裂、口角舌边生疮、皮肤粗糙、食欲不振、大便干结、小便发黄等。

老话说：“蜂蜜水，润春燥”，每天早晚冲上一杯蜂蜜水，既可润肠通便，清除体内毒素，又可预防感冒。

蜂蜜主要含葡萄糖和果糖，还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分，可改善血液循环，防止血管硬化。

蜂蜜是春季最理想的保健饮品。

老话说：“排毒最简单，两升凉白开”，通过多喝水冲洗体内的毒素，以消灭“热火”。

成年人要维持正常健康的新陈代谢，平均每日应补充2升左右的水，大约为7~8杯水。

大诗人陆游曾写下赞美喝水的诗句：“九转还丹太多事，服水可以追神仙。”

在他看来要健康长寿，饮水比炼丹还要好。

注意多吃新鲜蔬菜，如荠菜、莴苣、黄瓜、芹菜、卷心菜、菠菜等，特别是春季上市的菠菜有很好的抗燥作用。

……

## <<四季养生谚语>>

### 编辑推荐

《四季养生谚语：古人养生智慧》旨在希望通过介绍古人养生保健的一些经验，抛砖引玉，殷切地期望每个人都能进一步珍惜生命，关爱自己，从而不断地学习当代科学的养生保健智慧与延年益寿的技能，联系个人实际、身心双修、动静结合、精神养生、运动养生、食疗养生、药物养生等，广为采纳，各取其长，无病先防、有病早治、坚持不懈、持之以恒、亲身谱写“养生保健”新篇章，使自己的人生更加欢乐，更加高尚，更加健康，更加长寿，更加辉煌。

<<四季养生谚语>>

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>