

<<健康宝谚>>

图书基本信息

书名：<<健康宝谚>>

13位ISBN编号：9787509115503

10位ISBN编号：7509115507

出版时间：2008-4

出版时间：杨焕瑞 人民军医出版社 (2008-04出版)

作者：杨焕瑞 编

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;健康宝谚&gt;&gt;

## 前言

目前,较为流行的是“健康”、“养生”、“长寿”等与人生密切相关的话题,这说明人们的健康意识普遍搞高了。

如何做才能健康是每个人所关心的问题。

为了给人一个易记、易践行的健康方法,我们收集整理编写了这本《健康宝谚》,尽可能运用祖国的传统医学去说明道理。

众所周知,“不治已病治未病”是祖国传统医学几千年宝贵经验的结晶,中医强调整体观念,是现代人生生健体的重要原则。

整体观念讲阴阳的平衡,如果人体阴阳失调就会导致“正”、“邪”交争。

所谓“正”,就是中医所讲的“正气”,具体就是指人体对外界致病因素的防御能力。

所谓“邪”,就是中医所讲的“邪气”,是指一切外来致病因素,是导致疾病的重要条件。

人体健康与否主要取决于“正气”的兴衰,而正衰可引起阴阳失调并致病。

中医认为,这种正邪力量消长就是发病的根本原因,而健康者则是“正气”压倒“邪气”。

因此,我们认为,纠正不良习惯就可有效地扶“正”,就可健康长寿。

首先快节奏、高效率的工作,紧张无规律的生活方式,加之生活环境的恶化(如空气、水、食品污染等)这些均利于扶“邪”,是影响人类健康的重要因素;其次是人类自身的不良习惯,如生活方式固定化,即一个人在较长时间里逐渐养成的,“冰冻三尺,非一日之寒”的不良生活习惯的改变确非易事,但我们必须认清,它们也正是扶“邪”的重要因素。

如何能够帮助人们改变这两方面的扶“邪”因素呢?

有人说,一个人一生中最难的就是能听进去一句中肯的话,因为一句中肯的话就会使人终生受益,其价值要超过钻石。

众所周知,民间谚语以其深入浅出、通俗易懂、形象而又琅琅上口的特点在民间广为流传。

古代的健康民谚曾经和正在发挥着健康长寿的指导作用,一批批新的健康长寿经典谚语也相继出现。

为使这些谚语为现代人们的健康长寿发挥作用,以指导人们祛“邪”扶“正”,远离疾病,我们特别收集、整理了这些古今经典谚语,这就是我们所称的宝谚。

为便于读者阅读,我们把这些宝谚分健康高寿宝谚、保健娱乐宝谚、调整习惯宝谚、饮食健康宝谚、运动健体宝谚、睡眠养生宝谚、心理平衡宝谚七个部分,旨在向读者说明,与人类健康长寿有关系的因素处处都有宝谚,处处都有健康的话题。

本书是广大读者的“健康银行”,只要您的健康需要,您随时都可以提现。

编者2008年1月

## <<健康宝谚>>

### 内容概要

《健康宝谚》收集了两百多条散落民间及现代生活中健康长寿养生的宝贵（简称宝谚），详细戒毒了决定健康长寿七大因素的经典谚语，包括健康长寿、保健娱乐、调整习惯、饮食健康、运动健康、睡眠养生和心理平衡，《健康宝谚》通俗易懂、活泼生动、内容丰富、实用性强，是广大群众保健养生的首选读物。

## <<健康宝谚>>

### 书籍目录

第一章 想活一百二十岁，细品宝谚其中味（健康长寿宝谚）第二章 娱乐调好精气神，再世彭祖到家门（保健娱乐宝谚）第三章 生活习惯调整好，健康长寿把你找（调整生活习惯宝谚）第四章 平衡膳食理识清，吃出一个百岁翁（饮食健康宝谚）第五章 健身运动要适量，方可保持体格壮（运动健体宝谚）第六章 睡眠人参果，吃好避灾祸（睡眠养生宝谚）第七章 平衡心理认事淡，给个经理都不换（心理平衡宝谚）

## &lt;&lt;健康宝谚&gt;&gt;

## 章节摘录

人的天寿你不晓，你的寿命怎会高知道人的自然寿命的人并不多，我在这里给读者讲个故事。大山深处有一个小村子，四周绿树成荫，鸟语花香，自然环境十分优美。

见一位80多岁的老人坐在石板上哭泣，一个好心好事的行人问老先生为何坐在村口哭，答：我父亲打我。

问者十分惊奇，心想哪儿有80多岁的老人还遭父打呢？

带着好奇心，问者带老者到其家欲问个究竟。

走到小街上，只见野花簇簇，空气清新，物品井然。

待叫开老者家门后，一个眉须全白，身体矫健的老人跳出门来，答其儿在村头哭泣之事。

声如洪钟：他爷爷早晨去田间锄草，半晌了还没回来，因我在家忙着喂牛，我让他去给爷爷送饭，他不去，你说我该不该打他。

问者惊呆了，80多岁的老者还有爷爷，而且还在田间不停地劳作……虽然这个故事并不一定可信，但他说明了一个问题，就是只要能使人体与自然相符，高寿是没有问题的。

那么，人的自然寿命究竟是多少呢？

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65-74岁算青年老年人，75-90岁才算是老年人。

按照生物界的一般规律，哺乳动物的寿命是其生长期的5-7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算的，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的正常寿命应该是120岁。

那么应该怎么度过呢？

在120岁当中，70-100岁健康不是梦；人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。

可现在的情况呢？

应该活到120岁的却只能活到70岁，整整少活了50岁。

本应该70-90岁健康，好多人40多岁就不健康，50多岁就得了冠心病，60多岁就去世了，得病时间也整整提前了50年。

提前得病、提前残疾、提前死亡成为当今社会普遍现象。

为什么我们经济发展了，物质生活水平提高了，寿命却大大缩短了呢？

有人认为现在心脑血管病多，肿瘤、糖尿病多，都是因为经济发达了，生活富裕了造成的。

错了，完全错了！

我认为，这些病并不是因为物质文明提高造成的，而是因为精神文明程度低、健康知识缺乏造成的。

在美国，白人跟黑人相比，白人物质生活好，但是白人患高血压、冠心病、肿瘤者明显比黑人少；美国白领阶层地位高，收入也高，可是他们中患病的远远低于蓝领阶层，寿命也长。

这说明什么呢？

因为白领阶层受到较好的健康教育，精神文明、卫生知识、自我保健意识强。

因此，现在我国得病越来越多，并不是因为物质文明提高了。

如果我们提高卫生保健意识，那么我们可以在经济发达的同时更健康，而不是病更多。

病越来越多绝不是物质文明提高了、收入多了、钱多了的原因，而是因为卫生保健知识没相应地跟上的结果。

要想避免上述现象，就必须学会养生，养生应从自然规律开始，从一年四季气候热冷变化开始。

下面我们谈一下四季养生之话题，算是给读者“补课”。

学会四季养生，就是百岁老翁四季养生就是按照春、夏、秋、冬四季寒、热、温、凉的变化来养生。

人虽然有“万物之灵”的尊称，但在广袤无际的宇宙中，人不过是一个小小的个体而已。

这个小小的个体也是一个小宇宙，时时刻刻都在受大宇宙的影响。

宇宙通过运动，产生阴阳气化，然后形成四季变化，从而影响万物，影响生命，人也不例外。

所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，四季养生就是具体的养生方式。

我们如果会利用四时阴阳的变化，调整我们生命的阴阳，效果就会很好。

比如说，夏天是阳气最旺的时候，那么阳虚的人在夏天注重养阳气，当然就比冬天效果要好。

反过来讲，冬天是阴气最浓之时，那么阴虚的人冬天养阴必然作用会更大。

## &lt;&lt;健康宝谚&gt;&gt;

所以应用四时阴阳的变化养生，则可以起到事半功倍的效果。

笔者的曾祖母周氏一生注重四季养生，春、夏、秋、冬四季十分讲究饮食，四季主食菜蔬有异，住所也因四季变化而有讲究，至109岁时还满口白牙，尚能生吃胡萝卜。

她没有文化，很多事情却能看得开，她说起自己高寿的原因时说，四季睡觉的床位不同，四季喜爱吃的蔬菜不同，外加一个好心情。

用现在的话说，就是十分注重四季养生，再加一个心理平衡，如果读者能够注意到这些也能高寿，笔者曾祖母的年龄已过茶寿（108岁），身体还那么硬朗，你看四季养生是否很重要？

1. 四季养生的三大关键（1）一大关键是养阴阳 春夏养阳，秋冬养阴。

春夏是阳长阴消的时期，阳长占优势，所以春夏要借助天地阳长的趋势养阳；秋冬是阴长阳消的阶段，因此，秋冬要利用天地阴长的时机养阴。

这就是四季养生的核心，是要顺应四时阴阳气化的缘由。

因为借助天时养生，所以得天之助而获得了事半功倍的效果。

（2）二大关键是顺应生、长、化、收、藏 我们知道，一年四季呈现着生、长、化、收、藏的自然趋势，其规律是：春主生——夏主长——秋主收——冬主藏 所以春天要养“生”，夏天要养“长”，秋天要养“收”，冬天要养“藏”。

什么叫养“生”？

养“生”，就是春天应借助大自然的生机，去激发人体的生机，鼓动生命的活力，从而进一步激发五脏，尽快从冬天的藏伏状态中走出来，进入新一年的生命活动。

春天重在养肝，因为肝主生机，肝应于春。

什么叫养“长”？

养“长”就是利用夏天天地的长势，去促进人体的生长功能，重点在养心，通过调动心的气血运行功能去加强人体的生长功能。

养长包括夏天要长个子、长肉、长骨骼。

什么叫养“收”？

养“收”就是顺应秋天大自然的收势，来帮助人体的五脏尽快进入收养状态，让人体从兴奋、宣发的状态逐渐转向内收、平静的状态。

什么叫养“藏”？

养“藏”是指顺应冬天天时的藏伏趋势，调整人体的五脏，让人体各脏经过一年的辛苦后，逐渐进入休整状态，也就是相对的“冬眠”状态。

总之，我们强调养生、长、化、收、藏的意义，最重要就在于借助天时调整我们的阴阳。

P2-4

## <<健康宝谚>>

### 编辑推荐

《健康宝谚》笔者将众多谚语分为健康高寿宝谚、保健娱乐宝谚、调整习惯宝谚、饮食健康宝谚、运动健体宝谚、睡眠养生宝谚、心理平衡宝谚七个部分，旨在向读者说明，与人类健康长寿有关系的因素处处都有宝谚，处处都有健康的话题。

<<健康宝谚>>

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>