

<<万事问阿嬷>>

图书基本信息

书名：<<万事问阿嬷>>

13位ISBN编号：9787534152306

10位ISBN编号：7534152305

出版时间：2013-3

出版时间：张妍 浙江科学技术出版社 (2013-03出版)

作者：张妍

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>

<<万事问阿嬷>>

前言

从祖先的智慧中汲取养生智慧 很多人最初接触的顺口溜，都是在幼儿园里跟老师一同念的儿歌，比如“饭要一口一口地吃，事要一件一件地做”、“吃饭莫饱，饭后莫跑”……当时念这些朗朗上口的顺口溜只是好听好玩，对于内容总是一知半解，甚至一无所知。

但是如今仔细品味，每一句顺口溜都是中国人的一个瑰宝。

中华民族是世界上最长寿的民族之一，迄今为止已经有五千多年的历史，在这五千多年中，涌现了许许多多的中医学著作，这些都是中华民族真正的宝藏。

但是跟这些一样重要的，还有在这数千年的历史长河里流传下来的那一句句有关养生的顺口溜，它们也许没有形成科学的体系；它们也许只是只言片语，甚至有些由于年代久远，已经有了很多版本，但是无可否认的是，这每一句顺口溜都是千百年间人们智慧的结晶，是数千年来人们经验的总结。

所以每一句顺口溜都值得我们重新去品味、去解读、去学习，继续用它来让我们变得更健康、更长寿！

如果你想不费吹灰之力就得到几千年养生经验的总结，想轻轻松松就弄清楚长寿的秘诀，想不用了解复杂的科学原理就可以收获健康，就与我一起听古人讲那养生的道理吧！

<<万事问阿嬷>>

内容概要

《万事问阿嬷:养生顺口溜》收录了77则科学的养生顺口溜，内容涵盖饮食、生活禁忌、保健常识、预防疾病、运动等。

顺口溜是老祖宗流传下来的日常生活中很重要的养生智慧，经过反复地尝试验证，获得经验、规律、教训，而衍生的非常实用的健康知识，长期以来成为人们生活的指针，对当代人仍有着重要的影响。按照老祖宗顺天应人的自然养生法养生，能够保持身体健康，远离疾病，延年益寿！

一句话就学会的最基本养生法！

<<万事问阿嬷>>

作者简介

张妍，北京理工大学生物化学与分子生物学硕士，多年从事人体免疫系统相关研究工作，对疾病预防和治疗有系统的认识。

在长期的医学工作中，对传统医学了解甚深，涉猎广泛，对各类养生知识都有深入的钻研和较为深刻的理解。

同时，自身也是养生知识的实践者，在养生方面颇有心得且受益匪浅。

文风通俗易懂，方法简单易学。

著有《你所知道的都是错的——关于常见病》、《老年痴呆离你不远》、《永远年轻十岁的养生术》、《搞定MC：补血&补气作个元气美人》、《养生有道全图解——全息疗法》等书籍。

<<万事问阿嬷>>

书籍目录

第一章读顺口溜，懂饮食 1吃菜吃心，听话听音010 2吃米带点糠，老小都安康013 3多食一点醋，不用到药铺017 4核桃是个宝，常吃五脏好020 5宁吃开眉粥，不吃皱眉饭023 6撑痢疾，饿伤寒025 7出门看天色，炒菜看火色027 8吃饭防噎，走路防跌030 9吃酒不吃菜，必定醉得快033 10热天吃西瓜，药物不用抓036 11补药一堆，不如豆浆一杯039 12要想身体健，食物要新鲜042 13宁可三日无食，不可一日无茶044 14两粥一饭，长寿不难046 15一天吃个枣，一生不知老048 第二章读顺口溜，明禁忌 1食之勿言，饮之勿语；卧之勿思，睡之勿虑052 2出汗不迎风，走路不凹胸055 3吸不张口，呼不闭口057 4早起三光，晚起三慌060 5小小一口痰，细菌千千万063 6烟无多少总有害，少量饮酒利健康065 7牙不剔不稀，耳不挖不聩068 8饥不暴食，渴不狂饮071 9汗水没干，冷水莫沾073 10热不马上脱衣，冷不马上穿棉075 11吃饭不忌口，枉费医生手077 12冬睡不蒙头，夏睡不露肚080 13多吃食盐，少活十年083 第三章读顺口溜，度四季 1不怕天寒地冻，就怕手脚不动088 2杨柳发青，百病皆生091 3心静，自然凉094 4冬季不求极暖，夏季不求极凉；逞一时之快，常常招病害097 5二八月乱穿衣100 6大寒不寒，人畜不安102 7一场春雨一场暖，一层秋雨一层凉104 8打了一冬柴，煮锅腊八粥106 9阳春三月三，荠菜当灵丹108 10三九补一冬，来年无病痛111 11立冬萝卜赛参汤，不劳医生开药方113 12白露身不露，寒露脚不露115 第四章读顺口溜，学保健 1花竹幽窗午梦长，此身与世且相忘；青山绿地溪水长，不觅仙方觅睡方118 2多近树，常吃素，童心驻，忘岁数121 3朝暮叩齿三百六，七老八十好牙口124 4头为精神之府，日梳五百健耳目127 5清晨一杯水，生津润脾胃130 6要想身体好，睡前烫烫脚133 7饭前洗手，饭后漱口136 8先睡心，后睡眼139 9药补不如食补，食补不如气补141 10要得身体好，常把澡儿泡144 11开水多喝，强似吃药146 12常在花间走，活到九十九148 第五章读顺口溜，防疾病 1有病早治，无病早防152 2挤疮不留脓，免受二回痛154 3有话说在明处，有药敷在痛处156 4是药三分毒159 5日光不照临，医生便上门162 6有钱难买老来瘦165 7避风如避箭，防病如防难168 8热不灼唇，寒不冷齿170 9生气催人老，快乐变年少172 10病从口入，寒从脚起174 11家有三年艾，郎中不用来176 12扎针拔罐，病好一半180 13吃饭先喝汤，肠胃不受伤182 14不知药性，不能祛病184 第六章读顺口溜，做运动 1身怕不动，脑怕不用188 2常打太极拳，益寿又延年190 3要想腿不废，走路往后退193 4饭后散步，不进药铺195 5手舞足蹈，九十不老197 6跳绳踢毽，病好一半200 7寿从笔端来202 8人强人欺病，人弱病欺人204 9养生在动，动过则损207

<<万事问阿嬷>>

章节摘录

版权页：这句顺口溜讲的是饮食食材同健康的关系，只有新鲜的食材才是健康的保证，从饮食的角度来说，也就是“尝鲜”的养生原理。

提到尝鲜，就不得不提杨贵妃，杜牧在《过华清宫绝句》中以“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”描述杨贵妃“尝鲜”的过程。

相传杨贵妃十分喜爱食用荔枝，尤其是新鲜的荔枝，为了吃到新鲜的荔枝，每到荔枝成熟的季节之时，唐玄宗就会命人快马加鞭，将荔枝从南方一路送到京城之上，真正做到荔枝“走千里，味不变”。除了杨贵妃之外，从史料中可以看到，很多古代的达官贵人都是只吃新鲜的瓜果蔬菜，千里送水果的事迹也不仅发生在杨贵妃身上。

“尝鲜”到底有什么好处？

为什么古人要不惜奔蹄千里，只为了一口新鲜的瓜果？

小顺口溜，大学问自古，中医学就十分重视食物的新鲜度跟健康的关系，元代勿思慧在《饮膳正要》中就曾指出“浆老而饭馊不可食”及“诸果落地者不可食”等饮食原则。

著名的中医师张仲景在自己的著作《金匱要略》中也曾指出食用不新鲜的食物会危害健康的道理。

食物如果储存不当或储存时间过长，就会变得“不新鲜”，也就是常说的“变质”。

食物在微生物及自身代谢的作用下，会导致自身的营养成分发生变化，因此不新鲜的食物往往会有某些营养成分的消耗。

更严重的是，食物可能在变质的过程中产生对人体有害的物质，如生出霉菌等有害菌，或通过化学分解产生有害物质，如果食用就有可能诱发各种疾病。

养·生·小·秘·方解真义，保健康吃新鲜的食物是饮食安全的重要原则，那么如何挑选新鲜的食物，如何保存才能保持食物的鲜度？

挑选新鲜食物 通常来说，新鲜的蔬果往往颜色鲜艳，水分含量丰富，常见的蔬果挑选方法如下：绿叶蔬菜类：根部饱满挺直，颜色鲜亮。

番茄等瓜果类：形状饱满，手感硬度适中。

黄瓜：有嫩刺，摸上去有刺痛感。

马铃薯：表面光滑，避免挑选表面凹凸不平及发芽的。

花椰菜：花丛紧密，无斑点。

高丽菜：叶脉较细，菜叶较丰富较厚。

萝卜：表面光滑有光泽。

如有条件，可挑选根部挺直的。

<<万事问阿嬷>>

编辑推荐

《万事问阿嬷:养生顺口溜》编辑推荐：阿嬷什么都知道！
从77则老祖宗的养生顺口溜中学饮食、明禁忌、学保健、防疾病，度四季，按照传统、自然、科学的自然养生法养生，让你从头到脚健康不生病。
一句话就记住！
一句话就管用！
一句话永生不忘！
内容涵盖饮食、生活禁忌、保健常识、预防疾病、运动等。

<<万事问阿嬷>>

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>