

<<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，让人们的老话有一个重新认识，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；男不离非，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。

## &lt;&lt;跟着老话儿学养生&gt;&gt;

## 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/5 3.要想长寿安，减少夜来餐/8 4.宁可食无肉，不可食无豆/11 5.宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐/14 6.吃米带点糠，老小都安康/17 7.三天不吃青，嘴巴冒火星/20 8.朝食三片姜，胜过人参汤/23 9.一天三顿粥，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/103 7.出汗不迎风，跑步莫凹胸/106 8.心灵手巧，运指健脑/109 9.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/131 7.春养肝，夏养心；秋养肺，冬养1肾/134 8.一场秋雨一场寒，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，睡觉要像弯月亮”。

## <<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，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>