

<<代代永流传的科学养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<代代永流传的科学养生智慧>>

13位ISBN编号：9787539036984

10位ISBN编号：7539036982

出版时间：2010-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：黄玮

页数：226

字数：120000

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>

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 前言

没有人不重视健康，没有人不想长寿！  
健康，就像时间，很珍贵，而且对每一个人都很公平。  
对我们来说，能健健康康，平平安安活到老，少些病痛，就是最幸福、最希冀的事情了。  
人这一辈子，热衷追求的事情太多，金钱、名利、爱情、婚姻……可是这一切，都是以健康、以身体无病无痛为前提。  
如果一个人拖着病恹恹的身体，那还何谈什么追求？  
说穿了，追求什么也不比追求健康安乐来得实在、来得重要。  
既然如此，健康当然值得花心思去投资。  
这比投资股票、黄金更划算、更有价值。  
但如何投资呢？  
其实，不一定非要用大把钱去买补药，或去做烦琐的检查。  
一般人的饮食起居中，即已积累了大量的养生经验，通过代代相传，成为民俗谚语。  
这些养生谚语中，大部分都符合医学原理，有一定的科学性。  
人们在日常生活中随时运用，作为饮食起居的参考，不仅简便易行，且卓有成效。  
随着现代医学科技的发展和人们对健康知识了解加深。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 内容概要

千百年来，先民经历了无数病痛，经过反复的尝试验证，得到的经验、规律、教训，而衍化出非常实用、短小精悍、朗朗上口的养生谚语。

从不同的角度，从各个方面，对我们的生活中违背健康的行为给予了警示，并提供了如何养生、如何保持健康体魄的参考意见，这是千百年来通用于每个人的健康准则！

本书收集了这些谚语，通过谚语释义、养生原理、养生小窍门三个方面，阐释谚语的涵义，显示它在医学层面的科学性、可操作性，并整理出实用的方法。

笔者也尽量避免复杂的专业术语，以利读者了解运用。

希望通过本书，能重新唤起人们对于养生谚语的认识，对它们充分加以利用，并随时体会谚语中的科学养生原理，指导自己的健康生活，防患于未然。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 书籍目录

第1章 读谚语，选食材 1. 大蒜是个宝，常吃身体好 2. 冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方 3. 朝食三片姜，犹如人参汤 4. 一天吃个枣，一生不知老 5. 鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安 6. 要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 7. 宁可食无肉，不可食无豆 8. 饭前喝汤，苗条健康 9. 三天不吃青，两眼冒金星 10. 五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安 11. 一天一苹果，医生远离我

第2章 读谚语，学吃法 1. 少食多餐，益寿延年 2. 贪吃贪睡，添病减岁 3. 饭吃八成饱，到老肠胃好 4. 天时虽热，不可食凉；瓜果虽美，不可多尝 5. 人愿长寿安，要减夜来餐 6. 学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽 7. 甜言夺志，甜食坏齿 8. 烟酒不尝，身体必强

第3章 读谚语，连体魄 1. 指甲常剪，疾病不染 2. 常洗衣服常洗澡，常晒被褥疾病少 3. 机器不擦要生锈，卫生不讲要短寿 4. 无事勤扫屋，强如上药铺 5. 运动好比灵芝草，何必苦把仙方找 6. 早起做早操，一天精神好 7. 常打太极拳，益寿又延年 8. 饭后散步，不进药铺 9. 仙丹妙药灵芝尊，不如天天练长跑

第4章 读谚语，调起居 1. 春捂秋冻，到老不生病 2. 冬不蒙首，春不露背 3. 白露身不露，寒露脚不露 4. 站如松，坐如钟，卧如弓，行如风 5. 欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无屎 6. 娱乐有制，失制则精疲力竭；快乐有度，失度则乐极生悲 7. 一勤生百巧，一懒生百病 8. 脚对风，请郎中 9. 日光不照临，医生便上门

第5章 读谚语，养心灵 1. 笑一笑，十年少 2. 哭一哭，解烦恼 3. 退一步，海阔天空 4. 天宽地宽，不如心宽 5. 不气不愁，通到白头 6. 怀有童心，一世年轻 7. 心病还需心药医 8. 开朗乐观，不怕病缠 9. 愁眉苦脸是一天，高高兴兴也是一天 10. 庸人自扰，快乐自找

## &lt;&lt;代代永流传的科学养生智慧&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 读谚语，选食材 3. 朝食三片姜，犹如人参汤 上条谚语把萝卜和姜捆在一起说，这条谚语则让姜单独登场，可见姜的重要性。

《本草纲目》对姜的介绍很简短，摘录如下： [气味]辛，微温，无毒（陈藏器《本草拾遗》）。

生姜温，要热则去皮，要冷则留皮（孙思邈《备急千金要方》）。

八九月多食姜，至春多患眼，损寿减筋力。

古人云：秋不食姜，令人泻气。

亦有秋姜减寿之语。

此外，午后至夜间，若非治病，不宜食姜，因夜气收敛，姜酒之类辛散，不宜养生保寿。

[主治]生用发散，熟用和中。

解食毒，去冷气。

益脾胃，散风寒。

凡早行山行，宜含一块，不犯雾湿山岚不正之邪…… 我们看到李时珍从姜的气味、脾性、特点、宜食季节、功效等方面对姜作了叙述，寥寥几笔，就写出了姜的神韵。

其中以“凡早行山行，宜含一块，不犯雾湿山岚不正之邪。”

最值得注意。

李时珍说早上出行，要含一片姜。

在我们的谚语中，就有“朝食三片姜，犹如人参汤”。

这句谚语说明了两个问题：第一个问题是姜宜早上吃，第二个问题是早上吃姜和喝人参汤差不多。

说明早上吃姜很补。

这谚语还有一个要点——三片。

为什么要说吃三片？

其实，所谓“三片”是约数，是说吃姜要适量，不能多吃。

中医认为，早晨七点至九点气血流经胃肠，姜具有“健脾、暖胃、散风寒”的功效；此外，姜为温热性食物，正好可以上升阳气，而这时身体正处于阳气升发的趋势，两者天人合一，所以早上吃姜有“人参汤”的功效。

到了中午，阳气已到了极盛的状态，到了阳阴转换的阶段。

此时，阳气应该收敛，若吃姜，热性的姜正好助阳外发，这就与养生原理违背，容易患病。

况且，中午血液流经心脏，心属火，火本来就往上蹿，靠肾水相克才达到水火平衡。

此时若吃姜，就等于加热。

肾水又克不住火，就会出现口干、咽痛、便秘等上火症状。

到了晚餐时，血液流经肾，此时吃姜加热，就等于直接干涸肾水，对身体更加不利。

从阴阳的角度看。

此时应属阳气收藏之时，姜却使其发散。

如果说中午吃姜导致阳气外散，影响收敛，那么晚餐吃姜则直接影响阳气收藏。

缺阳就不能滋阴，最严重的后果就是“死翘翘”。

由以上中医医学原理看出，姜最适宜在早上吃。

姜在早上吃的养生原理就在于顺应阳气向上的趋势，推动它进一步上升，达到“天人合一”境界，因而普通的姜可以等同于尊贵的“人参燕窝汤”。

虽然早上吃姜很有好处，但中医认为一次食用也不宜过多。

也许有人曾有体会，姜吃多了，会觉得心口“发烧”。

从科学的角度看，姜中所含姜辣素经吸收后，在经肾脏排泄过程中会刺激肾脏，产生上火症状。

因此，这条谚语里才教我们只需“吃三片”。

煮寒性素菜及凉拌菜时，加入生姜，可以驱除寒气，增加温热，以免伤肠胃。

在较硬的菜肴中加入生姜烹调，可产生软化的作用。

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

在烹调水产品或禽畜类食品时，加入姜片（块），具有去除腥膻气味的作用。

把姜切成碎末，与原料同煮。

姜末多用于炸、溜、爆、炒、烹、煎等方法的菜中，用以起香增鲜。

比如“清蒸狮子头”，猪肉切碎再用刀背砸后，再加入姜末和其他调料，就制成了狮子头。

生姜妙用多 酒醉时，在热姜汤里加入适量蜜糖，可以缓解或消除酒醉。

伤风受寒，用姜片加红糖，煮水饮下，等出一身汗后，受寒症状即消失。

若跌打损伤，患处有淤血，可用姜片蘸上米酒涂擦患处，有化淤助愈之效。

头上生癣，导致头发脱落，可用姜片摩擦患处，一天三次，久而久之自然能生发。

生姜还能美容养颜。

明朝《奇效良方》中所载药方说：“一斤生姜半斤枣，二两白盐三两草（甘草），丁香沉香各半两，八两茴香一处捣，蒸也好，煮也好，修合此药胜似宝，每天清晨饮一杯，一世容颜长不老。”

姜辣素有很强对抗脂褐素的作用，生姜切片或切丝，在沸水中浸泡十分钟后，加蜂蜜调匀，每天一杯，可明显淡化老人斑。

也可将生姜切碎拌少量的盐长期食用，祛斑效果也不错。

.....

## <<代代永流传的科学养生智慧>>

### 编辑推荐

《代代永流传的科学养生智慧（47条你不可不知的健康养生谚）》通过谚语释义、养生原理、养生小窍门三个方面，阐释谚语的含义，分析它在医学层面的科学性、可操作性，并整理出实用的方法，也尽量避免复杂的专业术语，以利读者了解运用。

<<代代永流传的科学养生智慧>>

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>