

<<民谣谚语话养生>>

图书基本信息

书名：<<民谣谚语话养生>>

13位ISBN编号：9787802318199

10位ISBN编号：780231819X

出版时间：2010-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：温长路

页数：247

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>

## <<民谣谚语话养生>>

### 前言

谚语是什么？

为什么要研究谚语？

谚语与医学有什么关系？

这是研究者需要回答的三个主要问题。

谚语起码要具备如下条件：其一，是实践的产物，是人民大众长期生存和斗争经验的总结；其二，是流通的公用语，具有深厚的群众基础和强烈的实用性特点，能被大多数人理解和认可；其三，是简练优美的缩语，既言简意赅，又通俗易懂，还为大众所喜闻乐见；其四，是老百姓心目中的道德信条，具有鲜明的教化、启迪作用。

简言之，谚语就是由人民大众创造又为人民大众利用的，意义相对确定、形式相对稳定、表述相对固定，拥有永恒生命力的民意、民声、社会

## <<民谣谚语话养生>>

### 内容概要

《国际漫画杂志》主编、亚洲电影研究会主席、美国坦普尔大学约翰·A·兰特博士是这样评价作者的：“你悬我迄今遇到的把疾病描述得最为形象的医生，从你那里让人享受到了中医的艺术美。”本书选取有关健康养生方面的谣谚85条，通过富有文学气息的语言，旁征博引，利用中医学和相关学科的知识进行有针对性的阐释，既为读者讲述了简便实用的防病治病知识，又充分展示了中医药文化的魅力，使您在获得养生保健知识的同时，获得艺术美的享受。

<<民谣谚语话养生>>

作者简介

温长路，笔名文苕、寓愚。

中医主任医师、教授、科普作家，国务院政府特殊津贴专家、卫生部健康教育专家，国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员，中华中医药学会学术顾问、中华中医药学会科普分会主任委员、中医药文化分会秘书长等。

出身中医世家，青

## &lt;&lt;民谣谚语话养生&gt;&gt;

## 书籍目录

· 环境心理 · 地绿天蓝，益寿延年 绿色植物是“卫生防疫消毒站” 环境好，心情也好 讲究住房，心情舒畅 让你的居室明亮起来 你家的空气新鲜吗 健康的房子最美 开窗通风，百病灭踪 开窗通风好处多 正确开窗通风，让你的房间甜丝丝的 左手开窗通风，右手湿式除尘 人可三日无餐，不可一日无水 水与生命息息相关 你会喝水吗 当心病从水中来 日有所思，夜有所梦 说奇不奇的梦 做梦对人也有好处 梦多须把医求 笑一笑，少一少 笑从哪里来 笑能治病 笑不好也能笑出毛病来 愁一愁，白了头 白发不都是愁出来的 经常愁容满面不仅会白了头发，而且会要了性命 教你解愁的秘诀 肝火盛，不长命 大怒生百病，制怒能长寿 怒不可遏教你一招制怒的方法 怒不一定是坏事 心病要用心法医，解铃还需系铃人 心病与人的性格和情绪有关 为什么心病会瞄准女性和左撇子 胡屠户打范进：心痛就得心法治 你了解心理疗法吗 · 生活习惯 · 一天一口酒，能活九十九 过量饮酒，伤身减寿正确的饮酒方法 饭后一支烟，难做活神仙 烟毒猛于虎 吸烟害己更害人 戒烟意味着新生 吃饭防噎，走路防跌 细嚼慢咽好处多 吃快餐不如吃“慢餐” 两餐合一餐，作用不一般 早饭要吃好，中饭要吃饱，晚饭要吃少 三餐的合理比例为：：一步登不上泰山，一口吃不成胖子 人的消化能力是有限的 暴食伤身，害处无穷 节制饮食有法 肚子吃进，茅厕蹲坑 正常的大便 看大便知疾病 筷子一转，成千上万 筷子健身术 筷子卫生与筷子文明 唾沫一口，价值千斗 小唾液连着大健康 从唾液判病疗疾 要珍惜自己的唾液 鼻是窗，病先殃 鼻腔的防御作用 鼻易发哪些病 不能小视“打呼噜” 纠正不利于鼻子健康的坏习惯 话不说不明，耳不挖不聋 “挖耳”不是好习惯 噪声可直接造成对健康的损害 强小子眼大，娇闺女泪多 许多眼病都可以使人看不见世界 查眼知病：眼睛是人体健康的窗口 保护眼睛，离不开眼泪 养成科学的用眼习惯 磨镰不误割麦，睡足不少出功 一天该睡多少觉 什么样的睡姿最理想 高枕真的无忧吗 怎样防止失眠 头梳千遍，病少一半 保护头发的基本方法 头梳千遍：梳出健康来 麦收罢，染指甲 留指甲不好：指甲是细菌的大本营 天然指甲油——凤仙草 冬天瘙痒多，慎用“老头乐” 用“老头乐”抓痒悠着点 如何防治皮肤瘙痒 人老夜尿多，睡前茶少喝 解决老人夜尿多的药食疗方 中西医对老人夜尿多的治法 春捂秋冻，少灾少病 “春捂秋冻”道理何在 如何掌握“春捂秋冻”的分寸耐寒的根本方法在锻炼 穿衣戴帽，顶底相照 四季穿着有学问 保暖与散热取决于衣料的质地和颜色 要美，更要健康 寒从脚下起，火自头上生 温暖脚部可以远离疾病 足部保暖的方法 不必把头包得太严实 十柜八箱，勤洗勤装 不必担心把衣服洗烂 晒死藏在衣服里的害人虫 不同的衣服有不同的晒法 收藏衣物也是一门学问 穿金戴银，不如无病清贫别让戒指变成紧箍咒 谨防现代首饰病 添上湿煤睡，明早定遭罪 认识凶手：煤气如何杀人 煤气中毒的症状 煤气中毒的急救 煤气中毒的预防 · 饮食宜忌 · 宁食粗茶饭，不尝无价药 食疗不同于正常吃饭 粥、汤、肉、菜类中都有食疗的秘方 多吃五谷杂粮，少生疮疡杂病 五谷杂粮有益于人 大米、白面，东方人的主食 大豆是个宝 宜人的小米、高粱 粮食不是加工得越细越好 荤素搭配，精神百倍 荤食原则：不可多也不可无 素食原则：以素为主但不拒荤食 常年喝牛奶，养个胖乖乖 牛奶是少年儿童的第二母亲” 少儿期营养状况好坏关系人一生的健康 要掌握儿童的膳食特点，不能盲目 “营养” 油多菜香，一哄而光 吃油要限量，不是越多越好 动物油好还是植物油好 各种植物油大PK 油还是治病的药物 油的保管也有学问 吃盐莫过咸，吃糖只求甜 盐对生命不可或缺 吃盐过多与高血压发病有直接干系 糖既是身体的必需，又是治病的药物 吃糖过多，疾病缠身 天天吃醋，年年无灾 生活离不开醋 醋是常用的良药 常用五香粉，少登医院门 五香粉中的主要药材 小小五香粉的保健大道理 用五香粉好还是用味精好 红薯贱物，不宜多吃 红薯是长寿食物 红薯是健康食品 吃红薯反胃怎么办 多吃山药蛋，越长越好看 山药是健身美体之佳品 号称“第二面包”的土豆也有“山药蛋”的称号 空心莲菜凉，有病无病只管尝 莲亦药亦食 莲浑身是宝 菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换 菠菜：大力水手的秘密武器 百变豆腐，健康素食 菠菜与豆腐到底能不能够合煮 白菜吃半年，医生享清闲 对白菜类蔬菜中的纤维素要刮目相看 生活中运用白菜的小验方 四季不离蒜，不用去医院 药食俱佳的大蒜 大蒜——绝妙的植物抗生素 吃血补血，吃肾补肾 同类相补，符合中医学原则 无虚不可补食补、药补皆有规则 妈妈嘴馋吃兔肉，生出孩子长兔唇 兔肉是理想的瘦肉型食品 孩子长兔唇与妈妈吃兔肉无关 三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙 绿豆汤：防暑降温清凉汤 绿豆也是药食兼备的双冠王 冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方 给你一张生

## &lt;&lt;民谣谚语话养生&gt;&gt;

活中巧吃羊肉的处方 除羊肉膻味有窍门 天寒食参茸，地冻进补汤 人参一补气第一品 鹿茸——壮阳第一药 冬令常用的补汤·药食偏方·正月二月三月间，荠菜可以当 灵丹 高营养大味道的小野菜 高价值多功效的药草 正月茵陈二月蒿，三月割了当柴烧 防治肝病一要药 春季防病之佳蔬 马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草 预防治疗痢疾十发九中 清热解毒疗效众 五月端午驱病邪，家家门前插艾叶 五月艾叶禳毒防病 艾叶入药通十二经，灸用治百病 鸡蛋生喝，润喉清热 鸡蛋是高营养食品，蛋壳也有用场 红皮鸡蛋好还是白皮鸡蛋好 鸡蛋简易保鲜法 生姜拌蜜，咳嗽可医 咳嗽分寒热 生姜、蜂蜜不是所有的咳嗽都能治 辨清咳嗽寒热，巧施药食疗之 小儿磨牙，白术可拿 不可忽视小儿夜间磨牙现象 白术治疗小儿夜间磨牙是可行的方法之一 蝉皮入药，瘙痒解脱 蝉蜕是儿科圣药 瘙痒须辨证施治 常用两面针，牙病能除根 小小牙病缠死人 爱护牙齿，全民动员 防护牙病有妙法 甘草桔梗，专治喉咙 甘草、桔梗可以治疗咽喉疼痛 全面认识甘草、桔梗的药理作用 石榴止肚痛，简便又易行 给石榴画张像 石榴是涩肠、杀虫的能手 家有公孙树，不听咳声出 白果虽好，不可多食 白果树的叶子、根皮都能治病 捞得水中草，保你水肿消 浮萍还有别样作用 消水肿三法：发汗、利尿、逐水 甘蔗甜又甜，清热又消炎 甘蔗是氨基酸的大本营 最甘甜的中药 变味的甘蔗食不得 热天两块瓜，药物不用抓 大话西瓜 小说甜瓜 桃养人，杏伤人，李子树下抬死人 甜桃益人 桃仁、桃叶都入药 “杏伤人”只说了杏的一面 有益肺肠的杏仁 给李子平反 仁胡桃俩枣，常吃常好 补肾：小胡桃有大作用 红枣：天然的维生素丸 红果一串，顿顿加饭 红果的酸甜可口味道，足使人胃口大开 果中之王，药中神仙 黄酒红糖，产妇多尝 黄酒、红糖：产妇的需要 给产妇介绍几种简要的产后病治法 奶黄不可喂，奶少用汤催 乳汁决定孩子的一生 汤催乳汁：不失为有效的方法·疾病防治·不怕舌上脏，就怕舌上光 望舌知健康 观舌苔测疾病 牙痛不算病，痛起要人命 龋齿——举目可见的牙痛 为何牙痛有“要人命”的疼痛 怎样才能有一副健康的牙齿 千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠 过度肥胖会给许多疾病可乘之机 过度消瘦也容易引来疾病 健康老人的标准是不胖不瘦 感冒发烧，草药一包 感冒可以预防 中医治感冒，效果明显（月真）好痢疾，饿好拉肚 痢疾是肠道传染病 中医防治痢疾有绝招 腹泻是常见的消化系统疾病 腹泻不一定是坏事 尿黄心热，尿多消渴 消渴一糖尿病：自古至今威胁着人类健康 看尿知病，用尿治病 内不治喘，外不治癣 喘证难治，喘证可治 癣证复杂，治癣有法 不怕冻伤，只怕冻僵 认识冻伤 冻伤的防治 脚踏一星，难管千兵 痣为何物 痣的确有“好”“坏”之分 十人九痔，防不胜防 痔为何因 痔真的“防不胜防”吗 痔的非手术疗法 女是血布袋，不流不痛快 有月亮就有月经：月经与月亮盈亏周期相关 月经不来疾病来 热热烧烧长精细儿，哭哭啼啼哼小曲儿 发热是多种疾病的症状 小儿哭啼是人的本能表现 从哭啼声中判断小儿的健康 儿科疾病简单，不离痧痘惊疳 痧，就是麻疹 痘，就是水痘 惊，就是惊风 疳，就是食积 是药三分毒，无虚不可补 药物是一把双刃剑 补药也有毒 十分药力五分煎，不会煎煮白花钱 煎煮药物有哪些门道 服药也有许多讲究

## <<民谣谚语话养生>>

### 章节摘录

在世代传统习惯的影响下，一日三餐已经在每个人的大脑中建立了严格的条件反射，胃在这种反射的指导下于每餐前按时分泌胃液，为消化食物作好了充分准备。饮食物进入胃中后，水要停留10-20分钟，淀粉停留2小时，蛋白质停留3小时，混合物停留4~5小时，全部饮食物在3~4小时内逐渐排空，正好为下一餐吃饭作好准备。如果减少一餐，胃分泌的消化液只好在空等失望后流入肠腔，空胃收缩蠕动会产生强烈的饥饿感，甚至在胃酸的刺激下出现腹痛。少吃一餐，饥肠辘辘，令人难忍，当下一餐饭菜被盼来的时候，就饥不择食，猛吃一顿，势必给胃肠增加

<<民谣谚语话养生>>

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>