

<<民俗风情话养生>>

图书基本信息

书名：<<民俗风情话养生>>

13位ISBN编号：9787513201629

10位ISBN编号：7513201625

出版时间：2010-11

出版时间：中国中医药出版社

作者：温长路

页数：205

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>

<<民俗风情话养生>>

前言

民俗，是一个民族精神、文化、心理、行为现象的综合反映。它作为民间文化的重要构成，与上层文化一起蕴结成中国传统文化的多彩背景。有人说，没有民俗的民族不可能有完整的文化。

俗话说，百里不同风，千里不同俗。

不要说一个世界、一个国家，就是同一民族、同一区域内，民俗的表现形式也是千种百样的。它既包括家族、社会、交往、婚丧礼仪习俗，也包括衣食住行、生产、交易习俗，还包括民族传统中的信仰、岁时节日、游艺竞技、语言艺术等诸多方面的习俗。

可以说，民俗是一部缩写了的民族史、社会史、生活史。

健康，是人类共同关心的问题。

打开民俗史，我们可以看到健康问题的过去、现在和未来，民俗中所表现出的所有内容，无论是有益的、有害的，还是说不清利害的，差不多都能找到与健康问题互相联系的纵横脉络。这正是作者要研究民俗风情与养生关系问题的由来，也正是本书的中心命题。

什么是健康？

最普通、也是最基本的回答是“不生病”。

它起码包括预防疾病的发生、阻断疾病的发展、保障机体的康复这三个方面的内容。

这些内容，在民俗中表现得非常充分。

如饮食中的素食习惯，从多种食物中全面摄取营养素的习惯，通过节日改善生活、补充营养的习惯；生活中保持环境卫生的习惯、进行季节性防疫的习惯、锻炼身体和防范气候突变的习惯；医药中的食疗养生习惯、用验方防病的习惯、以多种医疗手段驱邪除病的习惯等，都是反映积极的预防医学思想、防患于未然的健康民俗。

反映治疗疾病的民俗更多，与健康的关系也更直接。

如一些民俗中对醋、大蒜解毒功能的运用，对姜、羊肉祛寒功能的运用，对蜂蜜、荔枝补益功能的运用，以及对生活方式与健康关系的认识，对保护大脑、清洁牙齿与强身健体关系的认识，对舌、耳、腰等组织器官生理病理问题的认识等，全是民俗中医疗科学行为的具体体现。

民俗中涉及康复医学的分量相对较轻，但表述是明明确确的。

如有关病后的补养、锻炼、劳动量限制、饮食禁忌等，说的都是康复医学的基本要求。

“健康就是不生病”的观点，是在相当长时期内、在相当多人头脑中存在的认识健康问题的基石，因此也是民俗中有关健康问题的主调，比较切实地反映了一定历史条件下人们对健康问题的认识和实践水平。

电污染、光污染、酸雨等生产力发展带来的新问题和艾滋病、安乐死、计划生育等医学领域里的新概念，对传统健康定义的挑战接踵而来，也促使与之相适应的民俗关系必须跟着发生变化。

对这些人们关注的问题避而不谈，不符合历史的辩证法，而及时认识并正确导入它们，对中国文化的发展是有积极意义的。

基于此，本书特意收入了在传统观念看来似乎与健康“不沾边”的问题，如脑死亡标准的讨论、生育问题的是非观等，以期人们能用发展的观点去看待民俗、重新认识民俗和用科学的观点推动民俗的进步。

尽管一些民俗在后世的运用和演变中只有形式而少有或根本不再有原来的含义了，但“入乡问俗”之风在今后相当长时期内可能依然显得必要和重要。

作为与健康养生相关的民俗，除了具有积极的社会学意义外，尚具有与人类休养生息相关的科学意义，因而就更有加强研究的价值。

如何把两个分属于社会科学和自然科学范畴的问题组合在一起，是一个颇具学问的课题。

叫它边缘学科也好，交叉学科也罢，在它们的结合部做文章成为近年来许多学者感兴趣的问题，也越来越受到普通人的关注。

本书作为向读者宣传科学知识的普及性读物，也尝试着从这一点切入了。

全书分为饮食坊、养生堂、医疗窗、药物苑四个部分。

<<民俗风情话养生>>

对于所引用的民俗，“用”是主要目的，有据可考的则考之，有人已考的则借之，暂无从考据的则不加考证。

只要与健康养生有关的内容，不分国内、国外、民族、区域，只管拿来。

从总体上看，还是国内为主、汉民族为主、常用的民俗为主。

对于所阐述的医学道理，原则上以大家公认的统一教材、通常说法为主要依据，也注意收入国内外的新学说、新进展、新思路。

书中大量引用了有趣味的传说、故事、成语、典故、民歌、诗词，运用了文学的夸张、比兴、拟人化等众多手法和散文的表现技巧，揉进了抒情和写意，在给读者传播相关科学知识的同时，也力求能让读者感受到趣味与美。

本书中涉及的内容，是作者数十年积累和研究的结果，十年前成书并分别在数十家报刊上陆续刊出，受到了读者的垂爱和呵护。

这次作为中国中医药出版社的《国学养生》系列丛书推出之际，又作了比较系统的梳理和较大的修改，力争以新颖、通俗、形象、实用的新面目奉献给读者，希望能为民众的健康养生带来更多的益处和乐趣。

温长路 2010年10月于北京

<<民俗风情话养生>>

内容概要

《国际漫画杂志》主编、亚洲电影研究会主席约翰人·兰特博士这样评价作者：“你是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。

”《民俗风情话养生》从人们熟知的民俗现象出发，介绍民俗中的养生知识，使读者从中了解到具有中医特色的中国式养生保健手段和疗病却疾方法。

以通俗的语言、流利的文笔、趣味的故事把华丽的文学之美与医学知识融为一体，适合各阶层人士阅读和收藏。

<<民俗风情话养生>>

作者简介

温长路，笔名寓愚、文荇。
1947年3月出生于河南省宝丰县。
现为作家、教授、主任医师，享受国务院特殊津贴专家，并担任中华中医药学会学术顾问、中医药文化分会秘书长、中医药科普分会主任委员和编辑出版、医史文献、医古文、李时珍、王清任等分会常委、副主任等职。
青年时期从事专业文艺创作，有批量文艺作品问世；后入门岐黄，长期从事医学教育、临床、科研、管理工作。
除有众多学术论文、科研成果、发明专利外，还连续创作、出版了一批将文与医融为一体的科学小品。
已公开发表各类文章500余篇，出版著作30余种。
其中有的作品被收入国家编纂的相关著作大系，并获得政府奖项；有的作品多次再版、重印，有的作品被译成外文出版。
主要事迹被国内外几十家媒体报道，并载入《英国剑桥名人录》、《中国科学家传记》等30余种辞书。

<<民俗风情话养生>>

书籍目录

?饮食坊?一日三餐要有规律/3合理三餐有益健康/3餐饮无度有害健康/4从肥腻中吃出的毛病/5大吃肥腻之品, 伤你胃肠没商量/6大吃肥腻之品, 百病都会找上门/6节日美味综合征/7辛辣让人喜泪流/8吃辣: 21世纪的时髦/8中医: 吃辣对味能疗疾/9是是非非谈生食/11生食肉类不可取/11生食果菜要卫生/13五花八门中国面/14运动员要吃面条/14诱人的蔬菜面条/15只将食粥致神仙/16粥是神仙物/16药粥健人/17除夕夜吃饺子的奥秘/18五花八门的饺子/19不要追求太白的饺子粉/20春节年糕市场俏/21年糕的营养在大米/21年糕的吃法有考究/22元宵圆圆寄团圆/23千变万化的元宵/23适量食元宵, 滋养补虚/24吃月饼的喜与忧/25月饼不能当常食/26月饼不宜久存久放/26褒褒贬贬说“炸鬼”/27油条的正面: 能给人以高热量/28油条的反面: 多食会催人衰老/28从炸油条联想到“油醉”/29鱼是健康要紧物/30鱼是完美的健康食品/31鱼是治病的良方妙药/32吃活鱼好还是吃死鱼好/32生活中离不开的鸡/33鸡肉高营养, 胜于猪牛羊/34鸡肉善于补, 吃喝还得福/34洋葱是健康食品/35洋葱有益人体/36洋葱抗菌神话/36冰肌玉质黄豆芽/37豆芽是洁净的“无土蔬菜”/38生豆芽不能用“促生剂”/38吃豆芽与吃豆子的区别/39食盐富国又健人/40人无盐不能生存/41盐治病无声无息/42吃盐不可过量/42甜甜蜜蜜论吃糖/43糖是甜甜蜜蜜的药/44小心被糖衣炮弹射中/44?养生堂?哭的健康学意义/49哭是人的天性/49哭是发泄忧愁的有效方法/50哭的副产品——眼泪的作用/51夫妻恩爱共白头/52夫妻恩爱有益双方健康/52良好的夫妻关系靠双方维系/53洁齿告别大黄牙/54保护牙齿从刷牙和建立良好生活习惯做起/55保护牙齿从饮用水和治疗牙病上做文章/55警惕药物伤牙: 四环素牙/56要紧的“零岁方案”/57中医对胎教的认识/57现代胎教杂说/58羔羊反哺与养老敬老/59哺乳体现出的母爱/60养老体现出的亲情/60老有所为夕阳红/62老是无法抗拒的自然规律/62养老有方/63脚是人的第二心脏/64看脚知健康/64练脚保健康/65人的耐寒能力可以提高/65耐寒锻炼对人大有益处/67教你几招耐寒锻炼方法/68防寒与防病/69寒冷是不可抗拒的自然现象/69寒冷是重要的致病源/70防寒有法/70帽子的分量/71什么样的帽子适合你/72帽子的健康学功能/72手套与手的保护/73敏感的手/74手上的病/75“守岁”乐中说睡眠/76人的1/3时间是在睡眠中度过的/76心理因素是造成睡眠质量不高的重要原因/77“释菜”与尊师重教/78脑力劳动者要保证新鲜蔬菜的供给/79蔬菜不能代替主食和水果/79菜作嫁妆出新意/81蔬菜今古/81蔬菜益人又治病/82普通芹菜含义深/83吃莴苣与受孕/84莴苣是碱性食物/84莴苣是治病良药/85?医疗窗?葫芦连着医和药/89葫芦是清淡的果蔬/89葫芦是利水的药物/90折腰-补肾-壮阳/91中医说肾/92补肾须谨慎/92补肾 壮阳/93咀嚼防病健身的奥秘/94“咬”出健康来/94咀嚼是健体的开始/95夜间咬牙是病态/96金津玉液要珍惜/97唾液有无可比拟的价值/97唾液有无可替代的作用/98怎样打喷嚏才好/99人为什么会打喷嚏/99如何正确“处理”喷嚏/100耳朵是人体的窗口/101耳朵很重要也很娇嫩/102耳朵是人体的缩影/103噪音对人的危害/103从计时钟到生物钟/105谁都喜欢听吉祥语/105每个人的身上都有一个“钟”/106暑热之害重在于防/107暑气害人/108防暑有道/109中暑的救治/110端午节与夏日防疫/110端午防病, 节日主题/111端午习俗, 可褒可贬/111金秋之季须防燥/113润燥, 从饮食开始/114防燥, 要综合调理/114人体的内燥证/115益人不觉飞雪寒/116雪中生活/116雪中医学/117可十良的雪害/117亚岁送鞋的传统/119请相信“足下保暖”说/119从鞋中穿出健康来/120常吃冷食有碍健康/121常吃冷食伤身心/122由吃冷食到吃冷饮/123透过家族看健康/124DNA的影子/124疾病与家族的联系/125近亲结婚祸及子孙/126婚姻在社会进步中演变/127缺陷比优点更容易遗传/128婚姻圈与遗传病/128生男育女的科学/129女子不孕说/130男子不育说/130分娩顺逆有规律/132胎儿是如何生出来的/132产妇如何顺利分娩/133难产与剖腹产/134“坐月子”要注意的问题/135“月子病”及其防治/136月子里如何洗澡/137“坐月子”与保乳汁/137小儿洗澡的学问/138小儿洗澡的方式与成人有别/138神奇的中草药沐浴液/139从“死不瞑目”到“死而复生”/140“死不瞑目”事出有因/141“死而复生”实乃未死/142哈佛定义——新的死亡标准/142?药物苑?立春为何吃。“五辛盘”/147五味的生活/147辛味的保健功能/148春来踏青收获多/149宜人的草/150诱人的花/151春来野菜香/151满街杨柳绿丝烟/152老百姓都知道的柳药/153外国人与柳树的情结/154废物不废的西瓜皮/154西瓜皮是美味小菜/155西瓜皮是廉价妙药/155在果皮中寻宝/156说不尽的大蒜/157中医对大蒜的认识/157现代人炒红了大蒜/158姜与生活缘分深/159姜为味之首/159姜为药之魂/160现代人眼中的姜/161蜂蜜入药用途广/162蜂蜜被誉为“最完美的食品”/162蜂蜜被称为“多功能的药物”/163蜜蜂一身是宝/164荔枝虽好莫贪食/164吃荔枝的喜与忧/165荔枝入药, 在经在典/165荔枝走出深闺来/166刮目相看

<<民俗风情话养生>>

仙人掌/167刮目相看这种带刺儿的菜/168国内外同行都看好的药/168植物中的“水库”/169鸳鸯红豆寄相思/170三种不同的红豆/170相思子不治相思病/171相思病是折磨人的心痛/172樗树益人名“不香”/173樗树翅果又叫“凤眼草”/173樗树皮是一种廉价的好药材/174遍插茱萸却为何/176茱萸有两种，插花插哪种/176登高与爬楼梯/177雪中梅花一点香/178梅食/179梅药/180中医药与龙/181中医借龙的活性/181中药用龙角、龙齿/182爱发理发发作药/183理发不止是为了美/184头发的作用/184头发也是药/185头发能长多长/185白矾解毒有功力/186白矾有毒：食用宜谨慎/186白矾是药：用好有奇效/187对白矾的认识和辨别/188春蚕到死丝方尽/189蚕丝：蚕在睡眠中创造价值/189蚕药：蚕把一身贡献给人类/190光彩夺目小昆虫/192昆虫食品大有前途/192昆虫药物大有潜力/193独具特色的昆虫宴/194“绿帽子”与乌龟有何瓜葛/195认识绿色的价值/195认识乌龟的贡献/196乌龟与长寿/197癞蛤蟆形丑而价值不俗/197癞蛤蟆的毒液被称为“拔疗散毒之神药”/198癞蛤蟆的毒性有多大/199走近“生物毒”/199驴之功劳不可没/200驴药是宝/201驴皮是名药/202牛是人类的好朋友/203牛肉、牛奶，人之所爱/204牛把一身献给人类/204牛黄：牛身体里的“宝石”/205

<<民俗风情话养生>>

章节摘录

集中进食肥腻之品，首先伤及胃肠功能。

人胃肠的容量是有限的，胃肠液的分泌也有严格的规律。

当进食习惯改变，打破长期形成的基本规律时，轻则出现腹痛、腹胀、消化不良和泄泻等胃肠道的炎性病变，重则引起胃扩张，导致胃及十二指肠穿孔、细菌性腹膜炎、弥漫性腹膜炎，如处理不及时，因此丧命的也不稀罕。

特别是患有胃及十二指肠溃疡的人，其胃肠壁本来已有创伤，饮食不当造成穿孔的机会就更多，出现的危险后果就更严重。

集中进食肥腻之品，直接伤害的还有胰腺。

胰腺分泌的胰液，与肠液、胆汁等共同作用产生的胰蛋白酶，是消化淀粉、蛋白质、脂肪类食物的重要中间体。

进食难以消化的肥腻食品，一方面刺激胰腺分泌大量的胰液，一方面会造成胰管开口处水肿、出血，阻塞胰液的通道，从而导致急性胰腺炎的发生，出现突发的、难以忍受的腹痛，并有呕吐、发热、血压下降、脉搏微弱等表现，严重的很快进入休克状态。

大吃肥腻之品，百病都会找上门 春节所进之食物大都是经过煎炸炒炖的油性食物，其营养价值虽高，但也存在着蛋白含量高、脂肪含量高、热量高的特点，除加重消化系统的负担、造成危害外，还会为其他疾病的发生创造条件，引起胆囊炎、糖尿病、肾炎、冠心病心绞痛、心肌梗死、脑血管意外等疾病的发生。

这与这些食物改变了血液黏稠度，影响了血流速度，增加了有关脏器的负担，使部分组织出现缺血、缺氧的状况有直接关系。

尤其是原本患有这些疾病的人，若不注意节日期间的饮食调节，往往会因食伤身，诱使这些疾病复发和病情加重。

还有的人平时就喜欢吃肥腻之品，体内的尿素水平本来就相对较高，节日再大量进食肥腻之物，加上饮酒，体内的嘌呤物质激增，超出肾脏的清除能力，从而导致肢节（尤其是下肢）红肿疼痛、发热，且痛引全身、痛势剧烈、大汗淋漓的病症，这在医学上被称为“急性痛风症”。

节日美味综合征 节日期间还有一些莫名其妙的病症，有人在进食大量肥腻食物之后突然出现头晕目眩、肢软乏力、心悸胸闷、全身不适、上肢麻木、下颌颤抖等表现，现代营养学家称它为“美味综合征”。

这是因为肥腻美味的食品中含有大量的谷氨酸钠（味精的主要成分），它分解产生的谷氨酸、酪氨酸等成分在肠道细菌的作用下转变为有害的物质。

这些物质随血液循环到达脑组织，严重地干扰了脑神经的正常生理活动，从而出现了上述一系列临床症状。

有研究说，当一个人一次摄入谷氨酸钠5克时，就会出现轻度症状；当达到10克时，就会出现严重症状。

俄罗斯民谚有“哪里有宴会，哪里你别去”的话，就是针对集中进食肥腻食物之害这一问题而说的。

看来这一现象不仅中国存在，在国外也是存在的。

春节是举国欢庆的传统节日，适当增加饮食的花色品种、对生活进行相应的调节，是无可非议的。

但节俭过节不仅有积极的社会学意义，更有重要的卫生学意义。

平时节衣缩食，过节大吃大喝，集中买一批、集中吃几天的习惯不符合科学饮食的道理，对人的身体有害，应当改改这种饮食习惯了。

P6-7

<<民俗风情话养生>>

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>