第一图书网, tushu007.com

<<千“ 谚 ”万语话养生>>

图书基本信息

书名：<<千“ 谚 ”万语话养生>>

13位ISBN编号：9787802034921

10位ISBN编号：7802034922

出版时间：2008-1

出版时间：2008-1-1

作者：水淼 编

页数：298

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

谚语是老一辈人在生活实践中获得的经验、教训和取得的知识的总结，内容极为广泛。
其中有人们生活中习惯利弊的分析，有平时养生保健方法，又有患病治疗的成功实践，具有较强的说服力和感染力，我们可以从中吸取不少营养，受到益处。
　本书从饮食、运动、睡眠、心态等方面，去粗取精，精心搜集众多健康谚语，结合现代人的生活方式，告诉读者一些宝贵的养生健体经验，并给出科学依据；同时，该书也具体介绍了不少简单易行的养生方法，让读者在阅读中国传统文化的同时，体验健康之道，是现代人健康不可多的得的指导手册。

<<千“谚”万语话养生>>

书籍目录

第一章 补不如食来补　吃得粗粮，长得体壮　少吃多餐，益寿延年　大蒜不值钱，能防脑膜炎　生冷不尝，身体必强　饭前喝汤，苗条健康　饥不暴食，渴不暴饮　饥不急食，饱不加饭　早饭好，午饭饱，晚饭少　吃饭省一口，百岁叫不走　若要身体壮，饭菜嚼成浆　一天三餐肉，不是真享福　吃肉不吃蒜，营养减一半　吃面多喝汤，免得开药方　莫吃空心茶，少食中夜饭　一天三顿粥，医生朝我哭　宁吃顿顿稀，不让一顿饥　吃饭不要闹，吃饱不要跳　饭后一百步，强如上药铺　要想身体健，食物要新鲜　蔬菜是个宝，赛过灵芝草　萝卜上了街，药店下招牌　吃了马齿苋，一年无病害　天天一苹果，医生远离我　热天两块瓜，药物不用抓　饮食要卫生，一热二鲜三干净　到了三月三，芥菜可以当灵丹　宁可三日无粮，不可一日无茶　喝开水，吃熟菜，身体健康少病害　汤泡饭，嚼不烂，虽好咽，消化难　羊嫌草场掉肥膘，人嫌饭食必瘦弱　三伏不离绿豆汤，头顶火盆身无恙　一日吃仨枣，六十不显老　早晚嚼把黑芝麻，活到百岁无白发　冬天常喝羊肉汤，不找医生开药方　酒喝多了伤心肺，盐吃多了伤脾胃　桃养人，杏伤人，李子树下埋死人　欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无滓　怒时勿食，食时无怒；醉后勿饮冷，饱食无便卧第二章 健身活血养精神 第三章 不觅仙方觅睡方 第四章 无病应思有病时 第五章 得病容易治病难 第六章 心平气和体自康 附录 健康之“歌”

第一图书网, tushu007.com

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