



遵行

養生諺語促進身體健康

彭登墀

在圖書館一本健康雜誌上，讀到一篇「養生諺語的實用價值」，閱讀之後，深深感覺得吾人若能遵照力行，對健康定有助益，因此特摘要簡介如后，藉供諸位鄉親作為健身參考：

「壽為百福之首」。真正的長生不老藥，往往寓於人們的衣食住行之中，流傳於民間的諸多養生諺語就是明證。

「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」。此語具有一定的醫藥價值。嚴冬時人們穿著棉衣、毛衣，又躲在溫暖的居室裏，很容易「內

火上攻」，蘿蔔性涼通氣，可使肌體得到有效的調理。盛夏，人體處於散熱狀態，腸胃極易受寒，常吃生薑能「以溫補涼，維持肌體正常運行」。也許是「病從口入」或者「民以食為天」的緣故，養生諺中有不少與吃有關的內容，「如要想命長，多吃五穀糧」、「吃飯先喝湯，身體不受傷」，「飯吃八成飽，到老腸胃好」，「喝開水吃熱菜，不拉肚子不受害」等，至今仍廣為流傳。

香菸已被人類認為是健康的大敵。酒雖有



遵行養生諺語促進身體健康

一定的健康

作用，

但大量

飲酒則

會損傷

肝胃、食

道等。正如民

諺云：「不吸煙、

不喝酒，病魔見了

繞道走」，「戒了煙

和酒，能活九十九」。

睡眠是健康之寶，但並非睡的時間越長越好。「早起早睡，精神百倍」，反之，常睡懶覺倒容易使人昏沉、懶散，因而有民諺及時提醒大眾道：「貪吃貪睡，添病減歲」。腳上有許多穴位，睡覺之前勤用熱水泡腳，不僅可以防止「寒從腳下起」，還能助人安然入睡。「晚熱水洗腳，強似吃副藥」，就是這一做法的總結。



「強身之道，鍛鍊為妙」。加強體育訓練

能有效的促進身體健康，這是古今中外人們的共識，養生諺對此當然也會充分反應。如「若要身體好，堅持做體操」，「一天舞幾舞，活到九十五」等等，說的就是運動養生的道理。

養生諺在我國有悠久的歷史。世代相傳的「十首長壽歌」中的十句長壽經，即「我勿酒於酒」、「飯後百步走」，「淡薄甘疏糗」、「安步當車久」、「服勞自動手」、「太極日日走」、「空氣通窗牖」、「沐浴令顏黝」、「早起也早休」、「坦蕩無憂愁」、實際上也是十句養生諺。正是：「妙哉養生諺，實用又簡練，若能遵以行，身體康而健」。

綜合以上所述，如能依照實施，持之以恆，不斷練習，定可達到期頤之年。

