

## 遵行養生諺語促進身體健康

彭登樺

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，因此特摘要簡介如後，藉供諸位鄉親作為健身參考：

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

「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」。此語具有一定的醫療價值。嚴冬時人們穿著棉衣、毛衣、又



躲在溫暖的居室裡，很容易「內火上升」，

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「要想壽命長，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」、「喝開水吃熟菜，不拉肚不受害」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，因而只有民諺及時提醒大家道：「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，強似吃到藥」，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：

「我勿酒菸酒」、「飯後百步走」、「淡薄甘蔗糠」、「安步當車走」、「服勞自動手」、「太極日日做」、「空氣通窗牖」、「日浴令顏黝」、「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、若能遵行以行，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。

