

<<饮食谚语集成>>

图书基本信息

书名：<<饮食谚语集成>>

13位ISBN编号：9787535242020

10位ISBN编号：7535242022

出版时间：2008-8

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：王绪前 主编

页数：430

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>

<<饮食谚语集成>>

前言

谚语，是俗语的一种。

谚：从言从彦。

谚，传言也。

谚语源远流长，在我国已有2000年的历史。

民间谚语形式短小，有的还押韵，有的讲究对称，具有诗的外形。

谚语是民众对生活和生产劳动的经验总结，是民众的丰富智慧所形成的，是在民众中广泛流传的固定语句，是简练通俗、言简意赅而富有意义的语言结晶，是普遍经验教训取得的知识并带有规律性的总结。

谚语多为民间集体创作，广为口传，具有较强的说服力和感染力，人们可以从中吸取营养，受到启迪，在生活中谚语有一定的指导意义。

饮食谚语多以口语形式互相传颂，并在流传中不断被人们修改加工，争相共用，经久流传，慢慢地就发展成了较为定型的谚语形式。

它是一种民间口头创作，某一条饮食谚语的来源，难以认定是何年何月何人所作。

民众使用谚语，只求耳熟能诵，饮食谚语讲究经验性、实用性，形式具有精练性、艺术性，使用具有训诫性、劝戒性。

饮食谚语是民间语言的积累，免不了有些谚语有失偏颇，有些甚至欠妥，流传于民间的饮食谚语一般有几种情况。

1. 符合常理。

有些民谚反映了人们防病治病、保健强身的经验，并被人们认同，值得借鉴，推广。

2. 不符合常理。

有些谚语并不一定很正确，也有不少违背科学原理或失去现实意义的，如能取其精华，去其糟粕，对养生保健，强身健体仍有积极意义。

<<饮食谚语集成>>

内容概要

谚语被誉为语言之花，有些谚语略显粗野，但它是民众质朴生活的反映，其文字精练、内涵丰富、和谐押韵、用词恰当、形象生动、琅琅上口、易记易传，为大众所喜闻乐见，甚至起到一语为师，一言成法的作用，具有一定真理性和指导实践的效果。

在浩如烟海的饮食谚语中，同样展示了民族的特色。

本书中收集的谚语（包括部分俗语、俚语、格言），如能熟记一些，并遵循其道，身体力行，对身心健康必定大有裨益。

本书所介绍的饮食谚语讲述了在防病、治病方面的功能，以及食用不当可能产生的副作用，无疑对于身体是有帮助的。

<<饮食谚语集成>>

书籍目录

- 一、基本原则 (一)有关饮食的调养谚语 (二)有关季节方面的食物谚语 (三)有关食量谚语
(四)有关食饮方面的谚语 (五)有关饮食禁忌方面的谚语 (六)有关平稳饮食方面的谚语
(七)有关防衰抗老方面的谚语 (八)其他类谚语二、蔬菜类 (一)刀豆 (二)大白菜 (三)
)大蒜 (四)大葱 (五)大头菜 (六)小白菜 (七)土豆 (八)山药 (九)马齿苋 (十)
四季豆 (十一)冬瓜 (十二)丝瓜 (十三)包心菜 (十四)芋头 (十五)百合 (十六)
竹笋 (十七)芸薹 (十八)苋菜 (十九)芥菜 (二十)芹菜 (二十一)花菜.....三
、果品类四、肉食类五、水产类六、造酿类七、谷物类八、菌藻类

<<饮食谚语集成>>

章节摘录

所谓动静平衡，就是动以养身，静以养心，适度运动，松弛神经。

对中老年人来说，最好的运动是行走、打太极拳、慢跑步等，但动不能过分，不能竭尽体力，耗损精力。

静也不能过分，静而不动，会导致气血流通不畅，产生瘀阻病证。

所谓心理平衡指的是心态要好，遇事不烦，善于处事，尤其是老年人不能急躁。

三者之中又以营养平衡最重要。

民以食为天，是在大字上加一横，意为压倒一切的意思。

吃饭问题是国计民生中最大的事情。

古人认为，安身之本必资于食，不知食者不足以存生，不明药忌者不能以除病。

吃饱是食的第一需求，吃饱了才有精力，才有精神，才能满足人体营养的基本需要。

吃好则是食的第二需求，食物既要有数量，还应有质量，随着温饱问题的基本解决，即在有充足的粮食与其他食品的基础上，还需要提高饮食质量，以保障身体健康，也就是说，不仅需要吃饱，还需要吃好。

在物质困乏的年代，吃好就是在膳食中多一些鸡鸭鱼肉而已，而现在则更多地从科学的角度来看待吃好方面的问题，要更多地从促进人体健康，提高抗病能力，延长寿命来考虑饮食问题，寓医于食，所以吃要吃的舒服，吃的健康。

现在人们谈到吃，提倡从吃多到吃少；从吃红（肉）到吃白（鱼）；从吃细到吃粗；从吃陆到吃海；从吃养到吃野；从吃死物到吃活物；从吃熟到吃生；从吃肉到吃虫；从吃瓤到吃皮；从吃精到吃杂。要不过咸、不过甜、不过饱、不过黏、不过荤、不过晚。

<<饮食谚语集成>>

编辑推荐

《饮食谚语集成》所介绍的饮食谚语讲述了在防病、治病方面的功能，以及食用不当可能产生的副作用，无疑对于身体是有帮助的。

<<饮食谚语集成>>

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>