

 夕阳红丛书

# 心有**灵**犀一点通

—— **中 外 长 寿 秘 诀**

邢玉瑞 侯蔼奇 郎菁 编著



三秦出版社

✻ 夕阳红丛书

# 心有灵犀一点通

—— 中 外 长 寿 秘 诀 ——

邢玉瑞 侯蔼奇 郎菁 编著

三 秦 出 版 社

## 图书在版编目 (CTP) 数据

心有灵犀一点通: 中外长寿秘诀 / 邢玉瑞, 侯蔼奇, 郎菁编著. —西安: 三秦出版社, 2000.5

(夕阳红丛书 / 尹爱萍, 邢玉瑞主编)

ISBN 7-80628-398-6

I. 心… II. ①邢…②侯…③郎… III. 长寿-保健-方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23867 号

## 心有灵犀一点通

### ——中外长寿秘诀

---

邢玉瑞 侯蔼奇 郎菁 编著

出版发行 三秦出版社

新华书店经销

社 址 西安市糖坊街俭家巷小区副 3 号楼

电 话 (029)7264325 7263801

邮政编码 710003

印 刷 西安市永惠彩色印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.875

字 数 190 千字

版 次 2000 年 5 月第 1 版

2000 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN 7-80628-398-6/G·108

定 价 12.00 元

---

# 夕阳红丛书

策划：魏全瑞 淡懿诚

主编：尹爱萍 邢玉瑞

撰稿人员：(以姓氏笔划为序)

卫晓红 尹爱萍 左 梅

田 平 田普训 邢玉瑞

孙雨来 牟建军 何 岚

杨 岚 李红霞 李翠娟

陈丽梅 屈秋民 张 颖

郎 菁 郝志明 侯蔼奇

曹振林 温 浩 穆建军



---

随着社会的进步，随着生活水平的不断提高和医疗技术的进步，人类的寿命大大延长，社会的人口结构也在不断的变化，老年人口逐年增加。当社会中 60 岁以上人口的比例达到或超过总人口的 10%，这个社会就成为老龄社会。随着西方发达国家和日本等国进入老年社会，我国也已步入老年社会。我国是一个人口大国，总人口已达十二亿五千万，按人口比例计算，中国的老年人口可以说是世界之最了。因此在我国，老年人的问题，一直是全社会关注的焦点之一。

火红的夕阳、金色的晚秋、重绽的青春……既是对老年生活的赞美，更是对老人的美好祝愿。可是这些都必须建立在健康体魄的基础上。也就是说，人老了不仅仅是要继续活着，而重要的是要有高质量的生活。很难设想病魔缠身而辗转病榻的老人，会有幸福的晚年。但是不可否认，人的衰老是个自然的过程，年龄越大，得上各种疾病的机会就越多。本来为工作、家庭操劳了一辈子，好容易离开工作岗位，儿

女长大成人，正该享受生活，或踏遍青山，饱览天下美景，或含饴弄孙，尽享天伦之乐的时刻，却因罹患身心疾病，不仅自己要承受痛苦和折磨，而且给家庭，给社会带来沉重的负担，这是多么的不幸！

怎样才能使老年人不受或少受疾病的折磨，健康、愉快的生活，进而发挥自身优势，继续为社会贡献他们的光和热？这是摆在全社会面前亟待解决的课题。为老年人营造良好的生存空间，创造温馨的生活环境，让他们安度晚年，不仅是所有的老年人和即将进入老年的朋友们的愿望，而且也是我们每个社会成员尤其是我们这些医务工作者义不容辞的责任。老年人的健康问题涉及到社会、医院、医疗保健制度和老年人自身素质等诸多方面，并不是我们这套小小的丛书可以解决得了的。但如果能够略尽绵薄之力，使这套丛书为老年朋友的健康提供一些有用的知识，我们这些编撰人员会感到非常欣慰。我们想借此奉献我们对所有老年朋友的一片爱心。

这套丛书围绕着老年期的生理、病理变化和老年人心理特点，全面介绍了有关老年卫生保健的知识，并且非常注重实用性。全套书语言简洁明了，文风轻松活泼。本丛书第一辑共分为六种，即《霜叶红于二月花——老年常见病防治》、《不觅仙方觅睡方——老年保健常识》、《闲窥石镜清我心——老年心理保健》、《白帝金精运元气——古今养生功》、《心有灵犀一点通——中外长寿秘诀》、《只将食粥致神仙——中老年食疗宝典》。通

过阅读，您不仅可以了解老年人的生理特点，也可以知道一些基本的医疗常识，还能够学到一些养生之道，以及饮食和用药的知识等。当您闲暇时可以阅读本丛书，练练养生之功；当您胃口大开时可以阅读本丛书，亲手下厨烹调出能够健体强身的美味食品；当您心情郁闷时可以阅读本丛书，了解老年人心理障碍的现象及其产生的原因，并从老年人特有的不良心境中解脱出来，保持一个愉悦、平和的心理状态。特别是那些可能会患上或者已经患上了某些常见疾病的老年朋友，可以阅读本丛书，了解一些防治常见病的基本知识，比如，患了糖尿病，应该怎样控制病情？低血糖容易在什么情况下发生，发生后该怎么办？冠心病的症状是什么，主要危险因素有哪些？老年精神抑郁症的表现有哪些？怎样才能克服……从而通过自身调节、自我保健来达到恢复健康、笑对人生的目的；而那些已经卧床不起的老年朋友，也可以通过阅读本丛书增加医疗知识，增强战胜病魔的信心，重新走向幸福的人生。

本丛书的编撰人员都是西安医科大学、陕西中医学院等院校研究老年人健康问题的专家学者。我们希望这套小书就像一位保健医生，时时刻刻关怀和帮助您，使您生活得更加幸福快乐。

愿普天下老年人都拥有健康！

尹爱萍

## 目 录

|              |        |
|--------------|--------|
| 一、长寿总论 ..... | ( 1 )  |
| 孙真人养生铭 ..... | ( 1 )  |
| 孙真人卫生歌 ..... | ( 2 )  |
| 孙真人枕上方 ..... | ( 4 )  |
| 孙真人保生铭 ..... | ( 5 )  |
| 陶真人卫生歌 ..... | ( 6 )  |
| 十寿歌 .....    | ( 9 )  |
| 心丹歌 .....    | ( 9 )  |
| 人有百病 .....   | ( 12 ) |
| 医有百药 .....   | ( 14 ) |
| 延年箴 .....    | ( 16 ) |
| 摄养诗 .....    | ( 17 ) |
| 养生要诀 .....   | ( 17 ) |
| 聚精之道 .....   | ( 18 ) |
| 真常子养生诀 ..... | ( 19 ) |
| 养生三术 .....   | ( 19 ) |
| 五养 .....     | ( 20 ) |
| 七养 .....     | ( 20 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 八 养 .....     | ( 20 ) |
| 养有五道 .....    | ( 21 ) |
| 养生十要 .....    | ( 21 ) |
| 三 叟 .....     | ( 22 ) |
| 五 叟 .....     | ( 22 ) |
| 十 叟 .....     | ( 23 ) |
| 丹台十六诀 .....   | ( 24 ) |
| 摄生格言 .....    | ( 28 ) |
| 卫生必读歌 .....   | ( 29 ) |
| 老年养生歌 .....   | ( 34 ) |
| 却病十法 .....    | ( 35 ) |
| 持身上品 .....    | ( 36 ) |
| 处世之法 .....    | ( 36 ) |
| 长寿总诀 .....    | ( 37 ) |
| 养老 .....      | ( 40 ) |
| 四少诀 .....     | ( 45 ) |
| 养生五难 .....    | ( 45 ) |
| 养生六害 .....    | ( 46 ) |
| 七悔 .....      | ( 46 ) |
| 十二少 .....     | ( 46 ) |
| 二十八禁 .....    | ( 47 ) |
| 诸忌 .....      | ( 48 ) |
| 养生以不伤为本 ..... | ( 48 ) |
| 老人六戒 .....    | ( 49 ) |
| 养生篇 .....     | ( 50 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 二、怡情养性 .....  | ( 51 ) |
| 百病起于情 .....   | ( 51 ) |
| 养生要诀 .....    | ( 51 ) |
| 制怒歌 .....     | ( 51 ) |
| 戒怒歌 .....     | ( 52 ) |
| 戒嗔怒 .....     | ( 53 ) |
| 百忍歌 .....     | ( 53 ) |
| 忍耐词 .....     | ( 55 ) |
| 忍耐诗 .....     | ( 56 ) |
| 戒愁 .....      | ( 57 ) |
| 自觉 .....      | ( 57 ) |
| 马自然金石诰 .....  | ( 58 ) |
| 除烦恼歌 .....    | ( 58 ) |
| 十二事 .....     | ( 59 ) |
| 不求 .....      | ( 59 ) |
| 不忮 .....      | ( 60 ) |
| 恬舒神自安 .....   | ( 62 ) |
| 养生妙理 .....    | ( 62 ) |
| 莫将嗜欲累心思 ..... | ( 63 ) |
| 忘情学草木 .....   | ( 63 ) |
| 物我两忘 .....    | ( 63 ) |
| 好人歌 .....     | ( 64 ) |
| 无妄吟 .....     | ( 65 ) |
| 长存六心 .....    | ( 65 ) |
| 芦居浅语 .....    | ( 66 ) |
| 百字铭 .....     | ( 66 ) |

|               |        |
|---------------|--------|
| 坐忘铭 .....     | ( 67 ) |
| 养静箴言 .....    | ( 68 ) |
| 无为吟 .....     | ( 68 ) |
| 清净吟 .....     | ( 69 ) |
| 修道十三字诀 .....  | ( 69 ) |
| 人生一世吟 .....   | ( 70 ) |
| 一世歌 .....     | ( 70 ) |
| 寻乐妙法 .....    | ( 71 ) |
| 快活歌 .....     | ( 72 ) |
| 养心要语 .....    | ( 72 ) |
| 桃花歌 .....     | ( 72 ) |
| 叹世 .....      | ( 73 ) |
| 咏怀 .....      | ( 73 ) |
| 中隐 .....      | ( 74 ) |
| 委心任穷通 .....   | ( 74 ) |
| 万化同一途 .....   | ( 75 ) |
| 巧者焦劳智者愁 ..... | ( 76 ) |
| 庄子鼓盆 .....    | ( 76 ) |
| 醒世诗 .....     | ( 77 ) |
| 醒世歌 .....     | ( 77 ) |
| 醒世词 .....     | ( 77 ) |
| 知足歌 .....     | ( 83 ) |
| 高子自足论 .....   | ( 85 ) |
| 达人 .....      | ( 87 ) |
| 宇宙一大戏场 .....  | ( 87 ) |
| 养心定性丸 .....   | ( 88 ) |

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| 逍遥说 .....           | ( 89 )         |
| 性命说 .....           | ( 90 )         |
| 清修妙论 .....          | ( 93 )         |
| 省心 .....            | ( 100 )        |
| <b>三、形体调养 .....</b> | <b>( 102 )</b> |
| 精气神三宝 .....         | ( 102 )        |
| 三宝归身要诀 .....        | ( 103 )        |
| 登真之路 .....          | ( 103 )        |
| 全真之道 .....          | ( 104 )        |
| 内外三宝 .....          | ( 105 )        |
| 神气冲和精自全 .....       | ( 105 )        |
| 聚精五道 .....          | ( 105 )        |
| 元气论 .....           | ( 106 )        |
| 元气不可亏 .....         | ( 108 )        |
| 养生先调元气 .....        | ( 108 )        |
| 保神气精论 .....         | ( 109 )        |
| 惜精神 .....           | ( 110 )        |
| 啬神一术 .....          | ( 110 )        |
| 清神 .....            | ( 110 )        |
| 六余之养 .....          | ( 112 )        |
| 修昆仑之法 .....         | ( 112 )        |
| 防眼病诗 .....          | ( 112 )        |
| 养齿妙法 .....          | ( 113 )        |
| 咽津养生术 .....         | ( 113 )        |
| “活”字解 .....         | ( 114 )        |
| 养五脏法言 .....         | ( 115 )        |

|               |       |
|---------------|-------|
| 养心之道 .....    | (115) |
| 养心要诀 .....    | (117) |
| 养心歌 .....     | (117) |
| 养心二法 .....    | (118) |
| 养肺之道 .....    | (120) |
| 养脾之道 .....    | (121) |
| 养生以脾胃为先 ..... | (122) |
| 养肝之道 .....    | (123) |
| 养肾之道 .....    | (123) |
| 四、生活调摄 .....  | (126) |
| 饮食箴 .....     | (126) |
| 饮食要言 .....    | (127) |
| 饮食调治 .....    | (128) |
| 饮食消息 .....    | (129) |
| 饮食概要 .....    | (131) |
| 粥谱说 .....     | (134) |
| 饮食之法 .....    | (136) |
| 饮食宜慎 .....    | (136) |
| 饮食知忌 .....    | (137) |
| 饮酒宜忌 .....    | (138) |
| 戒酒诗 .....     | (139) |
| 饮酒三不喜 .....   | (139) |
| 饮茶宜忌 .....    | (140) |
| 起居概要 .....    | (141) |
| 燕居 .....      | (142) |
| 晨兴 .....      | (144) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 坐箴 .....      | (146) |
| 行箴 .....      | (147) |
| 散步 .....      | (147) |
| 动箴 .....      | (148) |
| 新浴 .....      | (149) |
| 卧箴 .....      | (149) |
| 安寝 .....      | (150) |
| 夜坐 .....      | (153) |
| 昼卧 .....      | (155) |
| 十忌 .....      | (157) |
| 见客 .....      | (157) |
| 交友论 .....     | (159) |
| 事必有节 .....    | (162) |
| 逸病 .....      | (163) |
| 勤惰辨 .....     | (164) |
| 色欲箴 .....     | (166) |
| 可惜歌 .....     | (167) |
| 色欲当知所戒论 ..... | (167) |
| 欲不可绝 .....    | (171) |
| 欲不可纵 .....    | (172) |
| 欲不可强 .....    | (173) |
| 寡欲宝训 .....    | (174) |
| 房中避忌 .....    | (176) |
| 五、四时调摄 .....  | (180) |
| 春季摄生法 .....   | (180) |
| 夏季摄生法 .....   | (182) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 秋季摄生法 .....    | (184) |
| 冬季摄生法 .....    | (186) |
| 春三月起居宜忌 .....  | (187) |
| 夏三月起居宜忌 .....  | (189) |
| 秋三月起居宜忌 .....  | (191) |
| 冬三月起居宜忌 .....  | (192) |
| 四时禁忌歌 .....    | (194) |
| 春时适用备急妙方 ..... | (195) |
| 夏时适用备急妙方 ..... | (197) |
| 秋时适用备急妙方 ..... | (201) |
| 冬时适用备急妙方 ..... | (203) |
| 慎风寒 .....      | (204) |
| 六、休闲娱乐 .....   | (205) |
| 清闲安乐词 .....    | (205) |
| 燕闲清赏 .....     | (206) |
| 消遣 .....       | (207) |
| 顺适自然 .....     | (209) |
| 乐志 .....       | (210) |
| 咏怀 .....       | (211) |
| 闲适 .....       | (212) |
| 玄关 .....       | (213) |
| 偶作 .....       | (213) |
| 闲散胜拘束 .....    | (214) |
| 平生只要乐清虚 .....  | (214) |
| 我爱水与山 .....    | (214) |
| 生涯每在水云中 .....  | (215) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 幽居自适 .....  | (216) |
| 幽闲自乐 .....  | (217) |
| 恬逸自足 .....  | (218) |
| 天地乐事 .....  | (220) |
| 读书能养气 ..... | (220) |
| 读书无寂寞 ..... | (220) |
| 书中有真乐 ..... | (221) |
| 颐养第一事 ..... | (222) |
| 书室修行法 ..... | (223) |
| 惟有多吟诗 ..... | (223) |
| 听琴 .....    | (224) |
| 听琴观棋 .....  | (224) |
| 课花娱老 .....  | (225) |
| 看花听鸟 .....  | (227) |
| 钓乐 .....    | (227) |
| 游仙诗 .....   | (228) |
| 高子游说 .....  | (229) |
| 游山乐 .....   | (230) |
| 看山乐 .....   | (232) |
| 乐在身自由 ..... | (233) |
| 赏心乐事 .....  | (233) |
| 四时乐景 .....  | (237) |
| 春时幽赏 .....  | (238) |
| 夏时幽赏 .....  | (242) |
| 秋时幽赏 .....  | (247) |
| 冬时幽赏 .....  | (252) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 七、国外名人长寿秘诀 ..... | (257) |
| 巴甫洛夫长寿秘诀 .....   | (257) |
| 泰戈尔长寿秘诀 .....    | (260) |
| 肖伯纳长寿秘诀 .....    | (263) |
| 爱因斯坦长寿秘诀 .....   | (267) |
| 康德长寿秘诀 .....     | (270) |
| 戴高乐长寿秘诀 .....    | (273) |
| 卓别林长寿秘诀 .....    | (275) |
| 罗素长寿秘诀 .....     | (278) |
| 富兰克林长寿秘诀 .....   | (280) |
| 牛顿长寿秘诀 .....     | (282) |
| 爱迪生长寿秘诀 .....    | (285) |
| 雨果长寿秘诀 .....     | (288) |
| 歌德长寿秘诀 .....     | (291) |
| 毕加索长寿秘诀 .....    | (294) |
| 列宾长寿秘诀 .....     | (297) |