

借



紧紧把握健康主动权——

乐百寿献给您

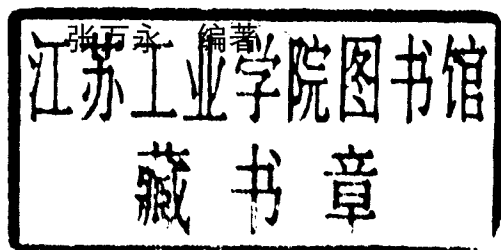
张万永 编著



華齡出版社

紧紧把握健康主动权——

“乐百寿，献给您”



华龄出版社

责任编辑：李成志

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

乐百寿，献给您/张万永编著. —北京：华龄出版社，2004.9

ISBN 7-80178-175-9

I. 乐... II. 张... III. 保健—普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096263 号

书 名：乐百寿，献给您

作 者：张万永 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：3.5

字 数：40 千字 印 数：10 000 册

定 价：12.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



张万永，1937年重阳节出生。1952年考入泉州五中（省立晋中）。1950年获得泉州市优秀三等甲称号，被保送至南京农业机械化学校就读。1957年毕业于该校，原分配至武汉，后以志愿者身份奔赴北大荒，支援祖国边疆建设。1984年参加农牧渔业部组织的赴德、法（巴黎）学习代表团学习机电，顺便考察欧洲养生保健经验。1991年南下回到家乡福建泉州，从事科学管理工作。1998年退休，定居于厦门。

开 篇 语

凡人，来到世间，只有一次，都应当认真思考这样一个问题，那就是如何尊重生命的规律，探索正确的养生之道，方能把自己的才华智慧，奉献给人类，奉献给社会和家庭。

健康是人生的最重要的财富，失去了健康的身心，必将会失去一切。东汉时，曹操曾经说过：盈缩期，不在天，养怡福，永年先。而我认为，命在我，不在天。说实在的，健康的金钥匙就握在您自己的手中间！这是目标。良好的信心是成功的一半，这是基础。选择好的方法和好的措施，这是过河的桥和船。只有这样，才能提高健康水平，帮助您成为一个有价值的人。

一个国家需要进行综合治理，搞好一个家庭需要所有成员齐心协力。而对于生命来说，我认为，如果希望长寿，人体也需要进行综合调理，综合调理是一个系统的大工程，这个工程，制定时间要早，针对性要强，目标要高，依据要真，措施要实，检查要勤，就是要不断完善。这就需要人体各个系统的器官，不仅能够正常运转，而且需要彼此之间，保持一种良好的和谐状态，只有这样，才有可能活至百岁，终享天年。

昔日秦始皇欲长生不老，希望找到一种灵丹妙药，

事实证明，这种想法是虚幻的，世界上根本就不存在这样的药物。欲求长寿，还得依靠我们自己以及对生命的科学认识，用科学的观念，积极的心态，来寻求长生之路，只有这样，才可以让自己的人生不断进取，对人类、对社会和家庭作出更多的奉献，才能尽情地享受生活。

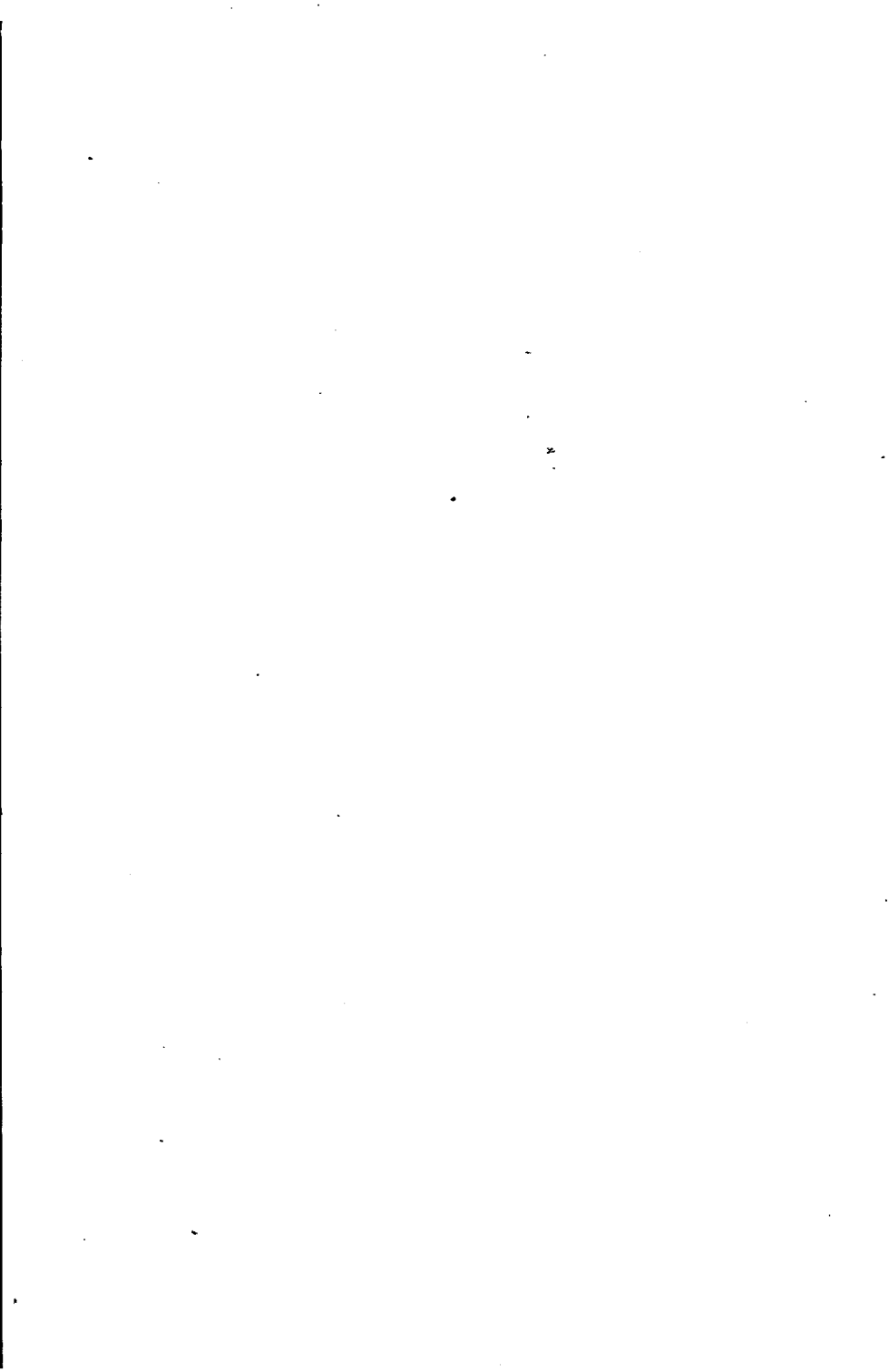
谨将我生活和学习中，就如何健康长寿所获取的一点粗浅的认识奉献给广大读者。

“乐百寿，献给您”。好不好?!

目 录

开篇语	1
顺天者寿之一	1
顺天者寿之二	9
顺天者寿之三	15
德善者寿	19
爱乐者寿	25
善读者寿	31
勤奋者寿	35
乐天者寿	39
乐花者寿	45
博爱者寿	51
柔和者寿	55
善食者寿	61
少食者寿	83
反常点寿	89
治未病寿	93
主要学习参考文献	97
收篇语	99

顺天者寿之一



寿之道，法自然，和阴阳，调术数。

仰观天，思其道，明事理，方可为。

天之道，万千变，有规律，可认见。

老子曰，一生二，二生三，穷其理，究其真，顺天意，应自然。问养生，天赐寿，谈笑间，百岁至。

王充者，著论衡，人受天，遵天命，人之在，天地间，道无为，天地遵，顺天性，无为至。

人之道，本从天，天本道，道自然。养为用，心为本，得至上，养生坛。

上曰一，顺天意，生之萌，可养收，藏复还，得益身，保永年。

中曰二，依人事，修之心，养之肝，润之肺，护之肾，健脾胃。

下曰三，顺地气，护耳鼻，明其目，养四肢，代谢济。

时令转，勤注意，晓差别，知微著。春应捂，秋当冻，问其然，免疫造，冬摄温，夏避暑，阴阳谐，福来到。

春之早，风料峭，要牢记，莫随意，寒衣去，稍觉冷，加衣层，切谨记，如不然，背寒靠，肺气闹。

夏日干，汗涟涟，宜多饮，可平安。多食用，瓜果蔬，保平衡，有益处。切谨记，少贪凉，乐微风，最适宜，自然风。

秋气燥，口渴耗，禁寒饮，肚不闹，忌穿湿，内衣罩。秋风叫，平补妙。

冬至养，有六窍，早少缓，暖淡软。顺天气，应地力，顺自然，应体力，顺脾气，应智力。冬性寒，宜温暖，居室密，暖烘烘。以食补，以衣防，不轻易，触寒风。

纵横浪，大化中，莫甚喜，不惧空，应尽事，须始终。有微疾，不放松，医之语，记心中，三分治，七分养，药宜量，按时用。不疑病，常忘病，心坦然，病不攻。病常淘，发现早，伤之浅，易治好。勤练身，身体强，不问医，病自降。

老之怕，冬天冷，少之忌，秋天凉，时提防，骨气强。春减酸，益甘欢，夏炎热，莫贪凉，快吃甜，慢吃酸，养体居，酒适尝，米面饼，莫超常。

大风起，头勤摇，周身动，气血调，风见弱，挺直腰。大雨至，低头瞧，弯着背，去衣衫，雨倾泻，余热消。雨淅沥，抬起头，站稳脚，顶风雨，立壮志，要长高。

四时衣，看天穿，四时饮，按时端。早吃好，乐陶陶，营养足，智力高，神气满，疾病逃。

午吃饱，晚吃少，午饭后，宜静坐，晚饭后，走乃寿。

健固齿，务记牢，每一日，刷三次，就寝前，起床后，各叩齿，三十六，事已毕，咽玉液，可保君，一生笑。

节制衣，备防冷，讲洁净，防疾病，人健康，真高兴。

阳上山，晒被褥，阳下山，收衣裤。

健康事，很重要，得方法，见实效。既动手，又动脑，讲科学，勤思考，行动快，受益早。

早安睡，忌懒觉，健步走，或慢跑，多运动，身体好。早起早，郊外去，空气好，踢踢腿，伸伸腰，满目望，青山坳，鸳鸯欢，绿水笑，望夕阳，情醉倒。

好细雨，轻微风，深呼吸，宜放松，助赶考，发挥好。

春四季，盐脂醇，忌多食，夏秋冬，甜慎用，尽量少。天然果，营养妙，食杂粮，赛参宝。

顺节气，可防疾。忌穿着，冷湿衣，忌出汗，聚凉体，忌早起，去剃头。忌灯烛，照睡王，忌饱食，即上床，忌子时，来同房。

煦日照，清风吹，琴和画，书与棋，自娱案，常为伴。人谦和，寿有缘，人傲慢，众人散，如先天，人强赞，而后天，常违盼，难得寿，没人看。

适沐浴，太阳光，紫外线，杀菌强。勤呼吸，新鲜气，增面貌，焕精神。李笠翁，立格言，生之最，养生瘾。得之物，思而食，若不然，体和心，易烦躁，会产生，副效应，理不当，易酿病。

饮酒事，莫过量，得之乐，顺之兴。如不然，欲养生，难吉庆。

春忌寒，慢减衣，秋拒热，缓加衣，酷暑少，露表皮。

不过饱，不忍饥，食适量，生之理，顺乎然，养生机。

喝粗茶，食蔬果，喜清淡，轻饭艺。

养生道，贵健脑，切谨忌，脑筋闭，人之聪，善思考，得之妙，勤用脑。

凡人病，从口入，世间祸，从口出，进出关，要把握住。人康泰，乐之乎，人顺安，真幸福，人心满，意亦足，来之迎，送之出，顺乎由，勿强求。

顺天者寿之二

