

金奎老翁 著

长寿歌

老年养生经

中原出版传媒集团
中原农民出版社

长 寿 歌

金奎老翁 著

中原传媒出版集团

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿歌/王铭钦著. —郑州:中原农民出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-80739-826-4

I. ①长… II. 王… III. ①诗歌-作品集-中国-当代 IV. ①I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 056605 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省中景印务有限公司

开本:890mm × 1240mm

A5

印张:8.5

字数:181 千字

版次:2010 年 4 月第 1 版

印次:2010 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-826-4 定价:23.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

序



一

赠人钱财千万贯，
不如传人一真经。

二

人生不怕不潇洒，
就怕活得不明白。
明白人生真道理，
纵不自在也自在。

三

人到老年也浪漫，
壮美赛过枫叶丹。
劝君常读养生经，
延年益寿福齐天。

书中自有逍遥丹

庚寅春

金奎



书中自有逍遥丹



目 录

老有所为篇	1
读书至乐篇	15
名节德操篇	19
平和恬淡篇	42
旷达乐观篇	77
宽厚仁慈篇	119
社会交际篇	144
知足常乐篇	186
和谐持家篇	216
健体养生篇	234
后记	264

今天方在我手中，
昨天已去不复还。
昨天过去不再想，
今天日子要圆满。
抓住今天充实过，
赢得潇洒与浪漫。
明天尚是未知数，
不知是阴是晴天。
哪怕明天只三刻，
也要设计很新鲜。

5

老人不畏年将暮，
而忧志趣有怠倦。
倘在世上有作为，
千万不能说太晚。
慕学大师齐白石，
九十画虾手不闲。
有事耽搁立补作，
绝不一日无新篇。

6

人生路长差无几，
路的宽度却无限。
人生路途留脚痕，

是生日那天，还是结婚
那天？”

我会回答：“是今天！因
为只有这时间我还能支配！”

如果以昨天为骄傲，那
说明你今天过得不怎么样。

懒人心中一年仅有 365
个明天。

强者说：虽有困难，但能
办到！弱者说：虽能办到，但
太困难！

大画家齐白石老人直到
九十多岁仍作画不辍，并规
定每日作画五幅，倘某日因
事耽搁，第二天定追补如数。

各人脚痕有深浅。

生命在于永进取，
不可一日无事干。

生活追求高质量，
老年也有老打算。

才能即便如枣花，
也要比照牡丹绽。

只要心底有追求，
遥远美景不遥远。

闲着也会使人累，
身上不累心上累。

不可使一日闲过，
闲暇无聊生是非。

老当益壮，
宁移白首之心。

勤者寿！

7

山南愚翁卖芦柑，
半天才卖两斤半。

就算能赚对半利，
利钱只够买碗面。

一位善人发善心，
掏钱想把柑买完。

不料愚翁竟不卖：

“卖完下午怎么办？”

挣多赚少在其次，
为的每日有事干。

有事心里便踏实，

伏尔泰说：工作是美好的，
它可使人避免无聊、恶习
与困窘。

俄国作家契诃夫说：“我
比托尔斯泰就像小狗比大
狗，不因大狗叫了而小狗就
不叫。”



人老就怕心空泛。”
路人闻听颇有悟，
方知愚翁并不愁。

8

放浪一生事无成，
白来世上走一圈。
生活空虚无聊赖，
儿戏人生命会短。
纵活百岁如一瞬，
无声无息雾霭散。
不堪回首百年事，
面对儿孙会汗颜。

9

苗而不秀窝囊废，
秀而不实是大憾。
蔑看闹市行乐处，
醉梦之徒耗华年。
不虑年老精力衰，
而忧心志有怠倦。
百无聊赖易衰老，
生活充实永少年。

10

书能活用可通神，

不可一日无事干！



一个老人，除了年龄便
没了其他可表现的东西，那
可是件最不体面的事。

——罗马·塞涅尔

老年的幸福不在于拥有
多少财富，而在于拥有多少
爱戴。

为买斤鸡蛋多花二角钱
心疼不已，却对虚度三天光
阴无动于衷，这便是老而无
为的缘由。

懒人对该干不想干的事
总说没时间，干不该干的事
总有各种借口。

前者生命高质量，
后者浑噩一过闲。
既然好歹都度日，
何不留得美名传。
老有所为事有成，
留给后代有思念。

13

衣食无忧本乐事，
得过且过便讨嫌。
空虚平庸日复日，
心灵之灯会黯淡。
防止“退休综合征”，
生命之火放光焰。

14

春雨才染千柳绿，
冬风已扫百花残。
人生百年转瞬过，
应有业绩留人间。
壮绘人生第二春，
辉煌洞开别有天。

15

人老力衰志不衰，
没有自卑与自贱。

今日事，
今日毕，
留到明日更着急！

百无聊赖是
又一种活受罪！

要想事业有成，
需要耐得寂寞。

人生如霞，
虽然短暂，
却能给人留下美好纪念。

人生一世，清名千秋。

位卑未敢忘忧国，
人老也不遁桃源。
额显沟壑雄心在，
有志岂顾双鬓斑。
苍龙日暮尚行雨，
生存一天干一天。
陈酒醇香秋姜辣，
老树结果果更甜。

16

不妒红杏缀春色，
更爱黄菊映秋山。
秋光更比春光美，
晚霞堪比早霞灿。
花过盛期香如故，
烛留余辉光似前。
虽老不失桑榆志，
老当益壮志高远。
宝刀不老老弓硬，
金秋红叶赛花艳。

17

壮有暮气因无志，
老存朝气为信念。
自比山花绽老林，

人生如树，活一天应长
高一天。

养苍龙正气，
发老骥雄风！

无所事事的人
也要付出，
他们付出的是
宝贵时间和生命。

穷且益坚，
不坠青云之志；
老当益壮，
宁移白首之心。

——唐·王勃

老有所为是生命之灯！



无人赏识照样艳。
人怀进取夕阳明，
心底为有灯一盏。

18

谁说老煤燃点低，
炉火之中腾烈焰。
谁说老梅难开花，
傲冬怒放红烂漫。
谁说老树结果少，
硕果累累枝压弯。
历秋枫树叶愈红，
经霜甘蔗老更甜！

19

若将世路比山路，
世路更多千万盘。
天下若无崎岖道，
世上人人都是仙。

没有比脚长的路，
没有比人高的山。
百年攀行万山中，
踏平崎岖路自宽。

心红不怕朱颜改，
壮志何妨白发多。

——王力

人老，
心不能老！

岁老树弥壮，
阳骄叶更阴。

——王安石

学者健，
勤者寿！

成功人士这样说：

和我同等努力的人没我
有才，

和我一样有才的人没我
努力，

和我一样努力有才的人
没我能忍耐熬！



目标所谓最远方，
其实就在我脚边。
只要坚忍不停歇，
成功就在我眼前。

20

阻挡驼行非沙丘，
却是心中无绿原。
人来到上当有志，
不计壮年与老年。
人生理应像蜡烛，
从头至尾吐光焰。
人生当比小蜜蜂，
酿出蜜糖献人间。
我对社会有付出，
今生今世不愧憾。
一生劳作一生乐，
屑小成功无尽甜。

21

人在社会船在水，
不在世外桃花源。
信息社会风云急，
阴晴冷暖瞬息变。
天下大事须关心，

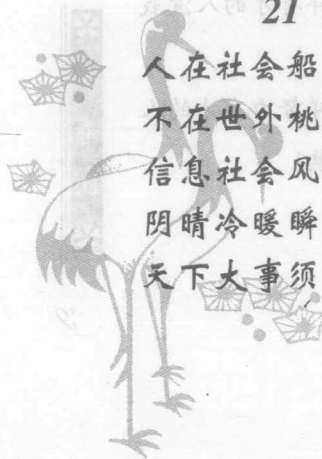
不愿奉献而只求索取的
最好职业是乞丐。

一个老人只要有追求，
他就不能算老。

汗颜总是年虚度，
惬意只因业有成。

身居斗室，
心知世界。

老人落伍不在衣着，而
在思想观念。



迸发万朵礼花闪。
鸡肤佝偻满头雪，
对镜整妆不凄然。
百年沧桑终无悔，
欣品清香茶一盏。

26

老翁在栽核桃树，
青年看见心纳罕：
“风烛残年还种树？
结果得等十几年。
那时你能见到果？
何况核桃果实坚。
坚果你也没牙咬，
不知你是啥打算。”

老翁回答意深长：
“图谋事业要长远。
为人当于世有益，
不图索取图奉献。
栽树原本不为我，
为给后辈家业攒。
我来世间非过客，
留棵小树也心安。

日记有闪光之页，
证明往日没有虚度。

长寿，不仅指生命的长度，
也指在大众心中记忆的长久性。

生无益于时，
死无闻于后，
是自弃也。

——《资治通鉴》

我们不应该虚度一生，
应该能够说：“我已经做了我能做的事。”

——居里夫人



“人过留名雁留声，
当为晚辈留纪念。
前人种树荫后人，
后人种树家业添。
每代都为子孙计，
普天之下春满园。”

27

细绳坚韧锯木断，
小水不懈滴石穿。
惬意只求事有功，
时不虚度无愧颜。
为求今生业有成，
不怕镜中鬓发斑。
锲而不舍为有得，
万亿水滴聚成渊。
立言立德立功业，
尽力而为学大贤。
兢兢业业做实事，
不枉世上活百年。
我让夕阳无限好，
功业赢得晚霞艳！

人是一世，名是万世。

——日本谚语

精诚所至，
金石为开。

一天做件事，
这一天算没白过；
每天都做件事，
这一生算没白活！



读书至乐篇



28

有慧方感黑夜明，
无知总觉白昼暗。
常思人傲因才疏，
自忖己愚为学浅。

心怕荒芜须读书，
读书就是耕心田。
天下何物能医愚。
唯有读书破万卷。

29

藏书斗室是净土，
阅读随处有青山。
人老且从闲中乐，
有书时向静处观。
书山有径志作梯，
学海无涯勤为船。
人活到老学到老，
决不无聊终日闲。

相貌经年即老，
知识永远年轻。

少年从命读书，
为学而学，少有悟性；
中年从业读书，
学以致用，有所悟性；
老年从容读书，
轻松自如，广有悟性。

朋友索字，我写的是——

读

书 好

他怪我写的太少，我说：
“你随意顺着三个字正反方向念念试试。”他念道：“读书好！好读书！读好书！好书读！书好读！书读好！”他会

读遇妙语忘年老，
渐入佳境身似仙。
触类旁通才思出，
广闻博识有独见。
至乐莫过于读书，
书能活用可登天。

33

我有好书百千册，
胜过钱财万万千。
讨教何须计长幼，
购书从不嫌贵贱。

烦求宽适解老、庄，
闹中求静悟释禅。
忧中观文求超脱，
忙里读书找清闲。

34

不信酒是解愁药，
只知书是“祛忧散”。
多读好书可医俗，
醍醐灌顶视野宽。
字字珠玑皆睿智，
警语一句抵万言。

别嫉美伟人学者地位多
高，先看看人家的书柜多高
吧！

书中得来终嫌浅，
心上悟出方觉深。

购书读书，少年时取其
博，壮年时取其实，老年时取
其精。

家藏千册真富贵，
有暇读书小神仙。

养生莫若寡欲，至乐莫
如读书。——郑成功

小孩无知让人发笑，
成人无知让人想哭。

拙固知事少，
老悔读书迟。

——明·笪重光