

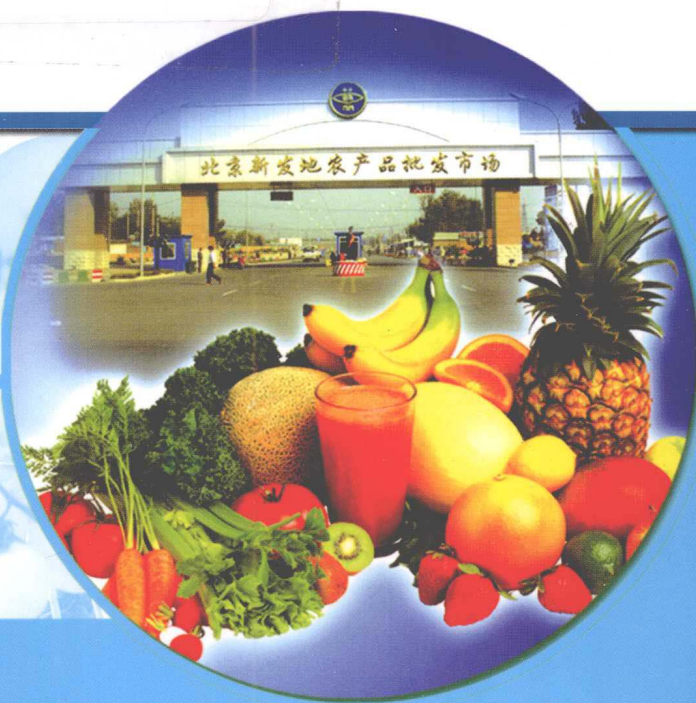
中国食文化丛书  
Food Cultural Books of China

Food Cultural Books of  
China The Folk of  
The Health



# 健康 民谣

编著 张仁庆 卢本乔



中国社会科学出版社



中国食文化丛书  
Food Cultural Books of China

# Food Cultural Books of China

## The Folk of The Health

健康民谣

中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

健康民谣/张仁庆, 卢本乔编著. —北京: 中国  
社会出版社, 2010. 7

(中国食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3281 - 7

I. ①健… II. ①张… ②卢… III. ①保健—基本知  
识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 131983 号

---

**书 名:** 健康民谣

**名誉主编:** 张玉玺 赵春媛

**编 著:** 张仁庆 卢本乔

**责任编辑:** 刘运祥 侯继刚

---

**出版发行:** 中国社会出版社 邮政编码: 100032

**通联方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话:编辑部:(010)66085586

邮购部:(010)66060275

销售部:(010)66051698 传真:(010)66080880

(010)66080300 传真:(010)66051713

**网 址:** www.shcbs.com.cn

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 保定市恒艺印务公司

**开 本:** 165mm × 240mm 1/16

**印 张:** 15.25

**字 数:** 170 千字

**版 次:** 2010 年 8 月第 1 版

**印 次:** 2010 年 8 月第 1 次印刷

**定 价:** 28.00 元

## 内容提要

健康养生自古以来就是人类探索的重要课题，古今中外文人墨客写下了很多关于健康的格言、名句、警句，民间也大量流传着许多健康饮食谚语。这些歌谣和格言是中国饮食文化的精萃，是传统文明与饮食文化的完美结合，它的流传和推广将会为人类健康提供良好的警示作用。同时，通过这些谚语和秘方也会提高人们对科学饮食、健康饮食的认识，更加珍惜生命、热爱生活、健康快乐每一天。

本书收集了古今中外健康格言、歌谣、谚语 500 余种，是我们读者了解古今养生、掌握科学饮食、提高健康知识的良师益友。

编者

2009 年 2 月 16 日

## 目 录

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 健康长寿歌 / 1             | 19. 瞿公栾论养生 / 12     |
| 2. 莫气谣 / 2               | 20. 钟云舫论养生 / 13     |
| 3. 志乐谣 / 3               | 21. 张之洞论养生 / 13     |
| 4. 无心吟 / 3               | 22. 沈三白论养生 / 13     |
| 5. 养生格唱 / 4              | 23. 苏晏殊论养生 / 13     |
| 6. 喜老 (清·袁枚) / 5         | 24. 《论语》 / 14       |
| 7. 座右铭 (宋·陆游) / 6        | 25. 《黄帝内经》 / 14     |
| 8. 江村 (唐·杜甫) / 6         | 26. 《太平经》 / 14      |
| 9. 卫生道 (汉·孙思邈) / 7       | 27. 《太平御览》 / 14     |
| 10. 龟虽寿 (魏·曹操) / 7       | 28. 《养生延命录》 / 15    |
| 11. 老年健身四字经 王祝成 / 7      | 29. 《吕氏春秋·尽数》 / 15  |
| 12. 养生歌一首 (杨仲佐) / 8      | 30. 《潜斋医治》 / 15     |
| 13. 养生益寿三字歌<br>(范宏春) / 9 | 31. 《劝诫全书》 / 15     |
| 14. 百寿令 (张殿克) / 10       | 32. 《贞观政要·慎怒》 / 16  |
| 15. 寇准论养生 / 12           | 33. 《策别十六》 / 16     |
| 16. 戚继光论养生 / 12          | 34. 《笔畴》 / 16       |
| 17. 陈伯崖论养生 / 12          | 35. 《吕氏春秋·季春纪》 / 16 |
| 18. 郑板桥论养生 / 12          | 36. 养生与饮水 / 16      |
|                          | 37. 《老老恒言》 / 17     |



38. 《黄帝内经》 / 17
39. 《寿世保元》 / 17
40. 《遵生八笺》 / 17
41. 《黄帝内经》 / 18
42. 《彭祖摄生养性论》 / 18
43. 《遵生八笺》 / 18
44. 毛泽东论养生 / 18
45. 周恩来论养生 / 18
46. 梁漱溟论养生 / 19
47. 刘海粟论养生 / 19
48. 冰心论养生 / 19
49. 林巧稚论养生 / 19
50. 《健康向你走来》 / 19
51. 黄俊龙论养生 / 20
52. 刘炽论养生 / 20
53. 李时珍论养生 / 20
54. 孙思邈论养生 / 20
55. 葛洪论养生 / 21
56. 陶行知论养生 / 21
57. 王安石论养生 / 21
58. 朱自清论养生 / 21
59. 马约翰论养生 / 21
60. 雨果论养生 / 22
61. 培根论养生 / 22
62. 高尔基论养生 / 22
63. 爱默生论养生 / 22
64. 普希金论养生 / 22
65. 伏尔泰论养生 / 23
66. 爱因斯坦论养生 / 23
67. 美国老人学会座右铭 / 23
68. 巴尔扎克论养生 / 23
69. 列宁论养生 / 23
70. 塞万提斯论养生 / 24
71. 朗姆士论养生 / 24
72. 屠格涅夫论养生 / 24
73. 富兰克林论养生 / 24
74. 《四时呼吸歌》 / 24
75. 荀子治气养心术 / 25
76. 白居易养生之道——十可却  
和十不治 / 26
77. 张公艺论养生《张公百忍全  
书》 / 27
78. 陆游的养生论 / 29
79. 龚廷贤的养生论 / 30
80. 胡文焕论养生 / 30
81. 养心歌 / 31
82. 却病歌 / 32
83. 不愁歌 / 32
84. 自在歌 / 33
85. 陈椿论养生 / 34
86. 陈立夫论养生 / 34
87. 养生 6 + 1 / 35
88. 保健长寿歌 / 35
89. 保健十训歌 / 36

90. 健康良药歌 / 36
91. 养生长寿歌 / 36
92. 健康长寿谚语 8 则 / 37
93. 健康长寿之害 / 38
94. 甩手歌 / 38
95. 夏、秋两季要预防肠、  
胃炎 / 39
96. 三元延寿 / 39
97. 防癌三字经百言 / 39
98. 长寿食疗歌 / 41
99. 长寿食疗谚语 4 则 / 42
100. 长寿保健粥疗歌 / 43
101. 长寿保健饮茶诀 / 44
102. 营养指南歌 / 44
103. 食疗歌 / 45
104. 德操修养歌 / 47
105. 心病诗 / 47
106. 乐善寿 / 47
107. 一乐解百愁 / 48
108. 四季谣 / 48
109. 早睡好 / 49
110. 节制 / 49
111. 百乐 / 49
112. 孔子论养生 / 49
113. 孟子论养生 / 50
114. 管子论养生 / 50
115. 葛洪《抱朴子》 / 50
116. 华佗论养生 / 50
117. 孔子论美食 / 51
118. 嵇康论养生 / 51
119. 孙思邈论养生 / 51
120. 白居易《自悔》 / 52
121. 白居易《自觉》 / 52
122. 王焘论养生 / 52
123. 武则天论养生 / 52
124. 陆游论养生 / 53
125. 苏东坡论养生 / 53
126. 勿思慧《饮膳正要》 / 53
127. 居士养生 / 54
128. 延年 / 54
129. 王文禄《医先》 / 54
130. 郑成功论养生 / 54
131. 龚廷贤论养生 / 55
132. 王阳明论养生 / 55
133. 《养生八笺》 / 55
134. 康熙论养生 / 55
135. 石金成《养生镜·  
却痛歌》 / 56
136. 石金成《养生镜·  
乐志歌》 / 56
137. 阎敬铭《不气歌》 / 56
138. 乾隆十六字养生诀 / 57
139. 徐大春《用药如用兵》 / 57
140. 尤乘《勿药须知》 / 57



141. 顾光旭论养生 / 57
142. 郑板桥养生联 / 58
143. 明清之际·名将  
    郑成功语 / 58
144. 林则徐“自勉联” / 58
145. 饮水 / 58
146. 无门慧开禅师语 / 59
147. 一德 / 59
148. 二字养生 / 59
149. 饮食六戒 / 59
150. 养生四法 / 60
151. 养生五知 / 60
152. 养生六节 / 60
153. 七成饱食 / 60
154. 八乐养 / 61
155. 九思养生 / 61
156. 103 岁老人张群语 / 61
157. 陈立夫四十八字养生  
    真诀 / 61
158. 古人名句 / 62
159. 老中医梁剑波谈保健 / 62
160. 养生三十二字诀 / 62
161. 世纪老人张学良 / 63
162. 徐特立的养生之道 / 63
163. 冰心论养生 / 63
164. 谢觉哉的长寿十诀 / 63
165. 高血压八怕歌 / 64
166. 香烟自白 / 65
167. 健康长寿歌 / 65
168. 老年养生 / 66
169. 老年养生之道 / 67
170. 老年保健三字经 / 67
171. 科学养生歌 / 67
172. 养生箴言 / 68
173. 老年养生三字经 / 69
174. 老人保健三字经 / 69
175. 心字养生保健歌 / 70
176. 走字养生保健歌 / 70
177. 延年益寿保健歌 / 71
178. 健康长寿十要素 / 72
179. 养生十字歌 / 72
180. 老年养生好了歌 / 73
181. 老人乐观十六法 / 73
182. 寿比南山叠字诗 / 74
183. 防癌歌 / 74
184. 百姓长寿十要诀 / 75
185. 难得糊涂（明·  
    唐伯虎） / 76
186. 知足 / 76
187. 常乐 / 76
188. 无求 / 77
189. 自乐 / 77
190. 自欣 / 77
191. 自慰 / 77





192. 自励 / 78  
193. 自奋 / 78  
194. 自勉 / 79  
195. 自豪 / 79  
196. 自感 / 79  
197. 自想 / 79  
198. 自学 / 80  
199. 妙诀 / 80  
200. 却病歌 / 80  
201. 宽心谣 / 80  
202. 十乐歌 / 81  
203. 益寿字诀 / 82  
204. 健身八字经 / 83  
205. 修身 / 84  
206. 摄生 / 84  
207. 答寄饧粥 / 84  
208. 勤慎在习 / 85  
209. 庖厨谚语 / 85  
210. 无苦吟 / 85  
211. 闻龟儿咏诗 / 86  
212. 恬舒神自安 / 86  
213. 宠辱不惊 动静以敬 / 86  
214. 一心须向静中安 / 87  
215. 默坐 / 87  
216. 无思无虑是真修 / 87  
217. 入定 / 88  
218. 清静吟 / 88  
219. 和人 / 88  
220. 安心诗 / 89  
221. 民谣二首 / 89  
222. 乐乐 / 90  
223. 民谣 / 90  
224. 清静便是神仙路 / 90  
225. 避暑妙法 / 91  
226. 闲居 / 91  
227. 随境皆安 / 91  
228. 富贵汤 / 92  
229. 自调自养 / 92  
230. 乾坤自在人 / 92  
231. 浩荡襟怀到处开 / 93  
232. 岩栖幽事 / 93  
233. 逍遥自在 坦荡无拘 / 93  
234. 颐真 / 94  
235. 寿翁兴 / 94  
236. 纵浪大化中 不喜亦  
      不惧 / 94  
237. 寻乐妙法 / 95  
238. 白乐天诗 / 95  
239. 养生记道 / 96  
240. 养静箴言 / 97  
241. 可使食无肉 不可居  
      无竹 / 98  
242. 听琴乐 / 98  
243. 七弦为益友 / 99



244. 听琴 / 99
245. 听琴忘形骸 / 99
246. 清夜琴兴 / 100
247. 听歌 / 100
248. 吟诗乐性灵 / 100
249. 唯有多吟诗 / 101
250. 但令吾意适 不必卷  
头多 / 101
251. 读书无寂寞 / 101
252. 书中有真乐 / 102
253. 读书能养气 乃为善  
读书 / 102
254. 同阅一卷书 各自领  
其妙 / 103
255. 天地乐事 / 103
256. 利名萦绊几时休 / 103
257. 百字铭 / 104
258. 养心歌 / 104
259. 寿夭休论命 修行在  
本人 / 104
260. 五个第一法 / 105
261. 心病诗 / 105
262. 心理养生歌 / 106
263. 忘我健身歌 / 106
264. 健康歌 / 106
265. 寿字歌 / 107
266. 管住你的嘴 / 107
267. 减肥谣 / 108
268. 生死辩 / 108
269. 安然歌 / 109
270. 摄生歌 / 110
271. 健身谣 / 110
272. 百病吟 / 110
273. 蔬食 / 111
274. 调养铭 / 111
275. 寿世传真 / 111
276. 百年歌 / 112
277. 长生诀 / 113
278. 不老歌 / 114
279. 老年安乐歌 / 114
280. 老而康乐歌 / 115
281. 老人登山歌 / 115
282. 养生 / 115
283. 养生歌 / 116
284. 养生忌字歌 / 116
285. 养寿诗 / 117
286. 养生戒 / 117
287. 养生妙理 / 117
288. 神医扁鹊曰 / 118
289. 文人养生 / 118
290. 饮水五戒 / 118
291. 养生铭 / 119
292. 养性歌 / 119
293. 养生悟 / 120

294. 养生大要 / 120
295. 养生诀 / 120
296. 养生歌 / 121
297. 摄养歌 / 122
298. 长寿养生歌 / 122
299. 健身养生歌 / 123
300. 愉情三字经 / 123
301. 养生三字经 / 124
302. 长寿三字经 / 124
303. 健身三字经 / 125
304. 老年人保健三字经 / 129
305. 益寿三字经 / 130
306. 养生长寿三字经 / 131
307. 增寿三字经 / 132
308. 抗衰老三字经 / 132
309. 食疗三字经 / 133
310. 养生保健三部曲 / 134
311. 四受用 / 134
312. 养生五难 / 134
313. 养生五失 / 135
314. 养生六常存 / 135
315. 六余之养 / 136
316. 六慎 / 136
317. 养生七法 / 136
318. 七伤 / 137
319. 八养 / 137
320. 十寿歌 / 138
321. 长寿十要 / 138
322. 养生十要诀 / 138
323. 怡养十供 / 139
324. 养生十忌 / 139
325. 养生十乐 / 140
326. 养生十训 十戒 十二少 / 140
327. 养生十八防 / 141
328. 二十八禁 / 141
329. 养老 / 142
330. 养老之宜 / 142
331. 老行万里全凭胆 / 143
332. 坐忘铭 / 143
333. 怡养铭 / 144
334. 保健歌 / 144
335. 健身谣 / 144
336. 作息歌 / 145
337. 健康长寿歌 / 145
338. 新长寿歌 / 146
339. “清”字长寿歌 / 147
340. 长寿歌 / 147
341. 宜寿经 / 148
342. 长寿诀 / 148
343. 摄养诗 / 148
344. 摄生格言 / 149
345. 览镜喜老 / 149
346. 东丘老人 / 150
347. 愈老愈知生有涯 / 150



348. 老景 / 151
349. 寄语衰年人 寒暑宜  
周防 / 151
350. 不畏复不忧 是除老  
病药 / 151
351. 龙钟八十翁 期颐还  
有分 / 152
352. 营养指南歌 / 153
353. 五叟长寿歌 / 153
354. 十叟长寿歌 / 153
355. 闲精偶寄 / 154
356. 四季养生 / 155
357. 烹调要诀 / 155
358. 五菜为充 / 156
359. 健身疗病蔬菜歌 / 156
360. 长寿食疗歌 / 157
361. 饮食长寿诀 / 158
362. 食疗歌 / 158
363. 老年饮食歌 / 159
364. 饮食养生十诀 / 159
365. 饮食十忌 / 159
366. 鸡补歌 / 160
367. 服乳歌 / 160
368. 须问汤 / 161
369. 五谷为养 / 161
370. 粥疗歌 / 161
371. 我爱喝粥 / 162
372. 养生粥疗歌 / 163
373. 粥疗养生歌 / 164
374. 煮粥 / 165
375. 起居饮食箴 / 165
376. 饮食箴 / 166
377. 神仙起居法 / 166
378. 老年起居歌 / 167
379. 散步歌 / 167
380. 洗脚歌 / 167
381. 民谣 2 首 / 168
382. 睡起晏坐 / 168
383. 睡中颇得禅三昧 / 169
384. 睡眠十诀 / 169
385. 对御歌 / 169
386. 大觉歌 / 170
387. 美睡 / 171
388. 闲眠 / 171
389. 美睡须适时 / 171
390. 能寐吟 / 171
391. 睡如猫 / 172
392. 卧箴 / 172
393. 睡觉秘诀 / 172
394. 睡诀 / 173
395. 坐箴 / 173
396. 行箴 / 174
397. 四气调神 / 174
398. 四性五味 / 175



399. 健脑驱风术 / 175  
400. 平明咽津术 / 175  
401. 发与足 / 176  
402. 升观养发术 / 176  
403. 防眼病 / 176  
404. 眼暗 / 176  
405. 喜怒伤神目不明 / 177  
406. 损目诸因 / 177  
407. 鼓呵消积术 / 178  
408. 四时呼明歌 / 178  
409. 饮汤 / 178  
410. 曝背 / 179  
411. 孙真人枕上诀 / 179  
412. 遐龄万寿丹 / 180  
413. 孙真人养生铭 / 180  
414. 神仙不老丸 / 181  
415. 喜欢吟 / 182  
416. 戒酒 / 182  
417. 糖尿病人饮食歌 / 182  
418. 服椒歌 / 183  
419. 桂丸 / 183  
420. 松子 / 184  
421. 咏金橘 / 184  
422. 饮茶神效 / 185  
423. 品茶之美 / 185  
424. 茶瓶汤侯 / 186  
425. 茶歌 / 186  
426. 饮茶谣 / 187  
427. 饮茶诗 / 187  
428. 枸杞颂 / 187  
429. 咏枸杞 / 188  
430. 服胡麻赋 / 188  
431. 菊枕 / 189  
432. 竹枕 / 190  
433. 孙真人卫生歌 / 190  
434. 卫生歌 / 192  
435. 孙真人铭 / 194  
436. 八勿 / 195  
437. 抱一子逍遥歌 / 195  
438. 能甘淡泊是吾师 / 197  
439. 老年保健歌 / 197  
440. 不求歌 / 198  
441. 不气歌 / 198  
442. 健心三字经 / 199  
443. 沐浴 / 200  
444. 延年歌 / 200  
445. 百病之源 / 201  
446. 四季养生歌 / 203  
447. 心正胜百药 / 204  
448. 抗衰防老中药歌 / 206  
449. 节欲健身延年 / 206  
450. 饮卫歌 / 207  
451. 长生不老歌 / 209  
452. 禁多谣 / 209

453. 常要歌 / 210
454. 长寿谚语 / 210
455. 延年不老方 / 211
456. 养生颂 / 211
457. 养生之道 / 212
458. 枕上谣 / 212
459. 科学养生三字经 / 213
460. 四句格言 重塑圣贤 / 214
461. 以人为本 / 214
462. 以食为天 / 214
463. 崇商则富商贾 / 215
464. 崇医则健 / 215
465. 继承传统 古为今用 / 215
466. 文化交流 洋为中用 / 216
467. 复兴有道 奉献无私 / 216
468. 一大中心 / 217
469. 两项工程 / 217
470. 三农政策 / 217
471. 调查研究 选精去粗 / 218
472. 温故整顿 新编食经 / 218
473. 利益归人民 / 219
474. 勤学习 / 219
475. 以人为本建小康 / 219
476. 赞四大菜系 / 220
477. 发展食品 开拓前程 / 221
478. 改革创新 与时俱进 / 221
479. 世代交替生生不息 / 222
480. 良性循环 九福天人 / 223
481. 和平盛世 十亿富丁 / 224
482. 劳动歌 / 224
483. 红旗颂 / 225
484. 袁枚《随园食单》 / 225
485. 朱克敬《暝庵杂记》 / 226
486. 陈陶《续古》26首  
之11 / 226
487. 王昌龄《送程六》 / 226
488. 钱起《陪常侍令公东亭燕  
集》 / 226
489. 李白《寄胡饼与杨  
万州》 / 226
490. 转引自《三元延寿》 / 227
491. 《周礼·食医》 / 227
492. 朱熹《豆腐》 / 227
493. 苏雪溪《豆腐》 / 227
494. 郑允蹈《豆腐》 / 227
495. 张劭《咏豆腐》 / 228
496. 袁枚《随园食单》 / 228
497. 苏轼《送笋芍药与  
公择》 / 228



## 1. 健康长寿歌

喜逢盛世讲养生，  
延年健康防百病。  
科学三餐要记住，  
五味搭配要适中。  
穿衣合体要整洁，  
居室布置讲卫生。  
晨练河边公园行，  
以步代车练真功。  
练习书画绘天地，  
方寸之处写人生。  
好友对弈情操雅，  
高尚情操不谈赢。  
家有电视自娱乐，  
国家大事记心中。  
串门聊天讲世情，  
太平盛世喜心中。  
阳台庭院都利用，  
健美运动乐其中。  
儿孙满堂话孝顺，  
中华文明好传统。  
养花育菜乐悠悠，  
赏花悦目好心情。  
游山玩水趣更浓，



祖国山河任我行。  
夫妻恩爱话金婚，  
真爱家庭情更浓。  
不良嗜好要戒掉，  
改变观念树新风。  
新生事物要接受，  
铲平代沟乐融融。  
养生贵在心平静，  
泰然处之多失怒。  
人生漫漫话养生，  
健康第一要珍重。  
养生益寿靠坚持，  
持之以恒好学风。

## 2. 莫气谣

人生就像梦和戏，  
我们有缘来相聚。  
和谐到老不容易，  
是否应该去珍惜。  
为了小事发脾气，  
回头想想又何必。  
别人生气我不气，  
想念别人恩与志。  
心胸坦荡无私念，  
莫让恩怨伤义气。



邻居亲朋不攀比，  
家庭琐事任他去。  
我为社会贡献啥？  
其乐融融度盛世。

### 3. 志乐谣

人生各有志，  
唯我心坦然。  
不思量力为霸道，  
不思量力成仙教。  
不图黄金米满仓，  
不舍家园阡陌连。  
但愿草铺一觉眠，  
但愿布衣做袍衫，  
但愿茅屋不漏雨。  
有酒相饮几杯少，  
学习阅读好文章，  
星光月下谈家常，  
花前一曲好高歌。  
虚怀若谷是桃源，  
宠辱不惊似神仙。

### 4. 无心吟

世人笑我傻，谁知傻为贵。