

長壽歌謠集錦

第一集



武汉市江夏区老年大学编

长 寿 歌 谣 集 锦

第一集

积 稿 李亚成
策 划 蔡发青
封面设计 石明仁

武汉老年大学江夏区分校

武新出内图字第 002 号

长寿歌谣集锦

武汉市江夏区老年大学编

武汉市新华印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:80000

99 年 12 月第 2 版第 1 次印刷

印数:1500

工本费:4.00

前 言

改革开放十七年来,由于科技进步,经济发展,社会稳定,人民生活水平逐步得到提高。为当代中老年人的健康长寿提供了良好的社会环境和坚实的物质基础。为了交流养生经验,走出生活误区,充分发挥老年人在两个文明建设中的积极作用,做到学用结合,余热生辉,满足老年朋友勤学健脑,身体健康,益寿延年的要求,把知识性、趣味性、实用性容合为一体,选编了《长寿歌谣集锦》内容包括有古人、名人的养生经验,和身心保健防治疾病的歌谣与谚语,如乾隆皇帝的养身之道“吐纳肺腑,活动筋骨,十常四勿,适时进补”的注释等。

在编排过程中,由于个人水平有限,错误之处,欢迎批评指正。

一九九六年二月

目 录

1. 益寿三字经	(1)
2. 养身还须养心功	(2)
3. 养生歌(一)	(3)
4. 养生歌(二)	(4)
5. 养生歌(三)	(5)
6. 苏局仙的长寿三字经	(6)
7. 苏局仙养生要诀	(7)
8. 长寿十则	(8)
9. 健身心三字经	(9)
10. 不是神仙胜神仙	(10)
11. 劝君常吟《老来乐》	(12)
12. 医圣孙思邈《养生铭》	(14)
13. 养生百字铭	(15)
14. 老年保健三字经(一)	(16)
15. 影响人类寿命“三十二”害	(17)
16. 早衰的十个帮凶	(18)
17. “八戒”不除,养生练功无望	(19)
18. 古人养生“三”字经	(21)
19. 养生格言	(23)

20. 人生七剂	(24)
21. 名人养生要诀	(25)
22. 老年生活简则	(27)
23. 老年健身之道	(28)
24. 长寿诗	(29)
25. 陈立夫养生要诀	(30)
26. 名医李鼎铭养生有术	(31)
27. 老年保健四字歌	(32)
28. 乾隆养生之道	(33)
29. 古代名人养生要诀	(34)
30. 石成金养生歌诀	(35)
31. 老夫妻争吵十忌	(38)
32. 长寿秘诀(一)	(39)
33. 长寿秘诀(二)	(40)
34. 戒怒歌	(41)
35. 对联中的养生之道	(42)
36. 老年自我保健十八常	(45)
37. 老年健身歌	(46)
38. 五言诗	(47)
39. 养生七言诗	(48)
40. 《戒烟歌》	(49)
41. 劝君《十戒烟》	(50)
42. 戒烟三字经	(51)
43. 十劝诸君莫赌博	(52)

44. 养生制怒“消气歌”	(54)
45. 十乐增寿经	(56)
46. 人生快乐十要诀	(57)
47. 陆游的养生歌	(58)
48. “清”字长寿歌	(59)
49. 真常子养生秘诀	(60)
50. 防老防病歌	(61)
51. 心理保健歌	(62)
52. 益寿歌	(63)
53. 粥疗歌(一)	(64)
54. 粥疗歌(二)	(66)
55. 食疗保健歌	(68)
56. 长寿食疗歌	(69)
57. 花疗歌	(71)
58. 食疗谚语	(73)
59. 保健格言与长寿谚语(一)	(74)
60. 保健格言与长寿谚语(二)	(75)
61. 要健康 吃杂粮	(76)
62. 防癌五字经	(77)
63. 萝卜和生姜	(78)
64. 高血压,十怕歌	(79)
65. 糖尿病康复歌	(80)
66. 长寿歌(一)	(81)
67. 益寿生活方式	(82)

68. 酒色财气	(83)
69. 老年寄语	(85)
70. 养生三字经	(86)
71. 怡寿三字谣	(88)
72. 戒怒谚语	(89)
73. 养生三字歌	(90)
74. 健康长寿靠自己	(91)
75. 养生格言	(92)
76. 养生三、五、九	(93)
77. 养生长寿诀	(94)
78. 养生十字歌	(95)
79. 老年开心歌	(96)
80. 健康歌	(97)
81. 长寿“不”字歌	(98)
82. 知福歌	(99)
83. 人生养“气”歌	(100)
84. 老年保健歌	(102)
85. 养生歌(四)	(103)
86. 长寿歌(二)	(104)
87. 老年保健歌	(105)
88. 心理保健歌	(106)
89. 长寿歌(三)	(107)
90. “笑”字歌	(108)
91. 膳食指南歌	(109)

92. 食盐疗歌	(110)
93. 食疗保健歌	(111)
94. 冬季养生歌	(113)
95. 老年保健三字经(二)	(114)
96. 老八路周确的养生经	(116)
97. 俞本伯的“养生歌诀”	(117)
98. 老年三字经	(118)
99. 老寿经	(120)
100. 健胃四字经	(121)
101. 养生长寿三寿经	(122)
102. 麻将三字经	(124)
103. 益寿四字诀	(125)
104. 罗敏生的“醒世诗”	(126)
105. 保健诗九首	(127)
106. 老画家程甲锐养生诗	(129)
107. 古今中老年保健养生谚语	(130)
108. 养生谚语(一)	(132)
109. 养生谚语(二)	(134)
110. 百忍歌	(135)
111. 婚姻谚语	(136)
112. 长寿心曲	(137)
113. 益寿重在善养生	(138)
114. 老年养生谣	(139)
115. 恬淡生活颐天年	(141)

116.	常香玉的健身四宝	(142)
117.	常念四字经,争当老寿星	(143)
118.	名人养生对联拾趣	(144)
119.	名联哲理	(145)
120.	生活的浪花	(146)
121.	站桩铭	(147)
122.	新四字诀	(148)
123.	虎年新春祝福	(149)

1. 益寿三字经

鬓发白，年古稀，体渐弱，不为奇。
勿熬夜，按时起，神智清，再下地。
一日事，有条理，慢节奏，大有益。
常锻炼，壮身体，幽静处，深呼吸。
头常梳，脚常泡，气候变，增减衣。
防感冒，莫大意，看电视，要间歇。
躲噪音，保听力，劳动活，需量力。
防骨折，别伤躯，食疗法，当牢记。
酒少饮，烟禁忌，不过饱，勿受饥。
细咀嚼，防便秘，讲卫生，常检体。
处盛世，应进取，重修养，淡名利。
遇烦恼，不生气，年龄增，不自弃。
习诗文，别求急，写日记，助记忆。
闻墨香，涂几笔，听音乐，调情趣。

摘自《现代保健报》

2. 养身还须养心功

闲来漫步百花丛，良友欣逢笑语中。
抛却俗尘可益寿，热心公益不求功。
琴书消遣心情畅，家务操劳气血通。
胸襟开阔欢颜驻，杂念排除意自松。
淡酒虽和宜少饮，卷烟多吸必伤躬。
早睡安衾为静虑，晨起山径吸晓风。
药补不如食补好，养身还须养心功。
名利锁链浑忘却，无私无欲老还童。

毕明清

3. 养 生 歌(一)

人生苦寿短，孜孜求永年。
秦皇觅妙药，汉武炼灵丹。
盘古开天地，谁见活神仙。
有生必有死，永生是枉然。
长生虽无方，养生可寿添。
要知养生道，先学辨证观。
内因和外因，内因是关键。
治疗和预防，预防应为先。
运动和静养，二者不可偏。
食疗和药疗，互补功效显。
生理和心理，都要重保健。
识医多高寿，适时常自安。
献此养生歌，愿与君共勉。

摘《中国老年报》

4. 养 生 歌(二)

黎明把身起，户外去锻炼。
爬山或散步，每日不间断。
早中餐吃饱，晚餐略减少。
好酒尝几口，香烟别吸好。
睡足八小时，四肢常勤劳。
定时作体检，有病早治疗。
七情和六欲，贵在避干扰。
处世要洒脱，得失不计较。
以上这几点，实为养生道。
为君寿而康，奉劝全做到。

毕松年

5. 养 生 歌(三)

养生有道，百病不侵，养生之术，惟身与心。
养身在动，养心在静；动在四肢，静在一心；
早睡早起，不妄不嗔；多食果蔬，少食荤腥。
饮食宜熟，衣着宜温；烟酒不沾，心性和平；
秉此守则，身体力行；健康长寿，不二法门；
有无功效，端在一“恒”。

李万明

6. 苏局仙的长寿三字经

苏局仙，书法家，诗人，晚清秀才，长寿 110 岁。

人长寿，可争取，晚早睡，晨早起。

慎寒暑，节饮食，酒少饮，烟不吸；

饥即食，倦即息，休烦恼，抱乐观；

透空气，避污浊，忌怒燥，戒忧虑；

多运动，常洗浴，讲卫生，病早医；

种花草，养鱼虫，保长寿，大有益。

7. 苏局仙养生要诀

“三戒三乐”，青年戒斗，中年戒色，花甲戒得。

助人为乐，知足常乐，与群同乐。

“八要四忌”，心胸要开阔，思想要乐观，

感情要温和，嗜好要适度，身体要运动，

冷热要当心，睡眠要充足，营养要适当。

忌烟、忌愁、忌懒、忌肥。

摘《健康报》