

新编

菜根谭

名家藏书梦寐以求的处世艺术
千万读者欲窥不得的人生哲学



主編 董一秋
延边人民出版社



吉军医学院610 2 00707525

新编菜根谭

(养生卷)

主编 童一秋



延边人民出版社

责任编辑:任 哲

版式设计:李 亮

图书在版编目(CIP)数据

新编菜根谭/童一秋编. —延吉:延边人民出版社. 2001.7

ISBN 7-80648-635-6

I.新… II.童… III.个人-修养-通俗读物

IV.B825-19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039496 号

新编菜根谭(全十二册)

童一秋 主编

出版:延边人民出版社

经销:全国新华书店

印刷:北京建筑工业印刷厂

印数:1000 册

850 × 1168 毫米 32 开

269.625 印张 4600 千字

2001 年 8 月第 1 版

2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-635-6/I·191

定价:1480.00 元

目 录

清 心 寡 欲

菜根絮语

田园真乐	诵读真趣		(3)
居处寄生	衣服被体		(3)
留客月夜	呼童耕山		(4)
竹榻斜眠	独悟禅道		(4)
拈笔删句	汲泉试茶		(5)
读快意书	临日法贴		(5)
但看花落	不言人非		(6)
莫恋浮名	且寻乐事		(6)
俗念都捐	尘心顿洗		(6)
酷暑静心	凉气自来		(6)
逃名世外	野人之乐		(7)

莫论人情	天真对酒		(7)
身外有身	窍中有窍		(8)
饥生阳火	食饱伤神		(8)
文章之妙	贵在有情		(8)
白云赠客	明月照人		(9)
存心之妙	应世之法		(9)
肝胆相照	意气相许		(9)
一宿体宁	再宿心恬		(10)
濠梁闲想	翳然林木		(10)
茶欲白新	墨欲黑旧		(11)
直戒奢侈	免烦劳身		(11)
山居胜市	盖有八德		(11)
藏茶欲燥	烹茶欲洁		(12)
何景最奇	何事最奇		(12)
饭后黑甜	日中薄醉		(12)
灯下玩花	帘内看月		(13)
扫客坐留	不若杜门		(13)
黄帽青鞋	逍遥一世		(13)
缓步当车	巧于处贫		(13)
明知恋苦	摆脱不得		(14)
闲人闲事	不惰四肢		(14)
村家闲逸	令人忘俗		(15)
待客当洁	不当奢侈		(15)
少思省事	收心淡志		(15)
不忙自忙	不闲自闲		(16)
以俭胜贫	以施代侈		(16)

养生卷目录

褻狎易契	流于放荡	(16)
忘形友来	宾主两忘	(17)
车马之尘	了不相关	(17)
贫贱无钱	徒多烦恼	(17)
人当自卜	不必问卜	(18)
奔走权幸	经营名利	(18)
治世傲世	维世出世	(18)
书室修行	心手交替	(19)
会意不多	知心能几	(20)
毁誉随人	谗夫得志	(20)
拥炉闲话	饥则煨芋	(20)
草莽之臣	早纳税课	(21)
闲暇读书	快意文章	(21)
修净土者	自净其心	(21)
甜苦备尝	生死回头	(22)
莫说人事	做无事人	(22)
挟怀朴素	不乐权荣	(22)
人生苦短	莫失良辰	(22)
饥乃加餐	倦然后卧	(23)
清事着迹	清中之浊	(23)
闲茶冷饭	世上痴人	(24)
六六奇峰	三三曲水	(24)
钟声知音	杂愁俱充	(24)
洗漱清流	令人濯濯	(25)
坐来天地	闲放风流	(25)
饮酒不过	风月为侣	(25)

新编菜根谭

月夜焚香	古桐三弄	(26)
人之交友	趣味二字	(26)
恬淡养道	卑下养德	(27)
视人亲眷	转成冤家	(27)
闭户读书	兀坐扃门	(27)
江山风月	主闲者人	(27)
父贤子孝	儿学父样	(28)
莳花种草	足以自娱	(28)
伴书为上	求睡最安	(29)
流水游鱼	两两相忘	(29)
阿衡五就	诸葛七擒	(29)
躬耕砚田	文运机抒	(30)
人是人非	花开花谢	(30)
心地风涛	性天化育	(30)
一心无累	四季良辰	(31)
萧然四壁	断不生悔	(31)
性不堪虚	心能会境	(31)
五更席上	参看心体	(32)
世态巧术	善于托故	(32)
善救时事	和风消暑	(32)
廉以惩贪	让以息争	(33)
曲高寡和	倾城遭妒	(33)
空而不着	物我两忘	(33)
行事坦荡	饮食俱稳	(34)
宠辱不惊	去留无意	(34)
细雨开卷	微风弄琴	(34)

养生卷目录

看蜂忙碌	觑破世态	(35)
人在病中	百念灰冷	(35)
三日不火	十年不衣	(36)
珍奇罄地	客之辱也	(36)
年年落第	处处羁游	(36)
名利客忙	牧樵人闲	(37)
天赋命同	自取则异	(37)
功名富贵	俗人之物	(37)
嗜酒好睡	往往闭门	(38)
尘缘割断	世虑潜消	(38)
节制色欲	有益身体	(38)

菜根故事

贪酒食色玩亡国	(40)
楚王好色而上当	(41)
嗜欲多受损必大	(42)
骄奢淫佚是祸根	(42)
因夺美婢害人命	(43)
声色之害甚于毒	(43)
乘酒使性必招祸	(44)
假托酒醉难免罚	(44)
因贪酒大权旁落	(46)
布烂肉久皆因酒	(47)
以酒为命誓不改	(47)

- 死后愿化成酒壶 (48)
- 不戒酒自食恶果 (49)
- 寄情于酒死不悔 (50)
- 爱美酒不爱高官 (51)

健身益生

菜根絮语

- 喜怒有节 少动真怒 (55)
- 不祈自福 不求自延 (55)
- 血气妄行 丧生之本 (56)
- 生平粗心 病之根源 (58)
- 人之贵生 生之贵道 (60)
- 病若不除 终不入定 (60)
- 内安于心 外安于目 (62)
- 万物生死 共气盛衰 (63)
- 体虚气周 形静神会 (64)
- 精养丹心 气机养身 (65)
- 节制声色 不求滋味 (65)
- 心境身静 心生病生 (66)
- 气由神往 养气全神 (67)
- 养性之先 先知自慎 (67)
- 养生之本 元气不亏 (68)
- 多忧伤神 多思伤志 (68)

养生卷目录

积气成精	积精全神	(69)
皆完且固	地元之寿	(69)
淡然无为	神气自满	(70)
大喜伤心	积伤则神	(71)
思虑过多	志苦内虚	(71)
志定气从	集义顺心	(71)
精枯则病	精竭则死	(72)
不思不勉	神之实事	(73)
天色常明	所以长久	(74)
诚心和气	胜于调息	(75)
心平气和	外横不侵	(75)
快心之事	败身之媒	(76)
心虚性现	意净心清	(76)
一念之喜	景星庆云	(76)
平日善养	最忌发怒	(77)
养生首务	身心宁静	(77)
寻享安乐	安乐自至	(78)
善可养性	善可延寿	(79)
胸怀存内	人亦快乐	(80)
忧愁恼怒	只炎己身	(81)
补养虚伪	操心要规	(82)
贵不伤身	贱不累形	(82)
神气相依	是为真息	(82)
形体不敝	精神不散	(84)
欲身无病	须先正心	(84)
听其自来	信其自去	(85)

新编菜根谭

养身之道	意在六慎	(86)
养生之道	重在眠食	(86)
庖丁解牛	君王悟道	(87)
避世之人	闲暇之好	(88)
流水不腐	户枢不蠹	(89)
深虑天下	莫贵于生	(89)
全生为上	迫生为下	(90)
知早啬者	不精不竭	(92)
欲取天下	身将先取	(93)
春夏秋冬	三月皆重	(93)
逆于春气	肝气内变	(95)
气和而生	神乃自生	(96)
常日淡泊	不亲狂荡	(96)
乐而有节	和平寿考	(97)
三叟长寿	节欲善养	(98)
节宣之和	可以不损	(98)
百病不愈	不能长生	(99)
冬不极温	夏不穷凉	(100)
调利筋骨	杜疾闲邪	(101)
逸劳过度	疾共杀之	(102)
手热摩面	面有光泽	(102)
人之所贵	莫贵于生	(102)
目视他人	心逐外走	(104)
好物偏耽	伤身生疾	(104)
多言背道	多欲伤生	(104)
生病之因	起于过用	(105)

养生卷目录

肢体屈伸	气流畅通	(105)
手按两毗	眼能洞见	(106)
常擦脚心	步履轻健	(106)
为人父母	谨记翁言	(107)
怒甚伤气	思多损神	(108)
言谈有节	可以延年	(109)
平明睡觉	醒心醒眼	(109)
一吸便提	气气归脐	(111)
饥来吃饭	困时即眠	(113)
多好多能	耗神损精	(114)
作诗弈棋	劳神独甚	(115)
酒可养生	少饮为妙	(115)
心诚意正	顺理修身	(116)
种种病根	多始色欲	(117)
自然为宗	颐养天和	(118)
早食淡粥	生津快胃	(119)
智者养生	四时而调	(120)
无难知事	正在寝食	(121)
待老保生	犹贫后积	(121)
不累外物	不累耳目	(122)
少思养心	寡色养肾	(122)
静坐收心	古训警心	(123)
慎言养德	节饮养身	(123)
老来疾病	壮年所招	(123)
人有真精	保之则寿	(123)
心欲其定	气欲其定	(124)

体弱多病	清静调养	(125)
只求安饱	不求声色	(126)
沽酒市脯	不食为佳	(127)
食不强味	酒不烈重	(127)
谨和五味	长有天命	(128)
四时五藏	五味所宜	(128)
壮火气衰	少火气壮	(129)
津液相成	神乃自生	(130)
食之过甚	五味有伤	(131)
气口成寸	以决死生	(132)
天地精气	出三入一	(133)
谷之五味	尽听言之	(134)
心脏有病	食有五禁	(135)
口嗜欲食	必须自裁	(135)
饮食滋味	以养于生	(136)
瓜果有益	多食亦害	(136)
所食愈少	心开愈益	(137)
食若重肉	喜生百病	(137)
人体平和	勿妄服药	(138)
知晓食宜	明白药忌	(139)
食不欲杂	杂有所犯	(140)
谷之五味	各有所主	(140)
不饥不饱	不寒不热	(141)
安身之本	必须于食	(142)
五味相挠	每食忌杂	(142)
虽益力气	亦不可多	(143)

养生卷目录

饮茶之弊	消阳助阴	(144)
口快一时	积久必害	(144)
为口伤身	滔滔皆是	(145)
咬得菜根	百事可做	(146)
西瓜消暑	荔枝养颜	(147)
食有所禁	该戒则戒	(147)
调顺血脉	百病不作	(148)
嗜酒伤身	甚者丧命	(149)
早食欲实	暮食欲虚	(150)
能甘淡薄	五味之本	(150)
善美饮食	不伤胃气	(151)
保全胃气	重在饮食	(152)
蒸饭要软	煮肉要烂	(152)
药虽和平	久服必偏	(153)
朝不可虚	暮不可实	(153)
茶能解渴	亦能致渴	(154)
粥能益人	老年尤宜	(155)
酒本狂药	大损真阴	(156)
冷食伤血	热食伤气	(156)
饥饱劳逸	皆能致疾	(157)
三分医治	七分调养	(158)
祸从口出	病从口入	(159)
(151)		
(151)		
(151)		
(171)		

菜根养元

妇女“三期”忌浓茶	(160)
妇女不宜多食粗纤维食物	(161)
孕妇摄取维生素应适量	(161)
孕妇切勿吃桂圆	(162)
孕妇不应节食	(163)
初乳切莫丢弃	(164)
哺乳妇女勿饮麦乳精	(165)
哺乳妇女慎用药	(165)
母亲患病不宜喂奶	(166)
忌用酸奶喂婴儿	(167)
婴儿切勿食过浓的牛奶	(167)
牛奶、米汤分开食	(168)
嚼食喂孩子不科学	(168)
麦乳精不可当主食	(169)
小儿忌长期吃炼乳	(169)
婴幼儿忌多吃蜂蜜	(170)
婴幼儿食物勿太咸	(171)
婴幼儿饮茶不利健康	(171)
小儿饮食有十忌	(172)
葡萄糖不宜长期服用	(174)
儿童不宜多吃罐头	(175)
儿童勿多饮可乐型饮料	(176)
儿童切勿多吃巧克力	(177)

养生卷目录

多吃奶糖不利牙齿	(177)
儿童不宜多吃爆米花	(178)
吃动物肝肾忌过量	(178)
冷饮多吃有害处	(179)
忌给小儿盲目进补	(179)
睡前不应吃东西	(180)
儿童忌多嚼干鱼片	(180)
吃饭勿要训斥孩子	(181)
钙片不可当成小儿营养品	(182)
喉片切勿当糖吃	(183)
少年儿童晚餐不宜吃少	(183)
青少年忌常食素	(184)
老人饮食之宜忌	(185)
餐桌之上有五忌	(186)
主食勿要太单调	(188)
早餐不宜吃干食	(189)
早饭忌常吃油炸食物	(189)
运动后勿吃过烫食物	(190)
晚餐四不宜	(190)
司机切勿空腹开车	(191)
饮水之六忌三倡	(192)
五种开水勿要喝	(193)
渴甚忌急饮	(194)
饮用汽水十不宜	(194)
吃冷饮时五注意	(196)
嗜酒百害无一利	(197)

新婚夫妇忌饮酒	(197)
饮酒催眠不科学	(198)
用茶解酒有害身体	(199)
酒后三戒	(199)
勿饮“空心”茶	(201)
霉变茶叶不能饮	(201)
多喝咖啡伤身体	(202)
喝奶方法之宜忌	(202)
食用豆浆有五忌	(204)
吃螃蟹之宜忌	(205)
食贝类食物有三防	(205)
烤羊肉串莫多吃	(206)
吃柿子注意三忌	(207)
水生植物忌生食	(207)
久存的老南瓜要慎食	(208)
海带切勿吃太多	(209)
勿用水果代蔬菜	(210)
酸性食品忌多吃	(210)
吃方便面要慎重	(211)
吃火锅有三忌	(212)
汤泡饭不科学	(213)
饱餐后勿松裤带	(214)
饭后忌激烈运动	(214)
食物搭配忌相克	(215)
蔬菜水果搭配有讲	(216)
有些食物忌混食	(217)