

福建省老年人体育协会 编

康乐经

健身格言 谚语歌谣精选

海峡文艺出版社

福建省老年人体协编

康乐经

健身格言 谚语歌谣精选

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

康乐经——健身格言·谚语·歌谣精选/福建省老年人体育协会编. —福州:海峡文艺出版社,2006
ISBN 7-80719-111-2

I. 康… II. 福… III. 健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037632 号

康乐经——健身格言·谚语·歌谣精选

编者:福建省老年人体育协会

责任编辑:余明建

出版发行:海峡文艺出版社

社址:福州市东水路 76 号 14 层

邮编:350001

发行部电话:0591—87536724

印刷:福州德安彩色印刷有限公司

邮编:350008

开本:787×1092 毫米 1/32

字数:110 千字

印张:5.5

插页:2

版次:2006 年 5 月第 1 版

印次:2006 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80719-111-2/I·079

定价:10.00 元(平装) 18.00 元(精装)

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

**这本书内容很好，不仅对
老年人，对中年人、青年人也有
益处。**

卢展工

2006年2月24日

中共福建省委书记、福建省人大主任卢展工
阅《康乐经》书稿写的评语

编 委 会

高级顾问:

梁绮萍	陈明义	游德馨	王三运
张家坤	李 宏	唐国忠	黄瑞霖
黄贤模	汪毅夫	潘心城	

顾 问:

李福生	石增兴	杨 平	鞠维强
周扬基	陈元仲	林才经	杜 建

主 任: 袁启彤

副 主 任: 黄文麟 刘金美 邹尔均 郑义正 宋 峻

编 委: 秦 光 蔡天初 卫守战 孙君梅 朱 华
林 源 易百禄 林大穆 严凤英 林能玉
邱正平 苏振旺 缪希铃 许震琦 林子利
谢传淦 顾俊生 任继忠 吕康民 黄焕忠
宗水根 姚金泰 吴秀峰 陈玉璋 刘宗森
鲍斯春 林德荣 朱荣元 林有旺 袁利庭
黄昌金 潘鸣贵 徐明新 姚知行 李正午
何友信 王大仁 林章骏 林 锋 林燕琴

主 编: 宋 峻

编 辑: 秦 光 许震琦 谢传淦 姚知行 徐明新
李正午 何友信 王大仁 林章骏 林 锋

序

李锐

“健康不是一切,但没有健康就没有一切。”健康、快乐、长寿不仅是老年人的迫切需要,也是人类共同的追求。福建老年人体育健身运动的蓬勃开展,给人们留下了极为深刻的印象。每当清晨,八闽大地最早迎接太阳升起的壮丽景观,是遍及城乡的千万老年人的健身活动。这些活动展现了老年人无限的生机和活力。他们矫健的身影和精神风貌,感人至深。

福建省老年人体育协会广泛征集健身格言、谚语、歌谣,选编成册,引导老年人积极科学地进行健身活动,这是对全民健身运动深入开展的一个贡献,是提高全民族健康素质的具体行动,也是老年体育文化建设的一项成就。省委副书记王三运同志称编辑出版这本书是以人为本的好事、实事。

党的十六届五中全会通过的《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十一个五年规划的建议》,要求“加强城乡社区体育设施建设,大力开展全民健身运动”,“提高人民群众的健康水平”。健康快乐、老有所为、欢度晚年,是千千万万老年人及其家属的愿望,也是建设和谐社会的重要内容。奔小康、要健康,这是我们老年体育工作的崇高使命。

在过去的岁月里，许多老年朋友为革命、为社会主义经济建设和社会发展，付出了心血和汗水，做了许多贡献。如今他们虽然老了，但仍然以饱满热情，发扬党的优良传统，用各种方式，为海峡西岸经济区建设，为实现全面建设小康社会的宏伟目标继续努力，他们是社会主义经济建设、政治建设、文化建设和社会建设的一支重要力量。恳望我省各级领导、社会各界人士进一步关心支持做好老年人体育工作，提高老年人的健康水平，贯彻科学发展观，更好地为建设海峡西岸经济区做贡献。

编辑出版的这本选集，其内容是中华民族古今五千多年文明发展历史中，广大人民群众通过实践总结、提炼和创造出来的，具有高度科学性、哲理性，有

益于健康的格言、谚语和歌谣,这是体育文化科学的结晶中的一滴,是中华民族灿烂的文化瑰宝的一部分。我们应该学习、继承和发展,并充分发挥这本书的作用,使老年人都能从科学健身中达到健康、快乐、长寿的目的。

2006年3月1日

(袁启彤同志系福建省人大原主任,
福建省老年人体育协会主席。)

目 录

健康要旨

- 格言·谚语 (1)
- 歌 谣 (5)
- 养生健身颂 (5)

运动健身

- 格言·谚语 (6)
- 歌 谣 (11)
- 益寿三字经 (11)

健身三字经	(12)
养生揉“四区”	(14)
运动健身五注意\傅连璋	(14)
八种健身步行法	(15)
八段锦歌	(17)
腿脚保健八法\刘 琼	(18)
老年人十种锻炼法\黄永钦	(19)
早起十个“一分钟”	(19)
自我保健十一法	(20)
健身十八法口诀	(21)
内外功二十六宜	(22)
运动歌诀	(23)
健身操常常练\联 神	(24)
散步谣\林耀邦	(25)
健脚谣	(26)
体育锻炼是良方	(27)
老年养生话锻炼\张承桐	(28)
健身强体游八闽\五谷兴	(30)

- 体疗歌 (31)
- 治颈椎病谣 \ 李继尧 (33)
- 太极之歌 \ 张善来 (33)
- 太极拳好处多(福州调《一枝花》)
 \ 陈德仁 (35)
- 练身体 促健康(闽南方言) \ 林进聪 (37)

心理养生

- 格言·谚语 (39)
- 歌 谣 (48)
- 宽心谣 (48)
- 六六箴言 \ 庄炎林 (49)
- 话疗歌 (52)
- 心理养生三字经 (53)
- 养生“得”字经 \ 刘海粟 (53)
- 不气歌 \ 清·阎敬铭 (54)
- 新编《不气歌》 (54)
- 消气歌 \ 毛呈俊 (56)

莫恼歌	(57)
养心歌\姜 琦	(59)
养心箴言\浪 人	(59)
修心歌\黄本富	(60)
笑口常开	(61)
人生“八放”	(62)
长乐歌\陈心栋	(62)
乐天歌	(63)
老人笑笑歌\姚华陌	(64)
爱笑人不老	(66)
知足人生乐陶陶	(67)
自寻乐歌\黄力生	(67)
老人自乐歌	(68)
康乐歌	(69)
宽容大度百岁长	(70)
保健谣	(70)
老年铭	(72)
老当不老歌	(72)

养心八戒	(73)
八放歌	(73)
人老心未老	(74)
益寿三字诀 \ 樊振忠	(75)
老人保健十二知 \ 张金泰	(76)

生理健康

格言·谚语	(77)
歌 谣	(80)
长寿诀 \ 清·杨琛	(80)
咽唾养生法	(80)
健脚养生法	(81)
四季呼吸祛病歌 \ 唐·孙思邈 ...	(81)
神仙揉腹保健法	(82)
洗脚歌 \ 李继尧	(82)
新养生铭	(83)
老人养生“六好歌” \ 林介中	(83)
高血压“十怕”歌 \ 李继尧	(85)

老年病调理要诀 (86)

饮食保健

格言·谚语 (89)

歌 谣 (94)

膳食诗 \ 元·朱丹溪 (94)

慎食歌 \ 唐·孙思邈 (94)

养生十六个“少”和“多” (95)

老年饮食一点歌 (96)

饮茶歌 (97)

食豆歌 (99)

粮之歌 (100)

调味品歌 (101)

养生粥歌 (103)

防病强身鸳鸯配 \ 刘 琼 (105)

食疗七字歌 (106)

水果除疾歌 \ 圣 晶 (108)

食物性能保健歌 (111)

菜疗歌	(113)
花疗歌	(115)
饮食养生歌	(116)
糖尿病人饮食歌谣 \ 陈超刚 ...	(118)
抗癌食疗歌	(119)
饮食三十六反歌	(120)

生活习惯

格言·谚语	(123)
歌 谣	(126)
不老歌 \ 张 群	(126)
四十八字养生诀 \ 陈立夫	(126)
养生歌谣 \ 俞平伯	(127)
十叟词	(128)
养生十戒 \ 清·董其昌	(130)
长寿十法	(130)
十条建议歌	(131)
养生九字歌	(132)

健康八字歌 \ 洪昭光	(132)
老人养生八法	(133)
老人交往串门六忌歌 \ 林善湍 ...	(133)
四季养生歌	(134)
四季洗脚歌	(135)
四洗歌 \ 黄秋发	(136)
老年保健三字经	(136)
衣食住行三字经 \ 宁泽庆	(137)
养生一字诀	(139)
多少一字诀 \ 黄琼瑶	(141)
养生谣(福州方言) \ 严孙茂	(142)
夫妻长寿歌 \ 柴正烁 金莹谛 ...	(145)
起居养生歌	(146)
老年养生歌	(148)
健脑养生歌 \ 徐言欢	(149)
“清”字长寿歌	(151)
人生贵之歌	(152)
晚年多彩歌 \ 黄文龙	(154)