

人生珍言丛书



健身养生珍言

健身卷 养生卷 〈下〉

JIAN SHEN YANG SHENG ZHUYAN

人生箴言，是打开宝藏的金钥匙，是矗起大厦的脚手架，是引导人生和事业的航标。本书煮海为盐，从浩瀚的文献中撷萃了大师们的人生智慧，把他们独特的感悟，化做广大读者的共同财富。东鳞西抓，难显价值，合龙起来，可以成七宝楼台！这是出版本书的动力所在，也是青年朋友陶冶学养的实用丛书。

刘雪坚 于唐·编著

辽海出版社

人生珍言丛书

健身养生珍言

健身卷 养生卷 〈下〉

人生箴言，是打开宝藏的金钥匙，是矗起大厦的脚手架，是引导人生和事业的航标。本书煮海为盐，从浩瀚的文献中撷萃了大师们的人生智慧，把他们独特的感悟，化做广大读者的共同财富。东鳞西爪，难显价值，合龙起来，可以成七宝楼台！这是出版本书的动力所在，也是青年朋友陶冶学养的实用丛书。

刘雪坚 于唐 · 编著

辽海出版社

目 录

上 卷

健身篇

健康	(1)
健康与幸福	(41)
健康与快乐	(54)
疾病	(56)
防病为上	(60)
讲究卫生	(62)
精神保健	(65)
生活保健	(89)
保持合理的生活规律	(100)
饮食保健	(102)
养生长寿	(113)

下 卷

药物保健	(177)
------------	---------

医疗保健	(180)
------------	-------

养生篇

疾病与养生	(183)
生命在于运动	(211)
修炼心性	(228)
养生要诀	(271)
心境与养生	(275)
劳逸与养生之道	(280)
去病歌	(284)
房事与养生	(294)
户内消息	(321)
天元之寿精气不耗者得之	(328)
欲不可绝	(330)
欲不可早	(332)
欲不可纵	(333)
五、欲不可强	(337)
六、欲有所忌	(338)
七、欲有所避	(340)
八、嗣续有方	(342)
九、妊娠有忌	(343)

药物保健

红果一串，顿顿加饭。

——中国谚语

正月二月三月间，荠菜可以当灵丹。

——中国谚语

常饮菊花茶，老来眼不花。

——中国谚语

插柳折柳，病魔吓走。

——中国谚语

家有公孙树，不听咳声出。

——中国谚语

五月端午驱病邪，家家门前挂艾叶。

——中国谚语

小儿磨牙，白术可拿。

——中国谚语

甘草、桔梗，专治喉咙。

——中国谚语

是药三分毒，无虚不可补。

——中国谚语

蝎子毒人亦毒病，黄连苦口不苦心。

——中国谚语

生姜拌蜜，咳嗽可医。

——中国谚语

吃盐莫过咸，吃糖只求甜。

——中国谚语

马齿苋是个宝，痢疾不用尝百草。

——中国谚语

十分药力五分煎，不会煎药白花钱。

——中国谚语

天寒食参茸，地冻进补汤。

——中国谚语

医疗保健

话不说不明，耳不挖不聋。

——中国谚语

内不治喘，外不治癣。

——中国谚语

唾沫一口，价值千斗。

——中国谚语

鼻是窗，病先殃。

——中国谚语

女是血布袋，不流不痛快。

——中国谚语

人老夜尿多，睡前茶少喝。

——中国谚语

感冒发烧，草药一包。

——中国谚语

犟小子眼大，娇闺女泪多。

——中国谚语

不怕舌上脏，就怕舌上光。

——中国谚语

寒从脚下去，火从头上生。

——中国谚语

不怕冻疮，就怕冻僵。

——中国谚语

千金难买老来瘦，老来不瘦疾病稠。

——中国谚语

针灸拔罐儿，病去一半儿。

——中国谚语

尿黄心热，尿多消渴。

——中国谚语

三冬三夏，铁打娃娃。

——中国谚语

大人九痔，防不胜防。

——中国谚语

养生篇

疾病与养生

欲纾人之忧，先念忧之所自；

欲救人之病，先思病之所由。

——白居易

良药苦于口，而智者劝而饮之，知其入而已己疾也。

——韩 非

病已成，而后药之；乱已成，而后治之。譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！

——《素问·四气调神大论》

若药弗瞑眩，厥疾弗瘳。

——武 丁

虽贫眼下无妨乐，纵病心中不与愁。

——白居易

大喜大怒大忧大恐大哀，五者接神则生害矣。大寒大热大燥大湿大风大霖大雾，七者动精则生害矣。故凡养生者莫若知本，知本则疾无由至矣。

——《吕氏春秋·季春纪》

善除害者察其本，善理疾者绝其源。

——白居易

顺从自己的欲望，不接受教训，不听从劝导的人，就像那通晓医药的病者：他懂得饮食的多寡与健康有关，但是他却贪嘴，吃了许多与病体不利的东西，有益于身体的东西，偏不肯吃。

——伊本·穆加发

医学治好身体的毛病，哲学解除灵魂的烦恼。

——德谟克利特

衰弱之躯造就薄弱意志。

——卢梭

夫人之将疾者，必不甘鱼肉之味；身之将败者，必不纳忠谏之言。故临死者谓无良医之蔽，将败者谓无直谏之臣。

——刘 昼

必死之病，不下苦口之药；朽烂之材，不受雕镂之饰。

——葛 洪

具有丰富的知识然而又不能控制行为，这是所有人类疾病中最痛苦的。

——希罗多德

人要是惧怕痛苦，惧怕种种疾病，惧怕不测的事件，惧怕生命的危险和死亡，他就会什么也不能忍受的……

——卢 梭

紧张与弹力，这就是由生活发动的两种相辅相成的力量。如果我们的身体严重地缺乏这两种力量，那就会出现各式各样的意外，发生残废或疾病。

——柏格森

凡最能抵御一切艰难困苦，才是身体的最好健康；
同样，凡能抵御最大诱惑和干扰的，才是心灵的最好健康。

——弗兰西斯·培根

良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患。

——《淮南子·说山训》

天二气则成虹，地二气则泄藏，人二气则成病。

——《淮南子·说山训》

体病者，口不能不唾；心悦者，颜不得不笑。

——马 总

病里莫生嗔，宽心保病身。

——高 明

生的开端就是死的开始。

——（英）夸尔斯

死之痛苦姿态，对圣者不构成恐惧，对信徒来说也不

是生的完结，它使前者重新得到生，给后者以力量，赐予对来世祝福的希望，对两者而言，死即是生。

——（德）歌德

这个世界不是你安息之所，为何在这儿徘徊，天上有你的居处，因此应该把地上的一切视为即将不存的东西。

——（德）肯比斯

万山不重，君恩重；一发不轻、我拿轻（封建社会的根本伦理）。

——（日）大石良雄

死是最后的睡眠或者是最后的觉醒。

——（英）司各脱

短暂矣天之命也，不及百岁而死，即使超过百岁也会衰老而死。

——佚 名

人对死的恐怖都由于对自然认识的不足。

——（罗马）留克利希阿斯

我考虑死的方式，并不是为了死，是为了生。

——（法）马尔罗

死的观念会欺骗我们，它使我们忘掉生存的意义。

——（法）沃夫拿格

假若人生没有终结，谁还会对自己的命运绝望？死使悲惨的命运无比辛酸。

——（法）沃夫拿格

人生有二次诞生，一是来到世界的诞生，另一是深入生活的诞生。

——（法）卢梭

羸弱的身体削弱了心灵。

——（法）卢梭

临终，人们可惜的不是自己本身的命，而是生命。

——（法）雷尼埃

像赴约会的巡礼者，现世是旅店，死是旅行之终点。

——（英）德莱顿

死的恐怖只不过是尚未解决的生的矛盾意识。

——（俄）托尔斯泰

岁月是的确不饶人的。

——（英）培根

挖空思想长生不老的人，生活中是得不到安宁的。

——（古罗马）塞内加

生命是连续不断的死亡与复活。

——（法）罗曼·罗兰

你并不因为有病才死，你死是因为你活着。

——（法）蒙田

不知道如何生活的人，也就不知道如何去死。

——（古罗马）塞内加

光荣的死，胜过耻辱的生。

——（古希腊）伊索

一出戏剧是这样，人生亦是如此——问题不在演了多