

时尚生活百科丛书

养生

营养指南歌

食物多样化，宜杂不宜偏。
三餐讲平衡，精粗搭配全。
每顿八成饱，收支正相抵。
脂肪勿过量，少糖莫贪甜。

固本吟

识破四假身，修炼个真身。
欲要成灵物，须当固本根。
清闲无一事，疏散绝纤尘。
已作逍遥客，兼为自在人。

养生

中华 养生 歌谣

人民美术出版社

ZHONG HUA YANG SHENG GE YAO

时尚生活百科丛书

中华养生歌谣

赵春媛 编

人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生歌谣 / 赵春媛编. — 北京: 人民美术出版社, 2004.6

ISBN 7-102-03046-0

I. 中… II. 赵… III. 养生(中医) — 普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049299 号

中华养生歌谣

编 者 赵春媛
编辑出版 人民美术出版社
(北京北总布胡同 32 号)
电话: 65122584 邮编: 100735
责任编辑 鲁晓明
封面设计 陆惠国
责任印制 丁宝秀
制 版 北京燕泰彩视印刷有限公司
印 刷 北京彩桥印刷厂
经 销 新华书店总店北京发行所
版 次 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 7.5
印 数 1-5000

前 言

人的生命只有一次。

近年来，人们的养生意识空前增强，身体健康、精神健康、生理健康受到了前所未有的重视与推崇。“人生在世，健康第一”成了越来越多的人的共识。

中华民族的养生理念博大精深，养生经验弥足珍贵。本书的“人生感悟”、“修身养性”、“延年益寿”、“饮食起居”、“固本防疾”、“规戒劝勉”、“亲近自然”等七个部分，囊括了自有文字记载以来至当代上下五千年与善生相关的歌谣。其作者既有政治家、医学家和文学艺术大师等著名人物，也有诸多的无名氏。这些歌谣或是作者的切身体验、感悟，或是客观的对人生和生命的认知，可谓字字珠玑、句句千金；既深入浅出，又耐人寻味，足可谓雅俗共赏，堪称老少咸宜，是中华民族不可多得的宝贵遗产，也是十分有益于人们永葆青春的精神美食。生命有价，健康无价；生命如歌，健康如诗。让生命之树长绿，健康之叶长青！

本书承蒙《当代市长》杂志总编辑杨晓光先生精心策划指导，在此谨表谢意。

编者壬午初夏于北京

目 录

人生感悟	1
一生行路	1
一年歌	1
一世歌	1
人生一世吟	2
醒世诗	2
叹世	2
进取休太疾	2
休虚耗	3
咏走马灯	3
人生悟	3
观《易》吟	3
道者扇	4
一念无生即自由	4
烦恼场空 营求念绝	4
格言	4
观物吟	4
戒财	5
达穷通理 忘得失心	5
静中观动 忙里偷闲	5
顺违无不空 忙闲无不可	5
巧者焦劳智者悉	5

无论贫与富 饮水亦应肥	6
心印	6
心地	6
心月	6
明本	6
三十年吟	7
无为吟	7
日用吟	7
自然吟	7
自咏	8
至诚吟	8
推诚吟	8
无妄吟	8
警公门人	9
拂意处要遣得过 非理来要受得过	9
莫将嗜欲累心思	9
摆脱俗情 灭除物累	9
存心	10
无为妙本基	10
君子之心 雨过天晴	10
事来心始现 事去心遂空	10
气象要高旷 趣味要冲淡	10
至游居士座右铭	11
仁者吟	11
自求	11
自警	11
知节	12
嘲杜甫	12
读华佗传	12

议事宜悉利害之情 任事当忘利害之虑	12
万事莫于疑处动 一生常向吉中行	12
未雨绸缪 有备无患	13
莫做薄福人	13
身外无所求	13
赘言	13
乐志歌	14
进亦乐 退亦乐	15
短歌行	15
群行群止看识见	15
处世酬物	16
未必	16
善用道	16
咏怀	17
夜坐	17
解禅六偈	17
自重	18
不求	19
外身履道	19
修养	20
悟道	20
隐几	21
日用铭	21
半半歌	22
生日自祝	22
醒世歌	23
布袋和尚笑呵呵	23
庄子鼓盆	24
自觉	24

太平吟	25
醒世词	26
七言律诗十六首	30
好人歌	33
长存六心	34
四留	34
知足歌	34
清凉山	34
戒得歌	35
无心颂	35
空空诗	36
自勉	36
富贵人所爱 圣人去其泰	36
马自然金石诰	37
修身养性	38
修身	38
摄生	38
一帚常在旁 有暇即扫地	38
勤慎在习	38
无苦吟	39
闻龟儿咏诗	39
恬舒神自安	39
宠辱不惊 动静以敬	40
一心须向静中安	40
默坐	40
无思无虑是真修	40
入定	41
清净吟	41
和人	41

安心诗	41
宽心谣	42
乐心能引在苦处 苦心可换得乐来	42
乐乐	42
快活歌	43
清净便是神仙路	43
避暑妙法	43
闲居	43
随境皆安	44
富贵汤	44
自调自养	44
乾坤自在人	44
浩荡襟怀到处开	45
岩栖幽事	45
肖遥自在 坦荡无拘	45
颐真	46
寿翁兴	46
纵浪大化中 不喜亦不惧	46
寻乐妙法	47
白乐天诗	47
养生记道	47
养静箴言	48
可使食无肉 不可居无竹	49
听琴乐	49
七弦为益友	49
听琴	50
听琴忘形骸	50
清夜琴兴	50
听歌	51

安心诗	41
宽心谣	42
乐心能引在苦处 苦心可换得乐来	42
乐乐	42
快活歌	43
清净便是神仙路	43
避暑妙法	43
闲居	43
随境皆安	44
富贵汤	44
自调自养	44
乾坤自在人	44
浩荡襟怀到处开	45
岩栖幽事	45
肖遥自在 坦荡无拘	45
颐真	46
寿翁兴	46
纵浪大化中 不喜亦不惧	46
寻乐妙法	47
白乐天诗	47
养生记逍	47
养静箴言	48
可使食无肉 不可居无竹	49
听琴乐	49
七弦为益友	49
听琴	50
听琴忘形骸	50
清夜琴兴	50
听歌	51

百年歌	61
长生诀	62
不老歌	62
老年安乐歌	63
老而康乐歌	63
老人登山歌	63
养生	64
养生歌	64
养生忌字歌	64
养寿诗	65
养生戒	65
养生妙理	65
养生名言	66
文人养生	66
养心要语	66
养生铭	66
养性歌	67
养生悟	67
养生大要	67
养生诀	68
养生歌	68
摄养歌	69
长寿养生歌	69
健身养生歌	70
愉情三字经	70
养生三字经	71
长寿三字经	71
健身三字经	71
老年人保健三字经	76

怡养铭	87
保健歌	87
健身谣	87
调息吟	88
健康长寿歌	88
新长寿歌	89
“清”字长寿歌	89
长寿歌	90
宜寿经	90
长寿诀	90
摄养诗	91
摄生格言	91
览镜喜老	91
东丘老人	92
愈老愈知生有涯	92
老景	92
喜老	93
寄语衰年人 寒暑宜周防	93
不畏复不忧 是除老病药	94
龙钟八十翁 期颐还有分	94
三叟长寿歌	95
五叟长寿歌	95
十叟长寿歌	95
龟虽寿	96
饮食起居	97
营养指南歌	97
烹调要诀	97
饮食宜忌铭	97
健身疗病蔬菜歌	98

长寿食疗歌	99
饮食长寿诀	99
食疗歌	100
老年饮食歌	100
饮食养生十诀	100
吃食十忌	101
鸡补歌	101
服乳歌	101
须问汤	102
食粥歌	102
粥疗歌	102
我爱喝粥	103
养生粥疗歌	103
粥疗养生歌	104
煮粥	105
起居饮食箴	105
饮食箴	106
神仙起居法	107
老年起居歌	107
散步歌	107
洗脚歌	107
洗脚上床真一快	108
睡起晏坐	108
睡中颇得禅三昧	108
睡眠十诀	108
对御歌	109
大觉歌	109
美睡	110
闲眠	110

美睡须适吋	110
能寐吟	110
睡如猫	111
卧箴	111
睡诀(一)	111
睡诀(二)	112
坐箴	112
行箴	112
四气调神	113
养五脏法言	113
健脑驱风术	113
平明咽津术	113
发与足	114
升观养发术	114
防眼病	114
眼暗	114
喜怒伤神目不明	114
损目诸因	115
鼓呵消积术	115
四时呼明歌	115
容颜不老方	116
曝背	116
孙真人枕上诀	116
遐龄万寿丹	117
孙真人养生铭	117
神仙不老丸	118
喜欢吟	118
戒酒	119
糖尿病人饮食歌	119

服椒歌	119
桂丸	120
松子	120
咏金桔	120
饮茶神效	121
品茶之侯	121
茶瓶汤候	121
茶歌	122
饮茶谣	122
饮茶诗	122
枸杞颂	123
咏枸杞	123
服胡麻赋	123
菊枕	124
竹枕	125
孙真人卫生歌	125
卫生歌	127
孙真人铭	129
八勿	129
抱一子逍遥歌	129
能甘淡薄是吾师	131
固本防疾	132
固本吟	132
三适	132
三元全	132
三不动诀	133
四道吟	133
四少诀	133
四不得	133

四休歌	133
五劳	134
行功十忌	134
行功十要	134
人生易老十二端	134
十二事	135
伤身十二多	135
行功十八伤	136
仲夏斋戒月	136
芦居浅语	136
内外吟	137
不住箴	137
言箴	138
行路难	138
新沐浴	139
神气冲和精自全	139
修真至要	139
精养灵根气养神	139
绝句	140
自家有宝自当识	140
养气	140
元气不可亏	140
惜精神	141
凝抱丹田术	141
心丹歌	141
保养	142
白玉蟾秘诀	142
内守三田法	142
肤息功	143

龟息功	143
葫芦功	143
胎息铭	144
六字行功效验歌	145
吹字秘诀	145
呵字秘诀	145
嘘字秘诀	145
咽字秘诀	146
初乘小周天秘诀	146
小周天歌	146
调息吟	147
养生说	148
长生导引歌	148
太极拳缠丝法诗（四首）	149
太极拳用	149
太极拳歌	150
导引歌诀	150
天地庄	151
之字庄	152
心字庄	153
龙鹤庄	155
游龙庄	156
鹤翔庄	157
风云庄	157
旋风庄	158
拿云庄	159
大字庄	159
小字庄	160
幽明庄	161