

古今养生

名联赏析

熊经浴 著

欣赏古今养生名联 领悟科学养生理念

修德养生联
读书颐养联
调心养神联
饮食起居联
动静兼养联
老当益壮联
自寿寿人联

金盾出版社

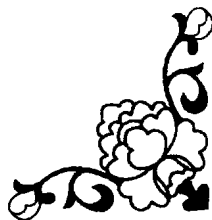


古今养生名联赏析

熊经浴 著



金盾出版社



— 内 容 提 要 —

这是一本专门介绍与养生有关的古今名联(包括各种楹联和联语)的大众通俗读物。全书分为“修德养生联”、“读书颐养联”、“调心养神联”、“饮食起居联”、“动静兼养联”、“老当益壮联”、“自寿寿人联”等七大部分,共精选了256副养生名联。书中每联一文,对其中养生之道逐一加以辑注和解说。本书集知识性、科学性和实用性于一体,读者在欣赏古今名联的同时,可以从中领悟到许多科学的养生理念及延年益寿的宝贵经验,是一本十分难得的养生保健书。

图书在版编目(CIP)数据

古今养生名联赏析/熊经浴著. -- 北京:金盾出版社,2011.3
ISBN 978-7-5082-6655-8

I. ①古… II. ①熊… III. ①对联—鉴赏—中国②养生(中医)—通俗读物 IV. ①I207.6②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192469 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京军迪印刷有限责任公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:179千字

2011年3月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:22.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



序

喻京英

得悉熊经浴教授撰写、由本报编辑并在健康版上刊登的“健康箴言”栏目的稿件，即将结集成册，作为《古今养生名联赏析》出版，十分高兴。

作为本报的品牌栏目，健康版自2005年1月开始刊登“健康箴言”以来，收到了良好的效果。该栏目的文章虽然篇幅不大，但蕴涵深厚文化内涵和生存智慧，行文也讲究辞章、义理、考据。品读这些文章，既有助于读者领悟儒、道、佛、医各家的养生理念和方法，又可获得艺术上的享受和思想上的启迪，因而受到国内外广大读者的关注。几年来，不断有读者来信或来电话，对该栏目的文章给予肯定和欢迎，并先后被数十家知名网站和十多家文摘报刊所选用或转载，许多博客也引用该栏目的文章。表明该栏目的文章具有一定的教益性和趣味性，颇具影响，对读者有着较强的吸引力。

鉴于此，作为健康版的主编，本人对熊经浴教授即将出版的《古今养生名联赏析》表示衷心的祝贺，感谢他多

年如一日,孜孜不倦地为本报撰写健康箴言,我们对于该书的出版将给予大力支持与配合;并希望今后能继续为本报提供更加精彩、更加有意义的养生对联解说,以飨读者。

注:本序作者为《人民日报·海外版》健康版主编



修德养生联

一、修身养性

1. 大德必寿,美意延年 (1)
2. 曾三颜四,禹寸陶分 (2)
3. 仁享遐龄,德能昌后 (3)
4. 有容德乃大,无欲心自闲 (5)
5. 德从宽处积,福向俭中求 (6)
6. 修德用十分功,自然神安梦稳
 作事退一步想,无不心平气和 (7)
7. 俯仰不愧天地,褒贬自有春秋 (8)
8. 择友须求三益,克己宜守四箴 (10)
9. 静坐常思己过,闲谈莫论人非 (11)
10. 山静日长仁者寿,荷香风善圣之清 (12)
11. 人能克己身无患,事不欺心睡自安 (13)
12. 严正当师包孝肃,忧乐应学范希文 (14)

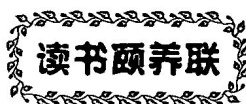




13. 始知行义修仁者,便是延年益寿人 (14)
14. 护体面不如重廉耻,求医药莫若养性情 (16)
15. 寿本乎仁乐生于智,勤能补拙俭可养廉 (17)
16. 甘守清贫,力行克己,厌观流俗,奋勉修身 (19)
17. 惟俭助廉,惟恕成德,寡营习静,寡欲养生 (20)
18. 作德日休,为善最乐,知足不辱,能忍自安 (21)
19. 种十里名花何如种德,修万间广厦不若修身 (22)

二、为善留福

20. 为善最乐,读书便佳 (23)
21. 积善家方庆,心闲体自舒 (25)
22. 每闻善事心先喜,得见奇书手自抄 (26)
23. 非关因果方为善,不计科名始读书 (27)
24. 必忘果报能为善,欲立功名在读书 (29)
25. 万事莫如为善乐,百花争比读书香 (30)
26. 乐善不言因果事,养心有取老庄书 (31)
27. 天上四时春为首,人间五福寿当先 (32)
28. 善为至宝生民用,心作良田世世耕 (34)
29. 取人为善,与人为善,乐以终身,忧以终身 (35)
30. 世事让三分天空地阔,心田培一点子种孙收 (36)
31. 合宇宙奇观绘画吾壁,收古今绝艺置我窗前 (37)



读书颐养联

一、读书养生

32. 地瘦栽松柏,家贫子读书 (39)
33. 有书真富贵,无事小神仙 (40)
34. 忠厚培元气,诗书发异香 (41)





35. 至乐莫如读书,至要莫如教子
 寡智乃能习静,寡营乃可养生 (43)
36. 闭门即是深山,读书随处净土 (44)
37. 闲居足以养老,至乐莫如读书 (45)
38. 天下无如闻道乐,人间惟有养心高 (47)
39. 日月两轮天地眼,诗书万卷圣贤心 (49)
40. 万卷古今消永日,一窗昏晓送流年 (49)
41. 除却诗书何所癖,独于山水不能廉 (50)
42. 愁得酒卮如敌国,病须书卷作良医 (52)
43. 一生惟有读书乐,百计莫如为善高 (53)
44. 读书自课三余子,涉世披带百忍图 (55)
45. 多读古书开眼界,少管闲事养精神 (56)
46. 门前莫约频来客,座上同观未见书 (57)
47. 万卷藏书宜子弟,十年种木长风烟 (58)
48. 胸无城府心常泰,腹有诗书气自华 (59)
49. 绎志多忘嗟老大,读书有味且从容 (60)
50. 最有味卷中岁月,定自称花里神仙 (61)
51. 饶书长悦其人多寿,拥笔善娱此士延年 (63)
52. 佳思忽来,书能下酒,侠情一往,云可赠人 (64)
53. 身无半亩,心忧天下,读破万卷,神交古人 (65)
54. 言易招尤,对人须少谈几句
 书能明理,教子宜多读两章 (66)
55. 书是良田,传世休言无厚产
 仁为安宅,居家何用有华堂 (67)

二、种竹养性

56. 伴我书千卷,可人竹一丛 (68)
57. 格超梅以上,品在竹之间 (69)
58. 水能性淡为吾友,竹解心虚即我师 (71)





59. 虚心竹有低头叶,傲骨梅无仰面花 (72)
60. 种数竿竹能却俗,读半卷书可养心 (73)
61. 咬定几句有用书,可忘饮食
养成数竿新生竹,直似儿孙 (75)

谓心养神联

一、神志养生

(一)清心寡欲

62. 寡欲能高寿,有德可延年 (77)
63. 谈心复静虑,神怡体自舒 (79)
64. 寡欲精神爽,心宽福寿长 (80)
65. 乾坤容我静,名利任人忙 (81)
66. 名利是缰锁,富贵如浮云 (82)
67. 富贵如浮云,休言子弟登龙虎
金钱身外物,莫代儿孙作马牛 (83)
68. 养心莫善寡欲,至乐无如读书 (84)
69. 厚性情,薄嗜欲,直心思,曲文章 (85)
70. 平居寡欲养身,临大节则达生委命
治家量入为出,干好事即仗义输财 (86)
71. 无欲自然心似水,有营何止事如毛 (88)
72. 矜名未若逃名趣,练事何如省事闲 (89)
73. 欲除烦恼须成佛,各有来因莫羡人 (89)
74. 欲除烦恼须无我,历尽艰难好作人 (90)
75. 无求便是安心法,不饱真为却病方 (91)
76. 勤浴无病勤欲病,学道不忧学盗忧 (92)
77. 淡泊明志心当健,平易近人道不孤 (94)





78. 淡如秋菊何妨瘦,清到梅花不畏寒 (94)
79. 素甘淡泊心常泰,曾履忧危体愈坚 (96)
80. 计利当计天下利,求名应求万世名 (97)
81. 宁为宇宙闲吟客,怕作乾坤窃禄人 (99)
82. 损之又损,栽花种竹,尽交还乌有先生
忘无可忘,焚香煮茗,总不问白衣童子 (99)
83. 身被名牵,樊笼鸡鹜,心为形役,尘世马牛 (100)
84. 石火光中争长竞短,蜗牛角上较雌论雄 (101)
85. 清心寡欲,不服四物,省事休嗔,不服四君 (103)
86. 贪、瞋、痴即君子三戒,戒、定、慧通圣经五言 (104)
87. 心无物欲,即是秋空霁海
坐有琴书,便成石室丹丘 (105)
88. 欲无尔我见,不养生而寿
须有老庄书,处尘世亦仙 (105)
- (二)知足常乐
89. 知足常乐,能忍自安 (106)
90. 不思八九,常想一二 (108)
91. 知足知不足,有为有弗为 (109)
92. 知分心自足,委顺身常安 (110)
93. 安分身无辱,知几心自闲 (111)
94. 心安由自足,身贵为无求 (112)
95. 家坐无聊,亦念食力担夫红尘赤日
官阶不达,尚有高才秀士白首青衿 (113)
96. 富贵贫贱,总难称意,知足即为称意
山水花竹,无恒主人,得闲便是主人 (114)
97. 无求胜于三公上,知足常如万斛余 (115)
98. 知止自能除妄想,安贫须要禁奢心 (116)
99. 但于得时思失时,知足常乐不极乐 (117)





100. 事能知足心常惬，人到无求品自高 (118)
101. 事因知足心常乐，人到无求品自高 (120)
102. 与其十事九如意，未若三平两满休 (121)
103. 贪得者，分金恨不得玉，做相怨不封侯
知足者，藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貉 (122)
104. 过分求福适以速祸，安分远祸将自得福 (123)
105. 要足何时足，知足便足，求闲不得闲，偷闲即闲 (124)
106. 达人知足，一榻已自恬如，昧者多求，万钟犹不满意 ... (125)

(三)养气调神

107. 气是添年药，津为续命芝 (126)
108. 养气千岁健，习静万年青 (127)
109. 养浩然正气，师羲皇上人 (128)
110. 心积和平气，手成天地功 (129)
111. 种柳观生意，栽松养太和 (131)
112. 神清心无累，德盛宠不惊 (132)
113. 充海阔天高之量，养先忧后乐之心 (133)
114. 持身每戒珠弹雀，养气要如刀解牛 (134)
115. 秋风弃扇知安命，小炷留灯悟养生 (135)
116. 人心齟齬一身病，事体和谐四海春 (136)
117. 清心便是延年法，曝背真为却病方 (138)
118. 意粗心躁，一事无成；心平气和，千祥骈集 (139)

(四)旷达自适

119. 公道唯白发，春风不世情 (140)
120. 识乾坤之自在，知物我之两忘 (142)
121. 心地上无波涛，随在皆风恬浪静
性天中有化育，触处见鱼跃鸢飞 (143)
122. 徜徉于山林泉石之间，而尘心渐息
夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消 (144)





- 123. 天下事随处而安,田舍翁问心已足 (145)
- 124. 看花临水心无事,啸志歌怀意自如 (146)
- 125. 清风明月本无价,近水远山皆有情 (148)
- 126. 豁达自乐春常在,心无忧烦寿亦长 (149)
- 127. 旷然无忧,寂然无虑;守之以一,养之以和 (150)
- 128. 斗室安居,未及积金先积德
布衣随分,虽无恒产有恒心 (152)
- 129. 宠辱不惊,看庭前花开花落
去留无意,望天上云卷云舒 (153)
- 130. 近市声喧,清风明月不用买
家贫客少,鸟语花香自可人 (154)

二、情志养生

(一)宽容大度

- 131. 广阔胸襟容四海,浩然正气弥六合 (155)
- 132. 大肚能容,容天容地,与己何所不容
开口便笑,笑古笑今,凡事付之一笑 (157)
- 133. 海纳百川,有容乃大;壁立千仞,无欲则刚 (158)
- 134. 大肚能涵,断却许多烦恼碍
笑容可掬,结成无量欢喜缘 (159)
- 135. 事在人为,休言万般都是命
境由心造,退后一步自然宽 (161)
- 136. 大肚能容,容天下难容之事
开口便笑,笑世上可笑之人 (162)

(二)能忍自安

- 137. 学张公写百忍图,受许多快乐
得老子退一步法,讨无限便宜 (163)
- 138. 能忍耐终身受用,大学问安心吃亏 (165)
- 139. 事不三思终有悔,人能百忍自无忧 (167)





140. 世事每从让处好,人伦常在忍中全 (168)
141. 喜闻逆耳之言,庶无后悔
能忍疚心之事,或有余欢 (170)
- (三)和悦精神
142. 心悅堪疗疾,志坚可补残 (172)
143. 人乐百年寿,家和万事兴 (173)
144. 同声相应同气相求同人共乐千秋节
乐不可无乐不可极乐事还同万众心 (175)
145. 每把戏言多取笑,常怀乐意莫生嗔 (176)
146. 谈为我辈寻常事,笑是人间不老方 (178)
147. 传名早死皆高寿,肯乐贫家即富翁 (179)
148. 随时快乐随时福,一日清闲一日仙 (181)
149. 一月休贪二十九日醉,百年须笑三万六千场 (182)
- (四)协调七情
150. 惩忿窒欲,迁善改过 (183)
151. 忧思损寿,豁达延年 (184)
152. 恼怒酿疾病,快乐延寿命 (186)
153. 人有悲欢头易白,山无古今色长青 (187)
154. 慎避六淫疾患少,善调七情年命长 (189)
155. 益寿应止雷霆怒,求健须息霹雳火 (191)
156. 不作风波于世上,自无冰炭到胸中 (192)
157. 事到临头,三思最妙;怒从心起,暂忍为高 (194)
158. 当盛怒时,少缓须臾,俟心气和平,省却无穷烦恼
处极难事,静思原委,待精神贯注,自然有个权衡
..... (195)
159. 怒气伏宽,用宽自然少怒
劳心喜逸,处逸慎勿忘劳 (197)
160. 破除烦恼,便登极乐世界





- 断绝淫欲，即入长生法门 (198)
161. 烦恼多，惟有寡言才事少
疾病少，皆因节欲养精多 (200)
162. 涵养冲虚，便是身世学问
省除烦恼，何等心性安和 (201)
163. 眉上几分愁，且去观棋酌酒
心中多少乐，只来种竹浇花 (202)

饮食起居联

一、饮食有节

164. 缊袍宽称体，脱粟饱随宜 (205)
165. 三餐当适时，一觉睡到晓 (206)
166. 美食多伤胃，名利更损人 (207)
167. 夏来菰米饭，秋至菊花酒 (207)
168. 啖淡饭，著粗衣，眷属团圆终岁乐
伴幽兰，对佳菊，花枝烂漫满庭芳 (209)
169. 万般补养皆为伪，只有操心是要规 (210)
170. 食唯半饱无兼味，酒止三分莫过频 (211)
171. 白菜青盐粳子饭，瓦壶天水菊花茶 (212)
172. 老似婴儿防饮食，贫如禁体作文章 (213)
173. 爽口食多偏作疾，快心事过必生殃 (214)
174. 自供清淡精神爽，处事从容日月长 (215)
175. 仕宦芳规清慎勤，饮食要诀缓暖软 (217)
176. 唐安蕙米白如玉，汉嘉枳脯美胜肉 (218)
177. 蔬食七十年，未尝不饱；曲巷半世纪，足以忘忧 (219)
178. 甘脆肥脓，命曰腐肠之药





- 羹藜含糗，难语太牢之滋 (220)
179. 保健食疗要知体虚体实
处方投药谨守病因病机 (221)
180. 身健在，且加餐，把酒再三囑
人已老，欢犹昨，为寿百千春 (222)

二、限酒戒烟善饮茶

181. 三篇陆羽经，七度卢仝茶 (224)
182. 烟烟酒酒伤身，劳劳碌碌伤神
正正派派做人，开开心心养生 (225)
183. 陶潜善饮，易牙善烹，饮烹有度
陶侃惜分，夏禹惜寸，分寸无遗 (226)
184. 酒常知节狂言少，心不能清乱梦多 (227)
185. 一生有酒唯知醉，百岁无愁即是仙 (228)
186. 美酒饮教微醉后，好花看到半开时 (229)
187. 除恶习清神爽气，扫烟尘益寿延年 (231)
188. 何须魏帝一丸药，且尽卢仝七碗茶 (232)
189. 人生惟酒色机关，须百炼此身成铁汉
世上有是非门户，要三缄其口学金人 (233)
190. 酒能成事，酒能败事；水可载舟，水可覆舟 (234)
191. 酒少饭淡，二陈没干；慎寒谨风，续命无功 (236)
192. 交不可滥，谨防良莠难辨
酒勿过量，慎止乐极生悲 (236)

三、起居有常

193. 衣巾视寒燠，饮食节饱饥 (237)
194. 一心履薄临深，畏天之鉴，畏神之格
两眼沐日浴月，由静而明，由敬而强 (239)
195. 重寒盛暑多闭户，轻暖初凉时出街 (240)
196. 千金难得买酣睡，一枕真能保健康 (241)





197. 生活恰如鱼饮水,进修浑似燕衔泥 (242)
198. 与其救济于有疾之后,不若摄养于无疾之先 (243)
199. 晚食以当肉,安步以当车,素位而行,唐虞后其谁与共
富贵不能淫,威武不能屈,纵心所欲,天地间惟我独尊
..... (244)
200. 三顿饭,数杯茗,一炉香,万卷书,何必向尘寰外求真仙佛
晓露花,午风竹,晚山霞,夜江月,都于无字句处寓大文章
..... (245)

四、乐而有节

201. 酒是烧身硝焰,色为割肉钢刀 (246)
202. 情盼作妖狐未惨,肥甘藏毒鸩犹轻 (248)
203. 病身对妾庄如客,老眼看灯大似轮 (249)
204. 心若不驰,闭目天空海阔
身难制欲,请看烛灭灯消 (250)



一、动以养形

205. 体勤益寿,心静延年 (252)
206. 运动促长寿,乐观葆青春 (254)
207. 运动身恒壮,常乐寿自高 (255)
208. 勤劳身体壮,常乐寿自长 (257)
209. 不老无方,神仙铅丹非良友
健身有术,户枢流水是吾师 (258)
210. 莫放春秋佳日过,最难风雨故人来 (260)
211. 畏友恨难终日对,异书喜有故人藏 (261)
212. 人间岁月闲难得,天下知交老更亲 (262)





213. 海到尽处天是岸,山登绝顶人为峰 (264)
214. 勤劳坚忍积极乐观为身心自强要道
美景天籁阳光清气乃造化所赐补方 (266)
215. 拳操跑跳增添年寿,琴棋书画陶冶性情 (267)
216. 得山水情其人多寿;饶诗书气有子必贤 (268)
217. 好山水游,其人多寿;有诗书气,生子必才 (270)

二、静以养神

218. 宁静而致远,澹泊以清心 (272)
219. 静坐澄思虑,闲吟乐性情 (273)
220. 优游乐闲静,恬淡养清虚 (275)
221. 一声来耳里,万事离心中 (276)
222. 气忌躁,言忌浮,才忌露,学忌满
胆欲大,心欲细,智欲圆,行欲方 (278)
223. 世上本少全才,人间尽多忙客 (279)
224. 静亦静,动亦静,五脏克消失欲火
荣亦忍,辱亦忍,平身不履于危机 (281)
225. 自静其心延寿命,无求于物长精神 (282)
226. 闲看秋水心无事,静听天和兴自浓 (283)
227. 水流任急境常静,花落虽频意自闲 (285)
228. 世事沧桑心事定,胸中海岳梦中飞 (286)
229. 精神内守身堪健,动静合宜寿自高 (287)



老当益壮联

230. 天意怜幽草,人间重晚晴 (289)
231. 岁老根弥壮,阳骄叶更阴 (289)
232. 白发人间宝,黄金水上萍 (290)

