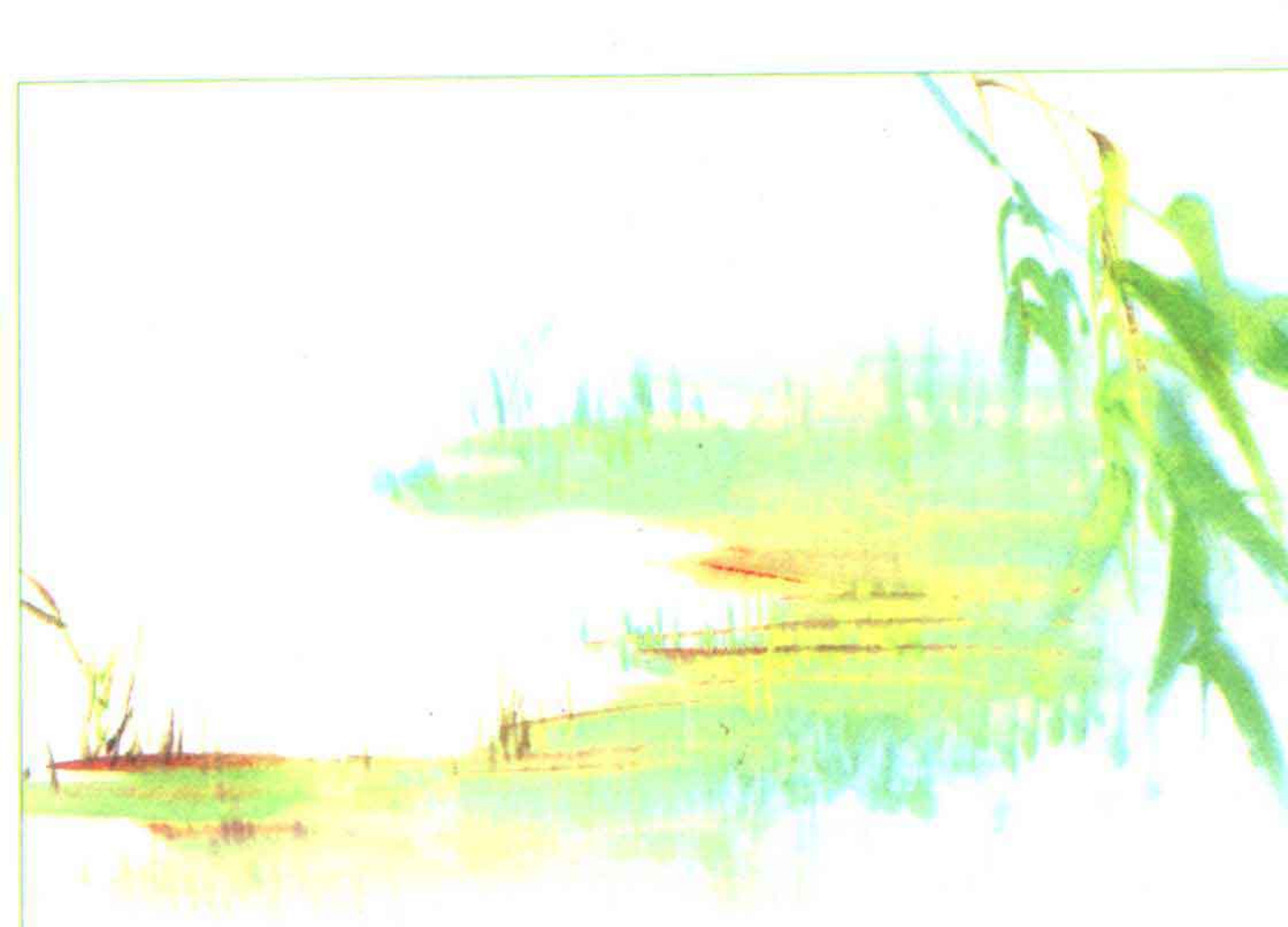




健康益寿

JIANKANG
YISHOU
ZHENYAN

箴言

吴维根◎编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康益寿箴言

JIANKANG YISHOU ZHENYAN

吴维根 编

乐观长寿,运动延年



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

健康益寿箴言/吴维根编. —北京:人民军医出版社,
2004. 7

ISBN 7-80194-305-8

I. 健... II. 吴... III. 保健—普及读物 IV.
R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034327 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:崔永观 责任审读:余满松
版式设计:赫英华 封面设计:吴朝洪 责任监印:李润云
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/36

印张:6. 75

字数:54 千字

版次:2004 年 7 月第 1 版 印次:2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:12. 90 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书、凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书是保健科普读物。作者广泛收集了古今中外有关健康保健、养生益寿方面的俗语、名言、歌诀。分为修心养性、卫生饮食、勤劳锻炼、养生歌诀四篇，共收录了俗语 905 条、名言 529 条、歌诀 66 首。本书集知识性、趣味性、实用性于一身，对人们修心养性、防病健身、延年益寿都大有裨益，适于广大人民群众、特别是中老年朋友阅读参考。

责任编辑 杨德胜

前 言

“健康是金”，“健康是财富”，这话已成为大家的共识。随着物质文化生活水平的改善和提高，愈来愈多的人十分关注生活质量和身心健康，都希望健康长寿。这显然是社会发展、人类文明进步的体现。那么，怎样才能拥有健康的身心？或者说怎样才能延年益寿呢？通常讲“生命在于运动”，但仅此还是不够的，健康益寿还得依靠科学，还得从多方面做起。

古往今来，不少名家、长寿者对健康益寿有过切身的体验和总结，留下不少精辟的论述。人民群众也在实践中总结出不少长寿秘诀、养生之道。这些秘诀和养生之道通常以谚语、格言、警句、俗语、歌诀的形式出现，颇具知识性、趣味性、实用性和可操作性。这些锦言妙语因为精辟、生动而交口传诵、千古流传。

编者曾当过兵，当过教师，任过学校领导、机关领导干部，从事业余写作多年。离岗待退后，仍以笔耕为乐。在文学写作同时，搜集了大量古今中外有关健康保健、延年益寿的锦言妙语，经过整理编成这本《健康益寿箴言》。期望读者阅

读后能从中有所借鉴,受到启发,因人而宜地掌握使用。相信它会对读者健康益寿带来裨益。但愿《健康益寿箴言》的出版,能对人们健康、保健事业的发展起到一定的促进作用。

这本小册子按“修心养性”、“卫生饮食”、“勤劳锻炼”、“养生歌诀”四个方面分类排列,另附有部分人名索引。这里需要提及的是,编入本书的文字、言论,难免有其时代、历史的局限性。因此,在阅读借鉴时一定要加以分析鉴别。另外,书中的谚语、俗语多为零星搜集、辑录和民间流传,难以标明其出处。如有不当之处,请予指正谅解。

这本小书,承蒙人民军医出版社的厚爱,给予出版机会,在此深表谢意。

吴维根

2004 年春

目 录

修心养性篇

- 一、俗语 (3)
- 二、名言 (32)

卫生饮食篇

- 一、俗语 (83)
- 二、名言 (106)

勤劳锻炼篇

- 一、俗语 (125)
- 二、名言 (140)

养生歌诀篇

- 一、“清”字诀 (159)
- 二、知足谣 (159)



三、健身谣	(160)
四、睡眠诀	(161)
五、防癌歌诀	(161)
六、不气歌	(162)
七、防老防病歌	(162)
八、不老歌	(163)
九、健康益寿歌	(163)
十、食疗保健歌	(164)
十一、长寿诗	(166)
十二、莫恼歌	(166)
十三、粥疗歌	(167)
十四、陆游《食粥诗》	(168)
十五、宽心谣	(168)
十六、戒烟益寿诀	(169)
十七、中药抗衰防老歌	(169)
十八、养生“十六宜”	(171)
十九、养生“多”与“少”	(171)
二十、乾隆养生“四诀”	(172)
二十一、健身三字经	(172)
二十二、高血压“十怕”诀	(173)
二十三、老年饮食“十要”	(173)
二十四、养生益龄十种气	(174)
二十五、白居易养生诗	(174)
二十六、饮食“十为”	(175)

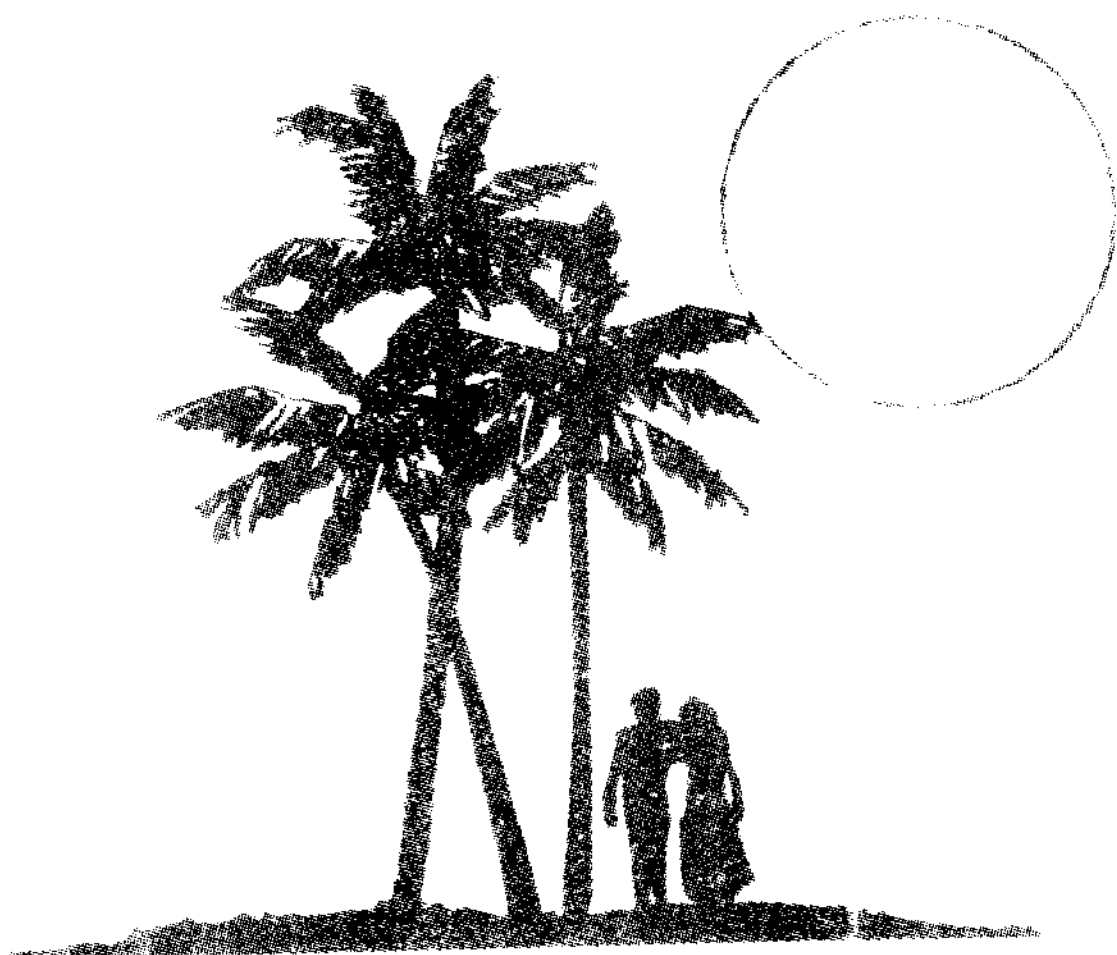


二十七、养生真诀	(175)
二十八、进食“十反歌”	(176)
二十九、健脑养生“十法”	(177)
三十、养生《绝句》	(177)
三十一、天天练	(177)
三十二、老年饮食“七宜”	(178)
三十三、保健四最好	(178)
三十四、养生“八珍汤”	(178)
三十五、创造快乐“六法”	(179)
三十六、爱好与健康	(179)
三十七、酗酒“八害”	(180)
三十八、保健“四不”	(180)
三十九、永葆青春“二十法”	(180)
四十、睡眠“十忌”	(181)
四十一、饮酒“五忌”	(181)
四十二、日常生活中防癌	(182)
四十三、睡眠“四戒”	(182)
四十四、保持心理平衡要诀	(182)
四十五、调养身心“八少”	(183)
四十六、古人养生之要	(183)
四十七、牙齿保健八个三	(183)
四十八、热水洗脚养生	(184)
四十九、孙思邈长寿奥妙	(184)
五十、健康四大基石	(184)



五十一、老年应纠正的不良习惯	(185)
五十二、孙思邈养生“十法”	(185)
五十三、孙思邈“四少”诀	(185)
五十四、十叟长寿歌	(186)
五十五、顺其自然身体健	(187)
五十六、养生谣	(187)
五十七、保健“四有”诀	(188)
五十八、养生四为主	(188)
五十九、不老松	(188)
六十、长寿三字经	(189)
六十一、杨琛长寿诀	(189)
六十二、健康长寿四字歌	(190)
六十三、“三七”养生歌	(190)
六十四、春天养生之道	(191)
六十五、谢觉哉养生诀	(191)
六十六、心的归宿	(191)
人名索引	(193)

修心养性篇



一、俗 语

- ✧ 思想乐观，体胖心宽。
- ✧ 先修长寿之心，才做长寿之人。
- ✧ 一日三笑，不用吃药。
- ✧ 处事需用真面目，
待人总要大肚皮。
- ✧ 心胸开朗精神爽，
坚持锻炼寿命长。
- ✧ 心里不搁事，遇事想得开。
- ✧ 药补不如神补，身闲何若心闲。
- ✧ 愁恼催人老，笑笑变年少。
- ✧ 多愁善感催人老，
乐观开朗延年寿。
- ✧ 常向众人开口笑，



自然百事心宽了。

✧ 带着欢笑入睡，满怀希望起床。

✧ 运动是生命的发条，
欢乐是长寿的妙药。

✧ 愁眉苦脸，寿命必减。

✧ 宽容大度胜良药，
恬静愉快是良方。

✧ 打铁趁热，治病宜早。

✧ 善养心者长寿，不养身者早逝。

✧ 气恼生病，快活长命。

✧ 饿不洗澡，饱不剪头。

✧ 笑口常开，青春常在。

✧ 有病早治，无病早防。

✧ 有病投医，药勿滥吃。

✧ 不求虚胖，但求实壮。

✧ 诗书悦心，山林逸兴，
劳逸适度，可以延年。



- * 睡前洗脚，一夜香甜。
- * 冬天洗脚，丹田湿灼。
- * 运动洗脚，解除疲劳。
- * 百岁不谓高，无病寿更长。
- * 三分吃药七分养。
- * 房宽地宽，不如心宽。
- * 抗癌良方：心理平衡。
- * 百岁之道：心宽体勤。
- * 心理平衡是健康的金钥匙。
- * 热不马上脱衣，冷不马上穿棉。
- * 睡觉贪凉快，不泻肚才怪。
- * 有病求医，不如无病预防。
- * 牙不剔不稀，耳不挖不聋，
鼻不掏不破，眼不揉不红。
- * 日光不照窗，医生便门上。
- * 常开窗，透阳光；通空气，保健康。
- * 谨慎要比算命好。



- ✧ 珍惜黄金，不如珍惜生命。
- ✧ 老年享福不算迟，
青年享福可催老。
- ✧ 生气催人老，笑笑使年少。
- ✧ 要想治病就去找医生，
要想生活就去找大自然。
- ✧ 纵情欢歌的人会把灾祸和不幸
吓走。
- ✧ 一瞬间的忍耐是长久安乐的源泉。
- ✧ 乐善好施能长寿。
- ✧ 多笑笑，莫烦恼；天天忙，永不老。
- ✧ 一天哈哈笑，阎王都不要。
- ✧ 笑一笑，百病消。
- ✧ 养身之道，颜开喜笑。
- ✧ 笑笑乐乐散散心，
不笑不乐要生病。
- ✧ 心宽使年少，愁多使人老。
- ✧ 心平气和，五体安宁。



- ✧ 多愁多病，越愁越病。
- ✧ 情忧不在多，一日能伤神。
- ✧ 春后不是秋，何必为老愁。
- ✧ 遗忘有益于健康。
- ✧ 宽心的人活得久，
 忧愁的人老得快。
- ✧ 平时多欢笑，胜过吃补药。
- ✧ 寡欢多愁，易得癌瘤。
- ✧ 气滞百病生，气顺百病消。
- ✧ 忧令人老，愁令人衰。
- ✧ 忙人事多，病人心多。
- ✧ 心旷神怡，事事顺利。
- ✧ 要想不老，遇事不恼。
- ✧ 遇事不怒，随遇安福。
- ✧ 食多伤胃，忧多伤神。
- ✧ 身病需要良药，心病需要良言。
- ✧ 不怕身老，就怕心老。