

YANGSHENG GEJUE

# 养生歌诀

第3版

许宜进  
编著

知足者，人常乐；足生乐，乐则喜。  
喜生情，情养人；人精神，壮身心。  
贪婪者，易发愁；愁官小，愁钱少。  
睡不好，吃不香；愁坏身，自遭殃。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 养 生 歌 诀

YANGSHENG GEJUE

(第 3 版)

许宜进 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目(CIP)数据

养生歌诀/许宜进编著. —3版. —北京:人民军医出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5091-7778-5

I. ①养… II. ①许… III. ①养生(中医)—基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201811 号

---

策划编辑:杨磊石 文字编辑:王慧娟 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装:京南印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:7.125 字数:142千字

版、印次:2014年9月第3版第1次印刷

印数:22801—27300

定价:18.00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

## 内 容 提 要

本书在第2版的基础上修订而成,以歌诀形式概括了古今养生的基本知识、科学原理和保健方法,内容涉及饮食、运动、睡眠、穿戴、生活习惯、心理调适、疾病防治等诸多方面;形式活泼多样,不拘一格,或三言,或四、五、六、七、八言,或各句字数不等,顺口押韵,朗朗上口,易读易懂,易记易用;另外还收录了部分养生格言和谚语。本书对培养保健意识、增进身心健康具有很好的借鉴和指导作用,适合城乡广大群众,特别是热爱养生保健的中老年朋友阅读参考。

## 第3版前言

本书自2007年4月初版、2010年6月再版以来,多次加印,深受广大读者喜爱,为更好地满足人们对养生保健知识的需求,特对本书进行再次修订。此次修订,在保留第2版的结构和特色基础上,增补了歌诀44首,加入了部分养生格言和养生谚语,订正了第2版中的疏漏,使第3版的内容比第2版更加丰富,科学性、可读性、通俗性和实用性也更强。作者谨以此修订版报答广大读者对本书的厚爱。

在本书编写过程中,人民军医出版社杨磊石编审给予了热情指导和帮助,张亚奎、洪国文、许京兰、张健、韩波、许京华给予了热情帮助和大力支持,谨向他们致以衷心的感谢。

许宜进

2014年5月于齐齐哈尔市

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、三字养生歌诀 .....       | (1) |
| 1. 身体棒 .....         | (1) |
| 2. 人人重养生 .....       | (1) |
| 3. 人人重体检 .....       | (1) |
| 4. 知足养生经 .....       | (2) |
| 5. 健身三字经 .....       | (2) |
| 6. 待人处事养生经 .....     | (2) |
| 7. “一”字养生诀 .....     | (3) |
| 8. 老年人“十一得”歌 .....   | (3) |
| 9. “常”字养生经 .....     | (3) |
| 10. “动”字养生经 .....    | (4) |
| 11. “戒”字养生经 .....    | (4) |
| 12. “勿”字养生经 .....    | (5) |
| 13. “多”与“少”养生经 ..... | (5) |
| 14. “吃”字养生经 .....    | (5) |
| 15. 喝水养生歌 .....      | (6) |
| 16. 睡眠歌 .....        | (6) |
| 17. 步行歌 .....        | (7) |
| 18. 爬山歌 .....        | (7) |



|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 19. 书法养生歌 .....       | (7)         |
| 20. 卫生三字经 .....       | (8)         |
| 21. “笑”字养生经 .....     | (8)         |
| 22. 养心神三字经 .....      | (9)         |
| 23. 别慌张 .....         | (9)         |
| 24. 自我按摩操 .....       | (9)         |
| 25. 预防脑出血 .....       | (10)        |
| 26. 房事“十九戒” .....     | (10)        |
| 27. 预防艾滋病 .....       | (11)        |
| 28. 毒花戒之一 .....       | (11)        |
| 29. 毒花戒之二 .....       | (12)        |
| 30. 毒花戒之三 .....       | (12)        |
| 31. 毒花戒之四 .....       | (12)        |
| 32. 毒花戒之五 .....       | (13)        |
| <b>二、四字养生歌诀 .....</b> | <b>(14)</b> |
| 1. 长寿经验诀 .....        | (14)        |
| 2. 养生靠自己 .....        | (14)        |
| 3. 注重养生 .....         | (14)        |
| 4. 珍惜心脑 .....         | (15)        |
| 5. 养生链 .....          | (15)        |
| 6. 中年养生歌 .....        | (15)        |
| 7. 人各有志 .....         | (15)        |
| 8. “不”字歌 .....        | (16)        |
| 9. “不过”歌 .....        | (16)        |
| 10. “三天”常乐 .....      | (17)        |
| 11. 四季饮茶诀 .....       | (17)        |



|                       |      |
|-----------------------|------|
| 12. 爱护五官诀 .....       | (17) |
| 13. “六然”养生诀 .....     | (17) |
| 14. “六养”诀 .....       | (18) |
| 15. 八种好习惯 .....       | (18) |
| 16. 收藏“十乐” .....      | (18) |
| 17. 十字养生诀 .....       | (19) |
| 18. “十常”养生诀 .....     | (19) |
| 19. “十四少”与“十四多” ..... | (19) |
| 20. 慎食歌 .....         | (20) |
| 21. 睡眠歌 .....         | (20) |
| 22. 衣食住行组歌 .....      | (20) |
| 23. 水颂 .....          | (21) |
| 24. 唾液颂 .....         | (21) |
| 25. 起居适度诀 .....       | (22) |
| 26. 居家平安歌 .....       | (22) |
| 27. 洗脚歌 .....         | (22) |
| 28. 静坐养生诀 .....       | (22) |
| 29. 运动健身歌之一 .....     | (23) |
| 30. 运动健身歌之二 .....     | (23) |
| 31. 老年锻炼歌 .....       | (23) |
| 32. 多种爱好赞歌之一 .....    | (23) |
| 33. 多种爱好赞歌之二 .....    | (24) |
| 34. 常乐歌 .....         | (24) |
| 35. “忘记”歌 .....       | (24) |
| 36. 宽心歌 .....         | (25) |
| 37. 礼让歌 .....         | (25) |



|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 38. 与人为善歌 .....       | (25)        |
| 39. 乐源无边 .....        | (25)        |
| 40. 心理养生歌之一 .....     | (26)        |
| 41. 心理养生歌之二 .....     | (26)        |
| 42. “老”字歌 .....       | (27)        |
| 43. 人老心不老 .....       | (27)        |
| 44. 老伴 .....          | (27)        |
| 45. 老有所养 .....        | (28)        |
| 46. 疾病防治歌 .....       | (28)        |
| 47. 短命戒 .....         | (28)        |
| 48. 毒品戒 .....         | (29)        |
| 49. 赌博戒之一 .....       | (29)        |
| 50. 赌博戒之二 .....       | (29)        |
| 51. 鲜花颂 .....         | (30)        |
| <b>三、五字养生歌诀 .....</b> | <b>(31)</b> |
| 1. 重养生歌 .....         | (31)        |
| 2. 辩证养生歌 .....        | (31)        |
| 3. 长寿歌之一 .....        | (32)        |
| 4. 长寿歌之二 .....        | (32)        |
| 5. 小康与健康 .....        | (33)        |
| 6. “点”字养生歌 .....      | (33)        |
| 7. “一”字养生诀 .....      | (34)        |
| 8. 一日三餐歌 .....        | (35)        |
| 9. “四不得”诀 .....       | (35)        |
| 10. “四不贪” .....       | (36)        |
| 11. 四季风光好 .....       | (36)        |



|                       |      |
|-----------------------|------|
| 12. “八凡”歌 .....       | (36) |
| 13. 养生“九化”歌 .....     | (36) |
| 14. 运动后“九不”诀 .....    | (37) |
| 15. “十不”长寿诀 .....     | (37) |
| 16. 冬天养生“十宜”诀 .....   | (38) |
| 17. 老年“十忌” .....      | (38) |
| 18. “十一不气”歌 .....     | (38) |
| 19. 饭后“十一不急” .....    | (39) |
| 20. 老人过节“十四忌” .....   | (39) |
| 21. “十五多十五少”歌 .....   | (40) |
| 22. 老年人膳食“二十二点” ..... | (41) |
| 23. 高血压病“二十六忌” .....  | (41) |
| 24. 活过九十九 .....       | (42) |
| 25. 烟酒戒 .....         | (43) |
| 26. 色财戒 .....         | (43) |
| 27. 谗言戒 .....         | (44) |
| 28. “是”字诀 .....       | (44) |
| 29. 讲卫生 .....         | (44) |
| 30. 严防血污染 .....       | (45) |
| 31. 乘公交车避险歌 .....     | (45) |
| 32. 出行安全歌 .....       | (46) |
| 33. 慎防风寒歌 .....       | (47) |
| 34. 运动养生歌 .....       | (47) |
| 35. 晨练歌 .....         | (48) |
| 36. 夕练歌 .....         | (48) |
| 37. 太极拳 .....         | (49) |



|                   |      |
|-------------------|------|
| 38. 扭秧歌 .....     | (49) |
| 39. 步行歌之一 .....   | (50) |
| 40. 步行歌之二 .....   | (50) |
| 41. 春走歌 .....     | (51) |
| 42. 上楼歌 .....     | (52) |
| 43. 室内锻炼歌 .....   | (52) |
| 44. 常练歌之一 .....   | (53) |
| 45. 常练歌之二 .....   | (53) |
| 46. 知足常乐歌 .....   | (54) |
| 47. 知福歌 .....     | (54) |
| 48. 忘我健身歌 .....   | (55) |
| 49. 健心歌之一 .....   | (55) |
| 50. 健心歌之二 .....   | (55) |
| 51. 健心歌之三 .....   | (56) |
| 52. 继续健步走 .....   | (56) |
| 53. 暮年心声 .....    | (56) |
| 54. 快乐养生歌 .....   | (57) |
| 55. 老年如诗 .....    | (57) |
| 56. 要坚强 .....     | (58) |
| 57. 疾病防治歌 .....   | (58) |
| 58. 躲“气”防病歌 ..... | (59) |
| 59. 防癌歌 .....     | (59) |
| 60. 远离心脑血管病 ..... | (61) |
| 61. 服药歌 .....     | (61) |
| 62. “非”字歌 .....   | (61) |
| 63. 人莫为钱死 .....   | (62) |



|                    |      |
|--------------------|------|
| 64. 鲜花颂 .....      | (62) |
| 65. 毒花戒之一 .....    | (62) |
| 66. 毒花戒之二 .....    | (62) |
| 四、六字养生歌诀 .....     | (64) |
| 1. 健康颂 .....       | (64) |
| 2. 和谐 .....        | (64) |
| 3. 步行颂 .....       | (64) |
| 4. 健康标准 .....      | (65) |
| 5. 健康是自己的 .....    | (65) |
| 6. “不”字养生歌 .....   | (66) |
| 7. “不如”歌 .....     | (66) |
| 8. “炼”字歌 .....     | (67) |
| 9. 自己 .....        | (67) |
| 10. 高龄者四忌 .....    | (68) |
| 11. 防“五度”诀 .....   | (68) |
| 12. “六须”歌 .....    | (68) |
| 13. “六平衡”诀 .....   | (69) |
| 14. “六若”歌 .....    | (69) |
| 15. 避七处 .....      | (69) |
| 16. “八做到”诀 .....   | (70) |
| 17. “八不”诀 .....    | (70) |
| 18. 老年“十忌” .....   | (70) |
| 19. 步行“十忌”诀 .....  | (71) |
| 20. 心理“十一过”戒 ..... | (71) |
| 21. 膳食歌 .....      | (72) |
| 22. 敬老诀 .....      | (72) |



|                     |      |
|---------------------|------|
| 23. 从容 .....        | (73) |
| 五、七字养生歌诀 .....      | (74) |
| 1. 梦成真 .....        | (74) |
| 2. 无价宝 .....        | (74) |
| 3. 长寿歌之一 .....      | (74) |
| 4. 长寿歌之二 .....      | (74) |
| 5. 长寿歌之三 .....      | (75) |
| 6. 健身歌之一 .....      | (75) |
| 7. 健身歌之二 .....      | (76) |
| 8. 健康快乐歌 .....      | (76) |
| 9. “利养”歌 .....      | (77) |
| 10. 老年人健康方案 .....   | (77) |
| 11. 养生要讲个性化之一 ..... | (77) |
| 12. 养生要讲个性化之二 ..... | (78) |
| 13. “吃”字歌 .....     | (78) |
| 14. “最”字歌 .....     | (78) |
| 15. 康而寿歌 .....      | (79) |
| 16. 康寿之路 .....      | (79) |
| 17. 安全健康歌 .....     | (80) |
| 18. 警惕“四好”诀 .....   | (80) |
| 19. 爱护五官组歌 .....    | (80) |
| 20. “十忌”歌 .....     | (81) |
| 21. 十字健身歌之一 .....   | (82) |
| 22. 十字健身歌之二 .....   | (82) |
| 23. “十心”养生歌 .....   | (83) |
| 24. 今年我才六十六 .....   | (83) |



|                   |      |
|-------------------|------|
| 25. 今年我才八十三 ..... | (84) |
| 26. 衣食住行之歌 .....  | (84) |
| 27. 饮食歌之一 .....   | (85) |
| 28. 饮食歌之二 .....   | (86) |
| 29. 饮茶歌 .....     | (86) |
| 30. 水果颂 .....     | (86) |
| 31. 烟酒色财四把刀 ..... | (87) |
| 32. 睡眠歌 .....     | (87) |
| 33. 晨练歌之一 .....   | (88) |
| 34. 晨练歌之二 .....   | (88) |
| 35. 舞太极剑 .....    | (88) |
| 36. 健身舞 .....     | (89) |
| 37. 室内运动歌 .....   | (89) |
| 38. 电视机前运动歌 ..... | (90) |
| 39. 护眼歌 .....     | (90) |
| 40. 颈椎保健歌 .....   | (90) |
| 41. 肛常提歌 .....    | (91) |
| 42. 脚常跷歌 .....    | (91) |
| 43. 自练歌 .....     | (91) |
| 44. 笑的功效 .....    | (92) |
| 45. 笑之歌 .....     | (92) |
| 46. 放眼量 .....     | (93) |
| 47. 和为贵 .....     | (93) |
| 48. 健心歌之一 .....   | (93) |
| 49. 健心歌之二 .....   | (94) |
| 50. 健心歌之三 .....   | (94) |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 51. 健心歌之四 .....   | (95)  |
| 52. 聪明与糊涂 .....   | (95)  |
| 53. 不生气歌之一 .....  | (95)  |
| 54. 不生气歌之二 .....  | (95)  |
| 55. 不生气歌之三 .....  | (96)  |
| 56. 不怕歌之一 .....   | (96)  |
| 57. 不怕歌之二 .....   | (97)  |
| 58. 心理养生歌之一 ..... | (97)  |
| 59. 心理养生歌之二 ..... | (97)  |
| 60. 心理减压歌 .....   | (98)  |
| 61. 行善延寿歌 .....   | (99)  |
| 62. 与人为善歌 .....   | (99)  |
| 63. 老有所为之一 .....  | (99)  |
| 64. 老有所为之二 .....  | (100) |
| 65. 老有所为之三 .....  | (100) |
| 66. 老有所为之四 .....  | (100) |
| 67. 老有所为之五 .....  | (100) |
| 68. 老有所乐 .....    | (100) |
| 69. 老有所养 .....    | (101) |
| 70. 老有所学 .....    | (101) |
| 71. 老返童 .....     | (101) |
| 72. 老年康乐歌之一 ..... | (102) |
| 73. 老年康乐歌之二 ..... | (102) |
| 74. 老年康乐歌之三 ..... | (103) |
| 75. 老年康乐歌之四 ..... | (103) |
| 76. 老年康乐歌之五 ..... | (103) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 77. 老年康乐歌之六 .....   | (104) |
| 78. 精神不退休 .....     | (104) |
| 79. 病弱者自勉歌 .....    | (105) |
| 80. 老归西天如回家 .....   | (105) |
| 81. 看病歌之一 .....     | (105) |
| 82. 看病歌之二 .....     | (105) |
| 83. 中药养生歌 .....     | (106) |
| 84. 红白痢疾自治歌 .....   | (106) |
| 85. 交友歌 .....       | (106) |
| 86. 家最好 .....       | (107) |
| 87. 花鱼情趣 .....      | (107) |
| 88. 钓鱼颂 .....       | (107) |
| 89. 卖花歌 .....       | (107) |
| 90. 钱 .....         | (108) |
| 91. 百花颂 .....       | (108) |
| 92. 毒花戒 .....       | (108) |
| 六、八字养生歌诀 .....      | (109) |
| 1. 健康歌 .....        | (109) |
| 2. 长寿丸、散、膏、丹 .....  | (109) |
| 3. 珍惜时间 .....       | (110) |
| 4. 人生“最”字歌 .....    | (110) |
| 5. 心理养生歌 .....      | (110) |
| 6. “十六点儿”健身歌 .....  | (111) |
| 七、各句字数不等的养生歌诀 ..... | (112) |
| 1. 要做长寿人 .....      | (112) |
| 2. 尽早养生诀 .....      | (112) |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 3. 长寿歌 .....        | (113) |
| 4. “常”字歌之一 .....    | (114) |
| 5. “常”字歌之二 .....    | (115) |
| 6. 喝水诀 .....        | (115) |
| 7. 品质养生诀 .....      | (115) |
| 8. 三七歌 .....        | (116) |
| 9. “六善于”诀 .....     | (117) |
| 10. 老人“七游”歌 .....   | (117) |
| 11. 老年“八知”歌 .....   | (117) |
| 12. “九少九多”歌 .....   | (118) |
| 13. “十忘”养生歌 .....   | (118) |
| 14. 生气“十伤”诀 .....   | (119) |
| 15. 十字健身诀 .....     | (119) |
| 16. 心理障碍“十一戒” ..... | (120) |
| 17. 高血压病十二怕 .....   | (121) |
| 18. 饮食“十三宜” .....   | (121) |
| 19. 养生“十七防” .....   | (122) |
| 20. 睡眠“十八不”歌 .....  | (122) |
| 21. 养生“二十五宜” .....  | (123) |
| 22. 一天三走歌 .....     | (126) |
| 23. 散步歌 .....       | (126) |
| 24. 慢跑歌 .....       | (127) |
| 25. 心理保健歌之一 .....   | (127) |
| 26. 心理保健歌之二 .....   | (128) |
| 27. 心理保健歌之三 .....   | (128) |
| 28. 心理舵手之歌 .....    | (130) |