

益寿谚语

滕越 刘志碧 编



四川人民出版社

序

解 杰

编者离退休后，热心老年保健事业，搜集了大量有关健康的谚语和歌诀，汇编成《益寿谚语》一书。让我作序，感到非常高兴。

通看《益寿谚语》之后，认为这本书编得很好。当前谈论延年益寿的书很多，但专门用谚语形式讲健康长寿的还是不多见。《益寿谚语》，把历代辗转流传的长寿秘诀、民间养生经验，通过生动形象、韵味隽永的俗语表达出来。具有知识性、趣味性，易懂、易记，在日常生活中有实用价值。

生命在于运动，长寿依靠科学。编者把这本书奉献给读者，对指导人们健康有很大的作用。它不仅适用于中老年人，对青少年强身也是有益的。从谚语的内容看，如能从小就养成良好的生活习惯和高尚的道德品质，长大成人，到中年，老年，就一定会成为一个体魄健壮的人。

益寿的诀窍很多，贵在选择运用，切实掌握。每个人只要根据自己的身体状况，日日仿效，一丝不苟地去做，就一定会得到延年益寿的效果。患者

可以祛病，弱者可以强身，健康者可以延缓衰老。

原道七十古来稀，而今八十不为奇。我是一个从事老年事业的工作者，愿《益寿谚语》的问世，能对老年保健事业的发展，起到一定的促进作用。还愿望更多的老人，通过各种方式，把养生经验介绍出来！

目 录

序.....	解 杰
饮食卫生.....	(1)
锻炼强身.....	(28)
卫生保健.....	(44)
勤劳健身.....	(66)
精神卫生.....	(77)
防病抗衰.....	(99)
老有所为.....	(115)
益寿歌诀.....	(125)

饮食卫生

水从源出，
病从口入。

吃得干净，
不得疾病。

饮食卫生要牢记，
一熟二鲜三干净。

不干不净，
吃了生病。

防病互传要分餐，
合家老小保平安。

饥不暴食，
渴不狂饮。

大饥不大食，

大渴不大饮。

卫生好，病人少，
饮食净，少生病。

若要不生病，
锅碗瓢勺洗干净。

碗筷分用好，
病菌传染少。

碗筷要干净，
用后不生病。

餐具经常消消毒，
各种细菌可根除。

锅灶净，
少闹病。

要想身体健，
食物要新鲜。

吃喝净，
少生病。

饮食不检点，
大病在眼前。

预防肠胃病，
饮食要干净。

病从口入，
菌从手传。

饭前洗洗手，
饭后漱漱口；
不活一百一，
也活九十九。

生冷少入口，
防病保长寿。

东西要吃热，
衣服要穿宽。

入厨先洗手，
上灶莫多言。

冷言冷语听不得，

4

冷菜冷饭吃不得。

要想身体好，
吃饭莫过饱。

少吃多滋味，
多吃伤脾胃。

饭不熟不吃，
水不开不喝。

暴饮暴食易生病，
定时定量保安宁。

节食以祛病，
寡欲以延年。

○ 饭养身，
歌养心。

少吃香，
多吃伤。

欲多伤神，
多吃难消。

逢年过节跨门槛，
千万不能多端碗。

饮食以时，
饥饱得中。

宁学蚂蚁腿，
勿学麻雀嘴。

○ 饭后不要跑，
吃饭莫太饱。

好吃的不多吃，
变质的全不吃。

饮食有节，
肚子不泻。

○ 刀剑杀人少，
暴食毙人多。

干干净净，
吃了太平。

一顿吃伤，

十顿喝汤。

好饭吃个合适，
好衣穿个合身。

晚上少吃一口，
夜里舒服一宿。

不饥勿强食，
不渴勿强饮。

不饥饱食则脾劳，
不渴强饮则胃胀。

贪食的人用自己的
牙齿掘墓坑。

宁肯锅中存放，
不让肚子傻胀。

注意营养味道好，
讲究卫生饭菜香。

栽秧要栽新鲜秧，
吃饭要吃新鲜饭。

要离药罐，
洗手吃饭。

少食多寿。

使人心痛的不是朋友，
使人胃痛的不是好饭。

一不赌力，
二不赌食。

美食不可多用，
贪食使人生病。

已饥方食，
未饱先止。

饭吃八成饱，
到老肠胃好。

若要百病不生，
常带饥饿三分。

吃饭八分饱，
医生不用找。

饥了糠也甜，
饱了蜜不甜。

饥了吃饭甜似糖，
饱了吃肉也不香。

吃饭不宜过饱，
喝茶不宜过浓。

不饱时，
就离席。

多寿只缘茶饭少，
不饱真是祛病方。

一成饱就足，
十成饱伤人。

食多伤身，
话多伤人。

要想康健，
重视早饭。

早餐要好，

中餐要饱，
晚餐要少。

一目十行学不到真知，
囫圇吞枣得不到营养。

话莫不想就说，
饭莫不嚼就吞。

不嚼碎，
不知味。

过饥伤脾，
过饱伤胃，
过忧伤心，
过食伤智。

吃得慌，咽得慌，
既伤胃口又害肠。

吃饭慢慢吞，
赛过吃人参。

贪多嚼不烂，
胃病容易患。

吃饭不要闹，
饭后不要跳。

喝水莫着急，
吃饭别生气。

忧时不食，
食时不忧；
怒后不食，
食后不怒。

宁吃开颜粥，
不吃皱眉饭。

○ 吃饱就睡觉，
犹如吃毒药。

只有私房路，
那有私房肚。

○ 食后漱口快，
牙齿不易坏。

饭后百步走，
活到九十九。

厨师烹艺高，
肠胃吃不消。

臭鱼烂虾，
得病冤家。

臭肉烂瓜，
送命冤家。

传统饭食要改革，
回归自然生食好。

吃饭要细嚼慢咽，
做事要小心谨慎。

牛选草场必掉膘，
人择饭食必瘦弱。

喝开水，吃热菜，
肠胃健康少病害。

贪图凉快吃冷饭，
吃后容易把病犯。

宁叫嘴受穷，

不叫病缠身。

贪得一时嘴，
瘦了一身肉。

不偏食，不暴食，
喝原汤，化原食。

鱼吃跳，
鸡吃叫。

夏鱼吃鲜，
腊鱼吃腌。

年老体质虚，
常食鹅鸭鸡。

天上斑鸠味美，
水里泥鳅肉嫩。

常吃花生能养生，
吃了花生不想荤。

要吃飞禽，
首推鹌鹑。

冬忌生鱼，
夏忌狗肉。

多食猴磨，
返老还童。

常食菌，
常健康。

要得一身安，
淡食胜灵丹。

素食者长寿。

常食素，
好养肚。

少时吃荤老吃素。

衣勿重裘，
食勿重肉。

副食荤素搭配好，
蒸煮熬炖营养高。