

李云冲
编著

长寿指南歌

天津科学技术出版社



推荐者言

——代内容简介

编著《长寿指南》，绝对不为赚钱，一为国家分忧，二为百姓解难。请您翻翻看看，篇篇都是良言。

既有养生之道，又有食疗保健；既是妇幼顾问，又是偏方流传；还有生活常识，实为百科小全。开卷就能获益，运用就可省钱，熟读就是大夫，的确简便灵验。

可以传之后代，祝寿并不寒酸；赠予离休干部，或者退休老年，犹如及时春雨，群众皆大喜欢。

一册置之书案，等于人寿保险，哪里不能节省？定价不过两元，谁买谁得实惠，不买终身遗憾。

序

石 坚

李云冲撰写的《长寿指南歌》与广大读者见面了。这是我见到的第一部由诗人用诗歌形式写作的生活指南书。作者翻阅了大量的报刊书籍和医学论著，像沙里淘金，深山采药，把洋洋洒洒的长文锤炼成传统的中医汤头歌诀式的短句。其中有民间验方，有名医临床经验，有养生之道。诗人用他质朴、通俗、含蓄、幽默的笔触，将知识性、趣味性、实用性融汇于诗中，使人读来朗朗上口，在阅读中学得许多医学科学知识。正如诗人前言所写的：“凡欲治病先食疗，食疗不愈再用药，熟读长寿指南歌，养生有道寿龄高。”

人的生命的极限究竟有多高？这已不仅是学术界探讨的课题，而且成为被广大群众关注的事情。科学家们说法不一，有的说人的寿命最高可以达到120岁，有的说150岁。事实是世界已不乏这样高龄的老寿星。很多人健康长寿，和生活条件密切相关，其中饮食便是一大因素。人们天天都要吃饭，而怎样吃、吃什么对人健康有益，有些人却不得要领。天天吃山珍海味、大鱼大肉的人，尽管每天获取丰富的营养，但往往事与愿违，而粗茶淡饭，却能健康长寿。其中奥秘何在？这是很值得研究的课题。

食物医病，源远流长。炎帝神农尝百草、制医学，“曾一日而遇七十余毒神（即品尝七十余种毒草）而化之，遂作方

书以疗民疾，而医道自此始矣。复察水泉之甘苦，令人在饮用中有所选择、避就，由是斯民居安食力，而无夭折之患，天下宜之。”《神农本草》一书，至今仍是中国医学的经典著作，为中医大专院校必读课程。《本草》虽然不是神农所撰，但后人假托其名，总结数千年来中国医药学方面的经验，还是可信的。我国周代已有食医分科。《山海经》中记述吃各种禽兽、鱼、鸟、草木，除可令人充饥外，还能医疗疾病。曾有“毒物攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”之说。西汉著名的辞赋家枚乘所作的《七发》中，专门谈到了饮食问题，向生病的太子指出腐朽生活的弊病，予以启发，使太子深受感动，出了一身大汗“霍然病已”。到唐代，食疗已成为一项专门的学问。以后，食疗学问不断丰富发展。到18世纪之后，现代食物化学的发展，使食疗这门学问又揭开了新的一页。

李云冲同志的《长寿指南歌》虽然不是什么高深的学术著作，但可贵的是他集前人食疗知识之精粹，用人们喜闻乐见的形式，给广大群众提供了食疗科学常识，为增强人们的体质作了一件有益的事情。

当然，李云冲的《长寿指南歌》不仅强调食疗，而且还用通俗生动的诗句，阐明了体育锻炼、调节情绪、为人豁达开朗对健康的影响。例如，在《要想长寿》这首诗中，他写道：

要想长寿必须动，	运动劳动常活动。
长寿不能靠药物，	深信生命在运动。
要想长寿必须静，	安静平静和冷静。
遇事急躁发脾气，	伤了身心伤感情。

要想长寿必须乐， 豁达乐观过生活。
不如意事不在意， 与民同乐不寂寞。

又比如，在《调节情绪》一诗中，他写道：
生活之中有烦恼， 情绪不佳可以调。
音乐歌曲是良药， 读书看报办法好。
花香使人忆往事， 诤友谈心火气消。
微笑可做通行证， 光线舒适兴致高。
体育锻炼更有益， 精神振奋乐逍遥。

这些已不仅仅是养生之道，而且包括了“综合治理”，即如何加强自身锻炼和修养、保护心理状态的平衡等问题。如果我们从积极方面去理解、应用，那就决不仅是为长寿而长寿，而是精力充沛、意气风发，为祖国建设事业贡献自己的聪明才智。

云冲同志是一位刻苦勤奋的诗人。他60年代初期就在《天津日报》发表诗作，那时我在报社工作，对他虽有所闻，但从未接触。我和他相逢相识是在十年动乱初期。当时，我身处逆境，每天在一片“打倒”声中，怒目而视，甚至拳脚交加中度过。难得的是李云冲能以同志态度对我，有一次还和我作过坦诚而友好的谈话。当时，只要是投来一个微笑，或者见面点点头，对我都是极大的安慰，何况李云冲不怕打成“保皇派”，和我进行同志式的交谈呢！“患难之交不能忘”，他给我留下了深刻的印象。

我之所以为李云冲作序，并不是为了回报他的友情，更重要的是他辛勤耕耘二十余年，现在还不是著名人物，为“小人物”作序，支持他们创造性的劳动，爱护他们的劳动成果，是我平生一大快事。每当我看到一个年轻人有所成就的

时候，从内心里感到欣慰。我常想，如果我能作为他们长跑或攀登中一名啦啦队员，为他们助威加油，何乐而不为呢！因此，遇到不知名的人物要求作序，我都欣然应允，乐此不疲。这也许是由于几十年记者生涯养成的“职业病”吧。我总觉得为新生事物大喊大叫，为不知名的人物劳动成果唱赞歌，是一个虽然退役但未放下“武器”的老记者不可推卸的责任。

前 言

知者乐，仁者寿

——《论语》

(一)

凡欲治病先食疗，食疗不愈再用药，熟读生活指南诗，养生有道寿龄高。

(二)

有应用价值，有欣赏价值，有馈赠价值，有收藏价值。

(三)

碧海难寻不死药，养生益寿有妙法。虽然都是寻常话，利人利己利国家。

目 录

养生益寿	(1)
保健偏方	(24)
饮食疗法	(45)
民间验方	(67)
妇幼天地	(84)
附录 生活顾问	(96)

养 生 益 寿

起床保健歌

清晨起床宜按摩，调息养神好处多。先拍胸部数十掌，坐起呵气吐陈浊，搓热两手抚脸面，摩鼻熨目舒胳膊。仰卧起坐伸腰腿，长期坚持壮体格。

长 寿 秘 方

头发常梳挠头多，经常洗脸并常搓，眼睛常动朝远望，耳朵常弹和常按，牙齿常叩亦常洁，口宜生津咽唾沫，背宜常暖胸常摩，足心适宜经常擦，大小便时话勿说。

备考：心宽不知愁，老伴长得丑，是非少开口，三餐没吃够，饭后百步走，小孙常逗逗，睡前甩甩手。

大雾之中莫跑步

雾中晨跑，自寻苦恼。空中水气，细菌包绕，胸闷气短，周身疲劳。

养 心

养生之道在养心，抑怒节欲气不损，少郁寡虑气平和，心脏健康葆青春。

长 寿 粥

引子：世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛邱平易法，只将食粥至神仙。

（陆游《解粥诗》）

150克红豆要冲洗，直接放入开锅里；两条鲫鱼要净腔，鱼鳞不去要活的。煮熟红豆再放鱼，健脾利肝治肾虚。如果当饭下挂面，同煮小米也可以。

山药取鲜250克，稻米多少自己量，四季早晚均可服，补肾益肺滋胃肠。虚癆咳嗽糖尿病，慢性肾炎能治防。

木耳银耳泡半天，100克稻米小枣甜，同煮仙粥温服用，益气强心中老年。

儿女不孝怎么办

如果儿女不孝顺，老人独居好处多。免得心理不平衡，影响情绪招病疴。

调 神 法

喜怒忧思悲恐惊，处理不当即生病，心病还得心药治，说与读者仔细听——南北朝时有王妃，思念亡夫病不轻，千医百药不顶用，画张肖像似亡灵，王妃一见霍然起，烟消云散

无愁容。范进中举喜而疯，抽个嘴巴就清醒。三国有个病太守，华佗收礼不看病，他吐黑血四五升，恼怒使他获新生。

幽默益寿

一、机智幽默不生气，生命有了润滑剂。

二、幽默不是油腔滑调，幽默是精神的体操；可以解除人生压力，生活涵养也能提高。

男子晚洗

男子晚洗办法好，可以延缓人衰老。

保精多寿

善保精者多高寿，过损精者必早衰。

梦

梦多人长寿，过多则神衰。要想解恶梦，磁铁枕上摆。

预防动脉硬化

主食——要少精多粗，副食——要少荤多素，口味——要少盐添醋，情绪——要多乐少怒，行动——要少车多步。

男子更年期

男子更年期，要比女子迟，六十岁左右，发病也不一。有的易出汗，心律也不齐；有的面红润，血压或高低；有的志消沉，淡漠少言语；有的性萎缩，失眠并焦虑……或用还少升，或选逍遥剂，延年益寿升，或“金匱肾气”。重者看医生，

针灸也可以。

暖足凉脑办法好

人到老年，上热下寒。头晕耳鸣，膝冷筋转。热水泡脚，方法简便。血脉畅通，心脏康健。

中年保健

睡眠充足常锻炼，饮食要杂不可偏，情绪稳定仪表美，有病早医莫拖延。工作浩繁抓重点，生活兴趣当广泛。慎用药物常体检，戒除烟酒婚外恋。

最好的酒菜

牡蛎猪肝配青菜，花生毛豆也不赖，青虾芹菜同时炒，油菜豆腐和海带，所含成分不多讲，保护肝脏招人爱。

多睡不好

睡眠过多易发病，导致动脉血管硬，血液循环缓慢时，往往容易变稠凝。

睡前锻炼

气功治疗失眠，当推睡前锻炼。

永远快乐的秘诀

承认弱点取教训，有正义感能屈伸，坚守信念心开朗，热心助人宽恕人。

论 寿

应尽便须尽，无复独多虑。

“由来花甲称人瑞，而今百岁正童年”。彭祖八百有何益，奉献决定寿长短。

十叟长寿歌新编

为编长寿歌，特意访十叟，十叟各有长，铭记在心头。一叟拈须曰：“我勿嗜烟酒。”二叟笑莞尔：“饭后百步走。”三叟颌首频：“淡泊甘蔬糗（素食）。”四叟拄杖：“安步当车久。”五叟整衣袖：“服劳自动手。”六叟运阴阳：“太极日月走（练太极拳）。”七叟摩巨鼻：“空气通窗牖。”八叟抚赤颊：“沐日令颜黝（日光浴）。”九叟抚短髻：“早起亦早休。”十叟轩双眉：“坦坦无忧愁。”新编长寿歌，欣然赠朋友。坚持不懈怠，定然能长寿。

八段锦新编

日出或者日天夕，八段锦功常练习。结队锻炼声势壮，独自面壁更有趣。两手托天理三焦；左右开弓似射雕；调理脾胃单举手；五劳七伤往后瞧；摇头摆尾去心火；两手攀足固肾腰；攢拳怒目增气力；背后七颠百病消。

要 想 长 寿

要想长寿必须“动”，运动劳动长活动，长寿不能借药物，深信“生命在运动”。要想长寿必须“静”，安静平静和冷净。遇事急躁发脾气，伤了身心伤感情。要想长寿必须乐，豁达

乐观过生活。不如意事不在意，与民同乐不寂寞。

延年益寿新诀

少喝酒，不吸烟，天天坚持用早餐，保证八小时睡眠，保持体重不增添。多吃素，勤锻炼，不可自己找麻烦，笑口常开身体好，有所追求心更宽。牢记延年益寿歌，身体力行并不难。

调节情绪

生活之中有烦恼，情绪不佳可以调。音乐歌曲是良药，读书看报办法好。花香使人忆往事，诤友谈心火气消。微笑可作通行证，光线舒适兴致高。体育锻炼更有益，精神振奋乐逍遥。

快 乐

心病还须心药治，心中快乐胜服药。生活好比一杯酒，是苦是甜自己泡。

防 癌 歌 诀

饮食名目莫雷同，营养摄取要适中，吃得过饱不足取，尽量不要搬酒瓶。多吃纤维素食物，太咸过烫都不行。焦糊食物不能吃，霉变食物也得扔。晒晒太阳别过分，一定杜绝尼古丁。保持清洁常锻炼，情绪健康福寿生。

抗 衰 老

人老先从腿脚老，可以散步或慢跑。踢腿弯腰经常练，长

期坚持要谐调。

论 补 药

各种食物含营养，何必药物来补偿。因病补补无可非，千千万万勿过量。过量非但没有益，反伤肝脾和肾脏。营养全由它调节，过量滋补太荒唐。

健 脑 歌

胸要挺起腰要直，坐如钟是好姿势。读书看报阅文件，距离不少30厘米。空气新鲜营养足，勤于思考勤学习。大脑衰退可延缓，还能增强记忆力。

固齿法三诀

养生固齿有三法，持之以恆效果佳。第一叫作叩齿法，早晚轻撞数十下；反复张咬反复叩，抵抗能力准增加。第二叫作内功法，大小便时紧咬牙，闭上嘴巴屏住气，等到便毕再说话。第三叫作刷牙法，软毛牙刷上下刷，早起晚睡各一遍，牙齿洁白人人夸。饭后可用茶水漱，最能清除食物渣，固齿祛痛方法好，强于就诊把钱花。

唾 液 功 效

“白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年”。古人佳句咏唾液，“金津玉液”中医传，虫咬刀伤涂唾液，杀菌可解燃眉难；常咽唾沫灌脏腑，目明耳聪又延年。僧人坐禅常吞津，卷起舌尖即诚然。

葡萄酒营养多

“葡萄美酒夜光杯”，古人称颂几多回？而今进入百姓家，男女老少爱品味。家宴迎宾不可少，烟酸肌醇更可贵，软化血管降血脂，益于心脏活百岁。

饮茶和读书

饮茶如读书，不可大口吞，少呷徐徐咽，味道细细品。

雪水煮茶

煮沸雪水泡香茗，绝少重水味纯正，益寿延年解干渴，也可倒入凉水瓶。

饮水谣

凉白开水别回锅，蒸锅剩水不能喝，亚硝酸盐比例大，长期饮用了不得。

癌症一般不传染

癌症一般不传染，恐惧疑心可消散，用具衣食消消毒，照样使用或吃穿。

重病当禁性生活

重病当禁性生活，纵欲过度命难活。

开窗户

由于城市居室窄，空气污染易致癌，吸烟油烟煤烟浓，能

开窗户尽管开。

吊 兰

友人赠我一盆兰，欣然挂在窗户前。别有情趣绿仙子，碧茎剑叶像凤鸾。有害气体它吸取，分解成肥根须连。俨然空气净化器，简便经济又美观。

使用空调器

空调进入百姓家，舒适凉爽诚可夸。有一利就有一弊，使人失眠怒易发，造成肺炎或感染，别忘消毒把菌杀。

吸烟的“功能”

吸烟催人衰老快，可使儿童个子矮，可使血管变硬化，可以诱发乳腺癌。

肥胖的信号

气喘吁吁易劳累，哈欠连连老想睡。平素勤快变懒散，爱吃不怕大肉肥。

发 烧 （一）

一旦发烧休着慌，人体正把病菌抗。体温升高是必然，抗病能力会加强。

发 烧 （二）

不过别超 40 度，否则内脏易损伤，43 度最危险，数小时内能死亡。发烧还是早问医，莫因误时酿祸殃。