

养生长寿诗歌诀

宋书功

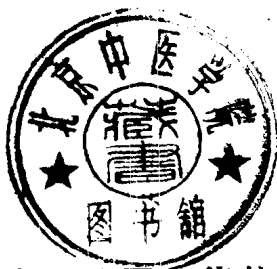


徐霖主 编
宋书功 注释审订

样 本 库

养生长寿诗歌诀

徐霖 主编 宋书功 注释审订



中国星星出版公司·华艺出版社

1191187

养生长寿诗歌诀

主编:徐霖

注释审订:宋书功

中国星星出版公司 出版发行
华 艺 出 版 社

地址:北京首都体育馆内

各地新华书店经售

定价:11.80 元

开本 787×1092 毫米 1/32

字数 700 千字 印张 28

国防印刷厂印刷

1990 年 1 月第一版

1990 年 1 月第一次印刷

印数 0001—5000 册

ISBN7—80039—078—X/L·54

借鉴古代养生之道过一个
健康愉快的晚年

宋任穷
一九八七年十月

贺善生长寿诗教诀出版

长 乐 临 年

一九八二年春 方毅



挖掘文化遺產
為人類健康服務

楊得志

五十六年十二月

養生長壽歌訣好
臣文哲理融合巧
冬令學做孟長壽
中令亦可玩衰老

王世貞
元月

我國是一個文明古國，在長
期發展中產生，並輝煌燦爛的
文化。詩歌和中醫藥學、養生
學都是我國文化的精華，在
世界文化史^上占有重要的地位。
《養生長壽詩歌訣》所選的
作品，將醫學和文學、哲學融
于一爐，讀了既能增長養生知
識，又能陶冶性情，對每个人
是一本保健的有益讀物。

一九八二年 黃其成 刻



养生长寿诗歌诀

主 编: 徐 霖

注释审订: 宋书功

编 者: 徐 霖 宋书功 李淑宽 张玉台 飞 跃 马京生
关 怀 俞俊良 张德义 张宗志 施莉英

顾 问: (按姓氏笔划)

王绵之 中华医学会 副会长

北京中医学院 教授

石长俊 中国老年报社 副社长

原解放军出版社 副社长

兰思聪 中国红十字东方 副理事长

老年服务中心 秘书长

冯友兰 北京大学 教授

张岱年 清华大学思想文化研究所 所长

北京大学 教授

张炳鑫 中国药学会 常务理事

卫生部药典委员会 委员

陈可冀 国务院学位委员会医学评议 委员

中西医结合研究会 副理事长 教授

郭献瑞 北京老龄问题委员会 主任

原北京市 副市长

黄树则 中华医学会老年医学会 主任

原卫生部 副部长

前 言

《养生长寿诗歌诀》是一部奉献给老年人及关心老年健康读者的书。中国文化历来重视养生长寿之道，中国的这种养生哲学在世界文化之林中具有独特的理论体系和丰富的实践经验，对于人们世代颐养天年、健康长寿作出了巨大的贡献。本书以诗歌为形式，养生为手段，长寿为目的，从浩如烟海的文化典籍（上自《诗经》，下迄近代名篇）的历代文人之诗，诸子百家之歌，僧释道家之诀，养生家之经验中，筛选精炼出形式整齐精当，有实在养生内容的佳作，加以作者简介，注释训诂，说明发微，阐扬其养生之精义。

为便于读者阅览，书中将全部内容按属分类、依类加以编排。因原作非为类属所作，往往有一事兼属，一诗兼类的情况，所以在编排分类时，只是大体划分，很难严格精当。其作者简介：就其一生概貌略述，佚名者略去，或只注明所出典籍，重复出现者略去。其注释：就其原作中文言词语、典故术语、释道用语，凡使人感到疑难者，尽予训释。一些篇章为突出养生内容，以文中警句冠以标题，皆於注释①中加以说明。其说明：熔医理、哲理、养生知识於一炉加以阐发，旨在抛砖引玉帮助读者加深对原作的理解。其方式就原作的特点，或阐发调摄精神、调节饮食、调理生活的机理；或宏扬起居之常、安卧之方、居处之宜、洗漱之法的内容；或阐明房帙省慎、慎防劳伤的道理；或剖析气功锻炼、太极行走的功法；或长或短，或详或略，就其原作之意，顺其自然之势。

本书在编写过程中，得到了老一代无产阶级革命家的亲切关怀，承蒙中顾委副主任宋任穷同志撰写《借鉴古人养生之道，过

一个健康愉快的晚年》题词；国务委员方毅同志撰写《长乐怡年》题词；中顾委常委前总长杨得志同志撰写《挖掘文化遗产，为人类健康服务》题词；全国老龄问题委员会主任王照华同志，北京市老龄问题委员会主任郭献瑞同志，中华医学会老年医学会主任、原卫生部副部长黄树则同志都为本书撰写了题词。本书顾问王绵之等专家学者就该书研究方向、结构、主旨等给予了很大的帮助。全国老干部健康指导委员会秘书长高鹤亭同志给本书以热情支持，并为之作序。在此对本书作过各种支持的同志表示衷心的感谢。

本书由徐霖同志主编、总纂。注释部分由宋书功同志审订。参加编写的人员有：徐霖、宋书功、李淑宽、张玉台（以下按姓氏笔划排）飞跃、马京生、关怀、俞俊良、张德义、张宗志、施菊英等同志。李淑宽同志对本书辑选、注释、说明，尤其是在医理分析上作了很大贡献。

“物有所不足，智有所不明”以个人有限水平面对卷帙浩繁的典籍文献，仓促成书，不妥之处，必所难免，谨请广大读者批评指正。

主 编

1987 年

序

这是一本奉献给老年人的养生读物。

当前，我国老年人已有将近九千万，他们在已往的岁月中，为新中国的建立、为社会的进步、民族的文明昌盛、国家的繁荣富强，以及在四化建设的各个岗位上都作出了重大的贡献。而当他们晚年的时候，如何关心他们，做到“老有所养”，“老有所为”，“老有所学”，“老有所医”，“老有所乐”，是一个社会性的大问题。整个社会都应该关心老年人，要把老龄问题提到战略高度来认识，这是我们义不容辞的责任。

由徐霖同志主编，徐霖、宋书功等同志编写的这本《养生长寿诗歌诀》，就是从关心老年人健康出发，从中华民族古往今来的大量的诗歌、传记、小说等典籍中，以及医学、养生学等著作中遴选出诗、词、歌、诀，分门别类，加以注释训诂、阐述发微而编成的养生寿老书。

中国医药学是一个伟大的宝库。这个伟大的宝库又宅舍在历史悠久、丰富多采、光辉灿烂的我国传统文化的大厦中。中国医药学在这个大厦中除有其专门的府库外，在其他诸如经、史、子、集等文化宝库中亦有其不少的舍地，尚需我们去开发和挖掘。这方面已有人做了大量工作，但仍有不少工作要做。《养生长寿诗歌诀》可以说是这方面的一个尝试。

该书将医学和文学、哲学熔于一炉，使人既增长养生知识，又陶冶性情，启迪智机。它以诗歌为形式，述养生之内容，明长寿之宗旨，别具一格，活泼新颖，具有科学性、知识性、实用性和趣味性。医家文人之歌兼收，僧释道家之韵并蓄；摄养调理、气功锻炼之事丰具，卫生健康、益寿延年之法不匮。网罗古今，

遍采方家，广含历代养生家经验之介绍及理论之阐述，虽为诗什小件之品，然于养生诸端，亦可谓详且备矣。

该书体例简明，方便阅读：

一、先列原作。或诗、或歌、或词、或赋、或诀、或铭，诸韵咸备，有美必臻。所选虽云五百，当不及古代此种文献之万一，然而启扉检目，稍览全书，则其涉及历代养生家人数之众，搜集文献之广，真令人目不暇接，顿生色彩斑斓之感。我国古代文献中关于人体科学之资料，其藏量之丰博浩瀚，于此也能略窥一豹了。

二、次以注释训诂。对原作中文言词语、典故术语、释道用语，凡感疑难者，尽予训释之，颇感简明精当，有助一般读者。

三、最后对原诗加以说明发微。说理透彻，言之有据。涉事该博，凡天文、地理、气候、药物、方剂、选医、饮食、情志、娱乐、保健、康复等内容，应有尽有。足资参考。

照此结构体例，听便得闲翻阅。读原作，则韵味在口；读注释，则语意在心；读说明，则启迪施用。继承与发扬并重，普及与提高同举；糟粕剔而不取，精华收而扬之。不唯于老年人是颐养天年的有益读物，即对中青年也是卫生健康之一助。故为之序。并藉此祝愿老人们晚年生活愉快，幸福美满，健康长寿！

中国医用气功研究会理事长
全国老干部健康指导委员会秘书长 高鹤亭
北京中医学院院长

1988年1月21日

目 录

一、修德行

百字铭	1
百病歌	3
祸恶	9
警公门人	10
训子弟诗	11
一身独暖亦何情	12
丈夫贵兼济	13
谁似天公赐与均	15
至德	16
家戒	18
劝世	19
言行吟	20
习气深知要扫除	21

二、友相爱

思旧	24
与友试商略	26
闻龟儿咏诗	28

三、乐读书

读书	29
解嘲	30
读史	31
读山海经	32
冬夜读书	34

老尚贪书课	35
惟书有真乐	36
致仕后即事	38

四、工习字

习字养气	40
大字吟	41

五、有所戒

生活之戒	43
戒吸洋烟	44
四事吟	45
为腹不为目	46
扑面飞蝇未退藏	48

六、惜津液

仙经	50
漱咽灵液灾不干	51

七、常沐浴

沐	53
新沐有感	55
沐稀发苦落	57
香山寺石楼潭夜浴	59

八、视思明

视箴	61
眼铭	63
倦眼	64

得钱舍人书问眼疾	65	食粥	103
还睛诀	65	薄粥	104
别眼镜诗	67	粥香可爱贫方觉	106
九、听思聪		晨兴	107
听箴	69	一四、戒肥甘	
好听琴	70	戒肥甘	109
船夜援琴	71	戒杀诗	110
一〇、慎饮食		饮食需淡泊	112
饮食箴	73	淡薄至味足	112
取畏	76	能甘淡薄是我师	114
慎饮食	77	雨中夕食戏作	116
饮食之宜	78	一五、善肉食	
勿多饮多食	80	服乳歌	118
爽口物多终作疾	82	肉食养老人	119
小着盐醢助滋味	84	肉脯	120
饮食知忌歌	85	赐食敢思烹细项	121
日饮芭蕉花露鲜	86	一六、慎饮酒	
一一、喜素食		酒训	123
素饭	88	善饮酒吟	124
基本吃素	90	细酌徐吟犹得在	126
仲夏斋居	92	不妨饮酒复垂钓	127
仲夏斋戒月	93	但不使疾炽	128
一二、啖蔬菜		酒多血气皆乱	131
野菜	96	用酒驱愁如伐国	131
晨飧	97	痛饮年深肺损伤	133
蔬食有至味	99	酒如成病悔何追	135
何苦食鸡豚	101	一七、善饮茶	
一三、常食粥		茶	136

烹茶	137
山泉煎茶有怀	139
名水名茶活火煎	140
尝茶	142
茶歌	143
喜园中生茶	146
脑如冰雪心如火	147
大云寺茶诗	148
庐山云雾茶	149

一八、何以寿

何以长寿	151
须以情胜	153
惟有多吟诗	154
人之所伤	155
出生入死	157
无劳尔形	159
不终其寿因	160

一九、学养生

摄养诗	162
养生	164
养生	165
养生	166
保生铭	168
摄生咏	171
养生之道	172
养生有妙理	173
养生孰为本	174
自著养生论	176

卫养在得宜	177
抱疴方悔养生疏	178
西游曾受养生书	179
养生妙理本平平	180

二〇、养生诀

养生大要	182
三惑	183
四少	184
摄养五脏	185
生之五害	188
五劳所伤	190
八勿	191
十要	193
十忌	194
十二少	195
十二多	196
十八伤	197

二一、长生道

道法自然	199
道不在烦	200
不道早已	202
不死之道	204
长生久视之道	205
人之生也柔弱	207
道士修养法	208

二二、戒百病

百病吟	210
初病风	211

中风受病	212	治疾以清静	254
一息生百病	214	家戒诗	257
病加于小愈	215	疾恙天教学养生	258
病成方悟欲如何	217	二五、知药性	
病戒	218	枸杞	261
病后作	220	服椒法	262
枕上记	222	杜仲苁蓉巴戟天	264
二三、嗟生疾		谢李松圃郎中赠石菖蒲	266
衰疾	224	答郑梦锡教授送黄精	267
衰疾	226	张伯雨赠黄精	270
久疾	228	答开州韦使君寄车前子	271
寒疾	229	四品奇香	272
疟疾	230	二六、百药歌	
羸疾	233	百药歌	274
旋风吟	235	四味长寿药	277
臂痛吟	236	除老病药	278
老疾戏自赠	237	身是医王心是药	280
次韵元实病目	238	二七、慎服药	
枕上作	241	服药有悟	281
自知气发每因情	243	用药似交兵	283
二四、慎治病		多为药所误	284
治病当治本	244	服药千朝	286
小疾自警	245	盲药何能疗沉疾	287
我疾多自愈	247	药物枝梧病渐苏	289
数问其情	248	药可通神信不诬	290
晓之以理	249	疾去药亦止	292
始悟中医好	251	戒药	293
治疾如治盗	252	不言药不言仙	295