

长寿秘诀



窦永记 编



安徽教育出版社

序

窦永记同志编著的《长寿秘诀》一书的问世,对广大老年朋友来说是个好消息。

健康长寿,自古以来就是人们一直追求的美好愿望。这本书汇集了老年人自我养生与保健的一些基本知识,不妨一读。养生与保健目的相同,养生在于延缓衰老及延年益寿;保健在于保护健康,保持健康,延长健康年龄。养生保健,各人的侧重点和采取的方法多有不同。世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石,即合理膳食、适量运动、戒酒戒烟、心理平衡。宣称围绕这四大基石开展自我养生与保健,能使现代人类的各种疾病减少一半以上,平均寿命延长 10 年,并且生活质量大大提高。目前,这个宣言已引起包括我们中国在内的世界各国的普遍重视和广泛宣传。这充分说明,有目的地加强自我养生保健是身心健康的重要保证,对于健康长寿具有重要的意义。

正是从这个意义上说,这本反映老年人养生保健经验和做法的《长寿秘诀》,对于广大老年人如何进行养生保健,达到延年益寿之目的,无疑是很好的精神食粮。这

本书以精练的文字、通俗的语言、和谐的韵律,介绍一些老寿星的养生保健经验,看得懂,记得牢,用得上,一定会受到老年朋友的欢迎。

我作为一名保健工作人员,时刻惦念着广大老同志的身体健康,也完全有责任帮助老年人强身健体,延年益寿,过一个幸福的晚年。但愿这本书对老年朋友们能有所帮助。祝老年朋友们身心健康,青春常驻。

沈 干

2001年8月2日

前 言

人类发展,有生有灭,这是自然规律,谁都无法抗拒。但是,一个人来到社会上,能否过得更好些,活得更长些,贡献更大些,这倒是大家都非常关心的养生问题。

千百年来,每个人都留恋人生,每个人都希望长寿,所以健康是人类一切活动的基础。古往今来,为了健康,不少人在探索健康长寿之法,也有不少人在寻求“灵丹妙药”,企图延年益寿,长生不老,结果,还是一一而去,谁也不能幸免。然而,长生虽不能,延年却可以,关键是要做到科学养生。

养身先养心,健康是根本

传统的观念认为,所谓健康就是没有疾病或伤残,它忽略了人的心理和社会因素对人的直接影响。从现代意义上讲,健康包含着躯体健康和心理健康两部分。每个人的一生都是肉体生命、社会生命和精神生命的三重奏。有的人死了,但他的精神还活着;有的人活着,但他的精神已经死了。渺小者之渺小,在于他只看重肉体生命的重要;平凡者之平凡,在于他视肉体与精神一同生死;伟

大者之伟大,在于他视社会生命更重于肉体生命。由此可见,躯体健康是心理健康的基础,而心理健康则是躯体健康的灵魂。只有躯体与心理都健康的人,才是“完全健康”。

健身方法分两类:一类是药物的,一类是非药物的。此书不是介绍养生的具体技术,而是着重收集非药物的健身方法和经验,包括气功养生、精神养生、起居养生和运动养生等方面的内容。其中精神养生即养心更为重要,人们常说的“养心第一,养身第二;神疗第一,药疗第二”就是这个道理。有了健康的精神支柱,努力提高自己的思想品德修养和精神情操,健身才能达到事半功倍的效果。所以,老年朋友们在养生活动中一定要把养心放在首位。

漫漫人生路,酸甜苦辣味

人生是一部童话集。在这里,各种各样的幻想得以成为现实,也有各种各样的磨难得以化险为夷。

人生是一场多幕戏。在这里,你是一个主角,不管剧情如何发展,只要你以严谨的态度去演,坚持到幕落便是成功。

人生是一部奋斗史。在这里,为生存,为享受,为事业,为子女,为祖国,为人民,为许许多多相干不相干的人和事,你不得不去奋斗,故而你也会在“直面人生”中逐渐成熟起来。

IV

人生是一次马拉松。在这里,每个人都在努力地往前飞奔,不到终点,誓不罢休。

人生是一场梦。在这里,什么美梦都有过,什么恶梦都做过,但只喜欢梦多梦甜,何曾计较梦破梦圆!

人生是一枝橄榄果。在这里,什么苦果都吃过,什么甜果都尝过,但苦尽甜来,越嚼才越有味道。

人生是一条奔腾不息的长河。

在人类生活的长河中,生活的浪花是一代人一代人不断延续而成的。作为个体人的生命,从呱呱坠地到老年,好像一条长链。只有把握好每个环节的健康,才能形成一条健康长寿的生命之链。“永葆青春,延年益寿,长命百岁”,这是每个人的愿望,也是一个永久的人生话题。

随着科学技术的发展,人的寿命将会逐渐延长。根据美国统计局预测,到2020年,每出生5个婴儿,其中就有1个能活到100岁。不久的将来,人类的寿命延长到120~150岁也不是没有可能的。

人到老年,这是人生的一大转折

经历了人生漫长的跋涉之后,许多人步入了老年。离退休之后,为之奋斗一生的事业戛然而止,日子平淡了,难免产生失落感;昔日繁忙的社会活动终止了,生活空间突然狭窄,又会产生孤独感;走在路上,有时还会碰到冷漠的目光,觉得人走茶凉,还会产生厌恶感。

唉!“老年”真是个令人敬重而又生畏的字眼啊!

不！老年人虽然失去了春天的鲜艳，但仍拥有金秋的丰盈；虽然缺少财物上的富足，但却拥有内心的充实。但愿那些为革命和建设奋斗一生的老同志都能在清静、温馨、和谐中度过幸福的晚年。

有人说，青年人只有未来而没有过去，老年人只有过去而没有未来。这话虽不中听，却也道出了老年人的心境。在抚今追昔时，老年人的心态是极其复杂的。比方说，年轻时总盼望自己早日“老成”起来，而真正老了又害怕老；年轻时认为自己最需要的是金钱，而到老了又认为健康比金钱更重要；年轻时总认为“来日方长”，早着呢，而老了才痛惜“夕阳西下”，时日不多了；年轻时胃口好，但没有什么东西吃，年老了什么好吃的东西都有，却没有胃口；年轻时，为了养儿防老，一切希望都寄托在儿女身上，老了之后才知道“儿女自有儿女事”，才感到养老防老更多的是靠自己、靠老伴；年轻时对什么事都充满着幻想和希望，而年老了则留下了许多忧伤和遗憾。有人说，“权力是临时的，财富是子女的，健康是自己的，锻炼是重要的”，这确是一个绝妙的归纳。有的人给自己写了一副对联：上联是“无职无权无忧虑”，下联是“有吃有喝有活头”，横批是“健康第一”。我认为，这倒是一个求实乐观的心态。到了老年，职务没有了，工作不干了，孩子长大了，日子清闲了，应该而且也能够过得幸福一些，健康一些，潇洒一些。我们在追忆这些已经消逝了的岁月时，对人生会有着更加深沉的感悟。

既要善待自己,又要善待别人

有人说,老年人最大的敌人是自己。离退休后,要及时调整自己的心态,由过去的“干革命”变为现在的“过日子”,一切从零开始,把过去忘掉,把“架子”放下来,要敢于自我“掉价”。不要把别人对自己的态度看得太重,更不必看别人的眼色行事。既要发挥“余热”,又要注意影响,更要注意保持晚节。人老了有许多怪脾气,要学会制怒,甘于寂寞,心要静下来。无论是过去“干革命”,还是现在“过日子”,都有个善待自己和善待别人的问题。对自己,一要看得惯,二要想得开,三要忘得快。人的一生,不知走过了多少坎坎坷坷,经历了多少恩恩怨怨,对此都要一忘了之,不要往心里去。要善于解脱,不要自己跟自己怄气。对别人,一要多看别人的长处,二要多记别人的好处,三要多想别人的难处。只要这样,就会达到互相理解、清除误解、取得谅解的目的。这样,别人会高兴,自己也舒畅,又何乐而不为呢?

老年人是党和人民的宝贵财富

过去,他们已为党、为人民奉献了毕生精力;现在到了老年,如何让他们老有所学、老有所为、老有所医、老有所养、老有所乐,已经引起了党和政府的高度重视。为了使老年人能够更好地健体强身,延年益寿,幸福愉快地欢度晚年,经过较长时间的收集和整理,编写了这本《长寿秘诀》,献给老年朋友们。

在历史长河中,人们对养生积累了丰富的知识和经验,有的还编成了诗歌、秘诀、谚语和格言,真可谓妙语如珠,富有哲理,犹如一味味养生良药,又如一个个健身法宝,读起来琅琅上口,学起来易懂易记。这里所收集的长寿养生之道,是历经人们代代相传、年年延续、点点积累、逐步完善的宝贵财富,是广大劳动人民多年探寻延年益寿经验的结晶。这些歌谣,用语不多但内容丰富,文字不长但含义深刻,犹如珍珠,光彩照人。

中国文明史,上下五千年。在光辉灿烂的中华文化宝库中,人的养生保健是一个重要的组成部分。由于中国养生学内容丰富,浩如烟海,而编者水平又有限,因此书中疏漏和错误之处在所难免。这里,诚恳地希望广大老年朋友特别是一些行家给予批评指正。我相信,这本书的出版对增添老年人的生活情趣,帮助老年人强身健体,延年益寿,提高生活质量,将会有所裨益。愿该书能成为老年人的良师益友。

编者

2001年7月1日

目次

序	I
前言	III

养心篇

百忍歌	3	莫恼歌	14
不气歌	4	谨疾箴	14
消气歌	4	摄养诗	15
忘我歌	5	摄生咏	15
安逸歌	6	修心歌	16
快活歌	6	宽心歌	16
逍遥歌	7	养心诗	17
七情歌	8	养心篇	17
乐天歌	9	养心功	18
克己歌	10	养心法	18
乐之源	10	养心经	19
笑字歌	11	养神铭	19
自之歌	11	养我心	20
守拙歌	12	心字歌	20
四不歌	13	七心释	21
莫烦歌	13	心的归宿	22

什么歌	22	触景调神	34
乐学歌	24	心理减压二十法	34
劝世歌	24	老年心病百种	34
珍惜篇	25	治心病百药	36
惜时歌	25	消极情绪感	37
今日歌	26	怎样克服消极情绪	37
明日歌	26	制怒真诀	38
心理保健歌	26	人生轨迹	39
养心四宝	27	人贵自知	40
寻乐五法	27	人生七剂	42
老年养心宜七淡	28	人生是什么	42
心理平衡六要诀	29	人生之贵	43
心态平衡八味药	30	金钱的价值	44
八十自励	31	养生首在治心	44
乐观十法	31	养生与养德	45
人生十乐	32	老人要有哪些精神寄托	46
保持十乐	32	老年人心理保健要点	46
笑的十大好处	33	如何保持心理平衡	48
赏花增寿	33		

养生篇

(一)养生之道	51		
养生歌	51	津液歌	54
养生颂	52	养颜歌	54
冬养歌	53	中和论	54
养气歌	53	少病歌	54

四季歌	55	养生六宝	72
保生铭	56	动静养生	73
胎息铭	57	养生七法	74
怡养要诀	57	八字养生法	74
养生三字经	57	大脑养生	75
老人三字经	59	养生十忌	75
年老三字经	62	防高血压养生歌	75
抗衰三字经	64	脾胃养生十诀	76
保健三字经	65	调理津液诀	78
防心梗三字经	66	养生误区多	78
科学养生三字经	67	养生十八防	79
养生三法宝	68	养生二十宜	79
养生四道墙	69	养生“要”与“不要”	80
养生五心	69	二十八种养生法	81
养生五失	69	养生二十八禁	81
养生五戒	69	四季养生法	82
养生五个	70	十二个月养生法	83
养生五难	70	十二时辰养生法	83
寿养五则	71		
(二)养生谚语			85
(三)养生格言			92
佛家养生格言	102	医家养生格言	103
道家养生格言	102		
(四)养生对联			103
五十寿联	105	七十寿联	105
六十寿联	105	八十寿联	105

九十寿联	106	百岁寿联	106
(五)名人养生	106		
唐太宗养生诗	106	曾国藩“不求诗”	117
康熙养生诗	107	曾国藩“福”字歌	118
乾隆养生诗	107	郑集“生死辩”	118
曹操养生诗	107	杨万里养生诗	119
杜甫“江村”诗	108	冷谦养生诗	119
范大成“览镜有感”	108	董其昌养生十戒	119
白居易养生诗三首	109	陈立夫长寿秘诀	120
孔子八不食	109	吕洞宾“百字碑”	120
韩非的“合度养生”观	110	谢觉哉养生诗二首	121
俞育之长寿三字经	112	毛泽东养生诗	121
陆游养生诗	112	高桐轩“十乐道”	121
陆游“铭座”	113	杨深养生诀	122
陆游“自醒”诗	113	张大千养生诗	122
欧阳修养生经	114	林鉴堂安心诗	122
袁枚“八十自寿”	114	陈嘉庚养生经验	123
袁枚善养生	115	流沙河“退休赋”	123
袁枚“喜老”诗	115	葛洪“不伤身”之法	124
李白洗脚诗	116	胡铁生长寿歌	125
郑板桥“自寿歌”	116	五忠义长寿四诀	126
苏轼“赠友人药方”	116	龚廷贤养生诗	126
李鼎铭“老人赋”	117	陈椿健身九口诀	126
闻捷三“保健诀”	117	克林顿的座右铭	127

保健篇

卫生歌	131	老人睡眠十忌	150
保健歌	133	揉耳健身十法	150
养身歌	135	高血压十忌歌	152
防癌歌	136	糖尿病患者十要	153
健身歌	136	老年生活十不宜	153
健身经	137	增强体能十大秘诀	153
服药诀	137	良好的老人生活方式	154
多少歌	138	培养良好情绪原则	154
好了歌	139	防治感冒十法	154
健身铭	139	早期肿瘤的自我诊断	156
康乐箴言	140	老人记忆十六法	157
青春永驻歌	140	老人便秘防治	158
抗衰中药歌	141	老人注意保肾	158
照镜子查健康	142	抗癌十八条措施	159
心理健康要求	143	保持青春二十法	160
老年人衣食住行诀	143	影响寿命的二十六害	160
高血压病人的保健	144	抗癌疗法三十种	161
老年保健“四不”	147	老年保健四十忌	162
中医保健五诀	147	春寒料峭重五暖	162
老年行为七忌	148	初春保暖五忌	163
有利健康的七种因素	148	春季宜养肝	164
保持八种心态	149	初春谨防流感	169
祛病十法	149	夏日养生应注意些 什么	167
病家十要	149		

夏季养生重在清	168	寒冬腊月防痰厥	183
夏季养生宜养脾	169	冬夜漫长切莫憋尿	184
高血压患者如何度夏	170	严冬应防心肌梗塞	
秋季健身养为先	171	发作	185
秋天谨防脑血栓	172	老人冬季要防低温症	186
冠心病猝死偏爱秋季	173	入冬进补要择时	187
心脏病入秋季保健	175	冬季养生茶疗方	188
秋季易发老年哮喘病	176	冬季预防中风的食疗	190
秋风阵阵防燥咳	177	保健的最佳时间	191
秋天要防急性胃肠炎	178	老年保健法	192
冬养歌	179	中年早保健	194
老人冬季五防	180	脚的保健	195
冠心病老人怎样		健康生活新建议	196
平安过冬	181	二十四小时健康自检	196

食疗篇

饮食歌	201	饮茶歌	208
粥疗歌	203	饮茶好处	208
菜疗歌	204	喝酒人十字令	209
鸡补歌	205	饮酒十五忌	209
夏季保健食品	206	吸烟人十字令	209
食蔬菜歌	206	吸烟易患心脏病	210
食黄瓜歌	206	戒烟歌	211
食豆腐歌	207	食补维生素	212
食冬瓜歌	207	劝君吃点豆腐渣	212
食西瓜歌	207	降脂食物知多少	213

多吃青菜可减少血管	十种食物保青春	225
疾病	不宜多吃的食物	226
哪些食物能软化血管	老人饮食十不贪	227
肾脏病人的合理饮食	吃饭“12点”	
滋补药不要同牛奶	健康寿无边	228
一道服	保健食品三十种	230
霉变食品不能吃	营养平衡是关键	230
老人四不吃	健康源自营养平衡	230
四类食物可延年	十种食物营养之最	232
合理饮食两句话	每餐少吃一口好	233
饮食七宜	轻微饥饿能长寿	234
饮食七大误区	绝对素食不可取	234
营养指南歌	防发胖的秘密	236
冬季吃什么好		222

运动篇

按摩歌	起居“三个半”	243
洗脚歌	老人宜五慢	244
运动歌	晨练六不宜	244
健身诗	散步五法	244
健身戒	散步的好处	245
静者寿	健身十二诀	246
春练歌	起居十八伤	246
春练五忌	健身十八忌	246
夏练十不宜	天天锻炼不可间断	247
闭目养生法	中老年人健身跑要点	248

训练大脑也有诀窍	250	警惕五种运动性疾病	255
踢腿健身法	252	给锻炼者提十条建议	256
自我口腔保健操	253	怎样消除锻炼后的	
老人走路别背手	253	疲劳	258
练舌可防衰老葆青春	254		

长寿篇

长寿歌	263	十忌歌	277
长寿经	263	十寿歌	277
长生道	264	老年赋	278
长寿道	265	长寿要素	279
长寿诀	266	老年养生歌	279
长寿谣	267	老人“不”字歌	280
起居歌	267	古人谈长寿	280
益寿歌	268	醒世歌	282
防老歌	269	遗忘可长寿	283
寿字歌	269	家和寿星多	285
劝孝歌	270	长寿四字歌	285
老来歌	271	长寿养生歌	286
不老方	272	晚情益长寿	287
抗衰歌	272	长寿六注意	288
“清”字歌	273	老人生活误区	288
延年篇	273	长寿要“六心”	288
野叟歌	275	老小歌	289
三叟歌	275	长寿“六知”歌	290
十叟歌	276	长寿三句半	291