

SS
紫塞
书丛

健康秘诀

养生百歌

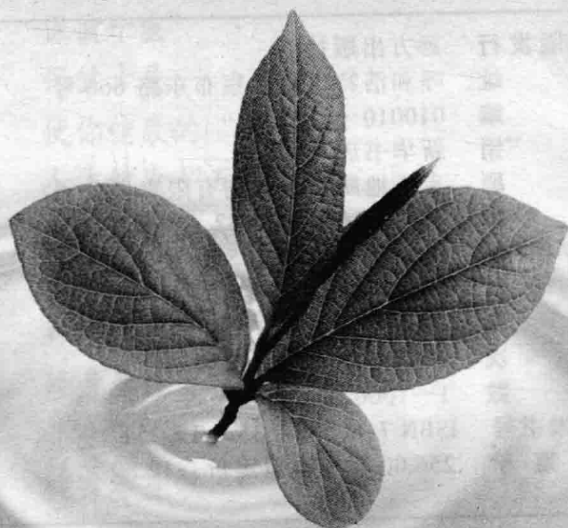
● 赵秀荣 王 舜 / 编著



远方出版社

养生百歌

赵秀荣 王 舜 / 编著



远方出版社

责任编辑：胡丽娟
封面设计：王 舜
丛书主编：王 舜 段钟嵘

紫塞书丛

养生百歌

赵秀荣 王 舜 编著

出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	赤峰地质宏达印刷有限责任公司
开 本	850 × 1168 1/32
总 字 数	1800 千（本册 125 千）
总 印 张	72（本册 5）
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—1000 册
标准书号	ISBN 7-80595-835-1/I · 254
总 定 价	256.00 元（本册定价：12.80 元）

远方版图书，版权所有，侵权必究。
远方版图书，印装错误请与印刷厂退换。



目 录

目 录

养 生 歌

- 3 } 养生十要诀
- 4 } 养生 24 宜
- 5 } 保健八谏
- 6 } 四字养生诀
- 7 } 保健十宜
- 8 } 保健十忌
- 9 } 使你健康的“六个一”
- 10 } 人体健康“五快”
- 11 } 是否年轻的六项指标
- 12 } 十种早衰的人
- 13 } 孙思邈养生铭
- 14 } 修身养性百字歌
- 15 } 养生 22 伤
- 16 } 健身养生歌

养

生

百

歌



- 17 } 健身歌谣
- 18 } 健身“四字经”
- 19 } 哭的十大好处
- 20 } 健脑十要诀
- 21 } 健身“四不”
- 22 } 儿童保健十忌
- 23 } 照镜子知健康
- 24 } 苏东坡养生之道
- 25 } 名人修身养性诀
- 28 } 毛泽东的养生观

养 心 歌

- 31 } 排除不良情绪十法
- 32 } 养心 12 乐
- 33 } 陈云养心 12 气
- 34 } 陆游养身铭
- 35 } 孙真人 12 多
- 36 } 养心歌
- 37 } 养心诗
- 38 } 养心箴言



目 录

- 39 } 快乐与利害
- 41 } 长笑歌
- 42 } 不气歌
- 43 } 莫恼歌
- 44 } 戒怒歌
- 45 } 宽心谣
- 46 } 养神五法
- 47 } 笑字歌
- 48 } 话疗
- 49 } 心药八种
- 50 } 莫生气

养 生 百 歌

长 寿 歌

- 53 } 长寿歌之一
- 54 } 长寿歌之二
- 55 } 长寿歌之三
- 56 } 长寿歌之四
- 57 } 长寿歌之五
- 58 } “清”字长寿歌
- 59 } “不”字长寿歌



- 60 九十九岁歌
- 61 不老歌
- 62 老人长寿三字歌
- 63 延年歌
- 64 人活百岁十因素
- 65 缩短寿命 36 因素
- 66 健康长寿六要素
- 67 老年健康 16 忌
- 68 老人保健十建议
- 69 杨彪的长寿经
- 70 增寿六乐
- 71 人到老年四不宜
- 72 老人饮食十些
- 73 老年人饮食十不要
- 74 老人运动六大好处
- 75 老年人洗澡六防
- 76 老年人看电视四不宜
- 77 老年人午睡五不宜
- 78 老年人饮茶 12 忌
- 79 老年人夏练五不宜



目 录

- 80 } 老年人佳节六不宜
- 81 } 老年人安全过冬五要点
- 82 } 除老病药
- 83 } 预防脑衰老八法
- 84 } 日本一无二少三多健康长寿法则



起居歌



- 87 } 家庭卫生六不宜
- 88 } 生活简则
- 89 } 睡眠歌
- 90 } 睡眠养生五要素
- 91 } 饭后十不宜
- 92 } 起居饮食箴言
- 93 } 睡眠七忌
- 94 } 起居十不“过”
- 95 } 运动歌
- 96 } 运动锻炼八不宜
- 97 } 健身跑八注意
- 98 } 《髀仙》八段锦诀
- 100 } 练功康复要诀

养 生 百 歌



- 101 剧烈运动后六不宜
- 102 刷牙“五三”法
- 103 春节期间病人十忌
- 104 欣赏音乐四不宜
- 105 性生活 12 个不宜
- 106 戒烟歌
- 107 吸烟三大“好处”
- 108 睡觉歌
- 109 睡前三宜五忌
- 110 看电视九忌

饮 食 歌

- 113 中国膳食八原则
- 114 营养指南歌
- 115 科学饮食十不宜
- 116 日常饮食十误区
- 117 饮食之宜
- 118 饮食十为
- 119 喝豆浆六不宜
- 120 喝牛奶六注意



目 录

- 121 } 用食禁忌
- 122 } 食物相克与解毒
- 123 } 烹饪九不宜
- 124 } 作料谚语
- 126 } 饮茶诗
- 127 } 酗酒无度八害
- 128 } 饮食六不宜
- 129 } 喂养婴幼儿三不宜
- 130 } 儿童饮食八不宜
- 131 } 孕妇饮食十不宜
- 132 } 剖腹产前后饮食四不宜

养 生 百 歌



防 病 歌



- 135 } 养病十八防
- 136 } 患感冒六忌三宜
- 137 } 高血压十怕歌
- 138 } 高血压三诀歌
- 139 } 防癌十戒
- 140 } 防癌歌
- 141 } 心脏病十不宜

目 录



- 142 } 肝炎病人五不宜
- 143 } 八种情况忌热敷
- 144 } 用药八忌
- 145 } 使用中药五不宜
- 146 } 食疗歌
- 148 } 粥疗歌

养

生

百

歌

养

生

歌



养生十要诀

情志开朗，恬淡虚无；
当有喜好，但不嗜求；
性欲要节，养精宜足；
睡眠卫生，亦要讲究；
适量运动，掌握恰当；
饮食宜节，切勿偏求；
衣着宽带，寒暖适宜；
居处宁静，阳光充足；
定期体检，防微杜渐；
服用药物，不可滥投。



养生 24 宜

发宜常梳，面宜常搓，目宜常运，
耳宜常弹，鼻宜常揉，齿宜常叩，
舌宜常舔，津宜常咽，浊宜常呵，
肛宜常提，体宜常动，身宜常浴，
足宜常洗，背宜常暖，胸宜常护，
腹宜常摩，肢宜常伸，节宜常摇，
肤宜常干，精宜常固，气宜常养，
心宜常宽，神宜常凝，便宜勿言。



保健八谏

- 一谏：多运动，运动是生命的马达；
二谏：多欢乐，欢乐是长寿的妙药；
三谏：讲卫生，卫生是健康的卫士；
四谏：知勤奋，勤奋是健美的灵丹；
五谏：勿悲愁，悲愁是衰老的快车；
六谏：增食欲，食欲是最好的香料；
七谏：勿懒惰，懒惰是病魔的温床；
八谏：勿纵欲，纵欲是强身的凶手。



养

生

百

歌

四字养生诀

克服一个“懒”字
坚持一个“动”字
重视一个“节”字
注意一个“防”字