

# 老人保健歌

(第二辑)

吴正寿摘编



平潭县老人学校印

2001年4月1日

# 老人保健歌

( 第二辑 )

平潭县老人学校印

## 小 序

人生短暂，生命可贵。倘若将生命比喻为一艘航船，谁都希望扬帆疾进、顺风顺水地到达理想的彼岸，而绝不希望中途搁浅或且意外翻船。“生命诚可贵”，乃古今至理名言。人们为珍惜生命，严防衰老，抗拒死神的诱惑，不断探寻着健康长寿之道，不断总结着从实践中得来的心得与体会、经验与教训。正因此，养生学成为长盛不衰的一门重要学问，而有关修心养性、延年益寿的箴言、歌诀、著作，成为传承不辍的中华传统文化的瑰宝之一。

吴正寿同志对于强身保健的活动向来热衷，对于搜集养生益寿的资料可谓情有独钟。多年来，他不懈地从报刊、杂志及书籍中摘录有关老年保健方面的诗词、歌诀、格言、文章，同时，以又从自身的实践中提炼出心得体会，并通过讲座，让大家获益。更为可贵的是，为了编印小册子，还要亲自筹资甚至自掏腰包。正寿同志的苦心慈怀是永远值得人们赞扬的。

一九九九年七月前后，由正寿摘编的《老人保健歌》印成发送，很快供不应求。今年要出第二辑，将来条件许可的话，肯定会出第三辑、第四辑的。本辑分为七大类，计3万字。开卷有益，自不待言。本人以为“老有所为”与“健康长寿”是相辅不悖的。诚挚地希望所有老年人，都能从这小册子中找到延年益寿的“秘方”，悟出长命万岁的“真谛”，让人生展现无限的光彩，让生命实现最大的价值。

吴金泰

二〇〇一年三月

# 老人保健歌

(第二辑)

- 一、防疗歌 ..... (1)—(6)
- 预防脑出血三字歌 ..... (1)
  - 心跳骤停抢救要诀 ..... (1)
  - 高血压十怕歌 ..... (2)
  - 心血管保健口诀 ..... (3)
  - 高血压患者的生活饮食歌 ..... (3)
  - 抗癌歌 ..... (5)
  - 服药歌 ..... (6)
- 二、食疗歌 ..... (6)—(9)
- 蔬菜养生协奏歌 ..... (6)
  - 蔬菜疗歌 ..... (7)
  - 花疗歌 ..... (8)
  - 补肾菜谱歌 ..... (8)
  - 粥疗歌 ..... (9)
- 三、养生保健歌 ..... (10)—(30)
- 老年养生保健歌 ..... (10)
  - 不老歌 ..... (10)
  - 笑字歌 ..... (11)
  - 老人三字歌 ..... (12)
  - 新不气歌 ..... (13)
  - 老人长寿不字歌 ..... (13)
  - 夏衍长寿歌 ..... (14)
  - 十二气养生经 ..... (15)—(17)

六字里养生经 .....	(15)
“六养”和“四少” .....	(18)
养生四支歌 .....	(19)
戒酒歌 .....	(19)
莫恼歌 .....	(20)
延年益寿歌 .....	(20)
养生“心”之歌 .....	(21)
乾隆帝长寿十六字诀 .....	(21)
毛泽东及其朋友养生之道 .....	(22)
张学良的养生之道 .....	(22)
陈立夫的养生之道 .....	(23)
延年要诀 .....	(23)
健身长寿诀(外三首) .....	(24)—(26)
乐观益寿(十一首) .....	(27)—(30)
<b>四、健身赠言</b> .....	(30)—(36)
健身赠言 .....	(30)—(32)
给老人十条建议 .....	(32)
饮食起居箴言 .....	(33)
健康格言 28 条 .....	(34)
养生格言 .....	(35)
<b>五、养生保健诗词</b> .....	(36)—(41)
养生诗词集句 .....	(36)
养生铭 .....	(37)
长寿宝塔诗 .....	(37)
晚节自律志不偏 .....	(38)

袁枚吟诗养生 .....	(39)
药苑诗词《西瓜》 .....	(41)
<b>六、醒世歌</b> .....	(42)—(45)
醒世歌 .....	(42)
宽心谣 .....	(43)
老人养生好了歌 .....	(44)
《红楼梦》中好了歌 .....	(45)
《蔡轩琐记》中人心难足歌 .....	(46)
<b>七、保健讲座</b> .....	(46)—(71)
谈新世纪老人自我保健 .....	(46)—(51)
读书与健康长寿 .....	(51)—(56)
音乐与健康长寿	
——兼谈音乐的奇妙作用 .....	(56)—(60)
人格的力量 .....	(60)—(66)
老人要自尊自爱自强 .....	(66)—(71)
编后语	

# 一、防 疗 歌

## 预防脑出血“三字经”

稳血压 调情志 戒烟酒  
择饮食 避劳累 防便秘  
不蹲便 防跌倒 动左手  
饮足水 常摩脚 适寒冷  
重先兆 勤服药

(老年教育 98.3)

## 心 跳 骤 停 抢 救 要 诀

(刘 骏)

心跳骤停就地救，  
谁见谁上不能等。

一看二呼三听摸<sup>①</sup>

心前拳击一两下，<sup>②</sup>

平卧硬板心按压<sup>③</sup>

每分八十至一百。

① 看面色、瞳孔；呼姓名；耳贴胸听心跳；摸颈、股动脉搏动。

② 在胸骨中 1/3 段，距胸 40 厘米高，用 30 公斤重力拳击一两下。

③ 一定要在硬板、硬地上，按压胸骨中、下 1/3 交界处，左手掌贴右手背上，两臂垂直用力向下压。按压与放松时间比例各半。

气管通畅头放正，  
人工呼吸同时行，  
对口对鼻压两胸，<sup>①</sup>  
每分十五至十八，  
操作准，防骨折，  
后续救治紧跟上，  
听诊心电图血压，  
严防心脑肾衰竭。

## 高 血 压 十 怕 歌

(平夫)

一怕性子急，冲动发脾气。  
二怕有苦衷，心情受压抑。  
三怕事忙乱，烦忧多难题。  
四怕灾祸至，精神强刺激。  
五怕嗜酒肉，体胖血流细。  
六怕连失眠，熬夜不节欲。  
七怕头猛裂，抬举太用力。  
八怕烈日晒，风寒亦应避。  
九怕大便干，内燥体温起。  
十怕病吓倒，又恐太大意。  
按歌自检点，可防脑溢血。

---

① 指口对口、口对鼻吹气或按压两侧胸部的人工呼吸法。



摘自福州晚报 2000.10.7

## 心 血 管 保 健 口 诀

合理膳食要牢记，一二三四五六七；

一袋牛奶二两米，三份蛋白四言句；

五百克菜六克盐，七怀开水喝到底。

“一”指每天一袋牛奶或豆奶；

“二”指每顿饭二两主食，每天6两到1斤；

“三”指每天三份高蛋白(1两瘦肉，或半两黄豆或2两豆腐，或1个鸡蛋)

“四”指4句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；

“五”指每天500克新鲜蔬菜和水果，以红绿类蔬菜为宜；

“六”指每天盐的摄入量以6克到9克为宜；

“七”指每天喝七杯水。

《健康时报》2000.11.16

## 高血压患者的生活饮食歌

高血压病要注意，饮食生活莫麻痹；

顺编此歌奉献您，时时刻刻要牢记。

一要生活有规律，保持睡眠要充足；

工作不能超负荷，避免刺激与焦虑。

二要运动保适中,坚持长久与永恒;  
运动量宜逐渐增,原则不致胸闷痛。

三要洗澡有规律,水温宜在 30 - 40 C;  
过高过低均有害,防止卒中把病除。

四要限盐防高压,每日摄取不过三(克);  
有人提出服钾盐,钾盐制食人人夸。

五要吃好蛋白质,成年人以此为宜;  
每日摄取 20 - 80 克,延年益寿最有益。

六要控制脂肪食,动物植物各半宜;  
每日摄取五十克,临床研究做课题。

七要多吃水果菜,鱼类肉类各参半;  
控制体重很重要,戒掉吸烟不例外。

八要饮酒说不一,认为饮酒“没问题”;  
多数主张不要喝,劝君治病把酒忌。

以上八点牢牢记,人人健康都满意;  
为了家庭和幸福,控制血压壮身体。

《现代护理报》毛作顺、王勤华文

## 抗癌歌

患上癌症你别怕，坚定信心战胜它。  
待你活到九十岁，满堂儿孙献寿花。  
抗癌这课有门道，说它肤浅又深奥。  
第一心情要开朗，情绪乐观功能调。  
清心寡欲无所求，偶遇逆境莫烦躁；  
他人气我我不气，豁达大度莫计较。  
凡事都要看得破，病痛暗中自会消。  
第二天天做运动，效果赛过灵芝草。  
每天黎明就起床，清晨室外空气好。  
跑跑步，做做操，吸吸气，弯弯腰。  
读读书，看看报，练练字，写写稿，  
只要对我有益处，成功失败不计较。  
闲是溪边垂垂钓，心情愉悦寿自高。  
第四生活要管好，切莫偷懒睡大觉。  
多动动，少靠靠，莫发怒，常笑笑。  
烟不沾，酒要少，不打麻将夜不熬。  
蔬菜米饭八成饱，身体健康永不老。  
以上条件都做到，癌魔悄悄退却了。

《新安晚报》丁殿英文

## 服 药 歌

中药服法很重要，务必用心莫看轻。  
如若病在胸膈上，饭后用药利治病。  
若是病在心腹下，饭后用药疗效真。  
四肢血脉若有病，空腹服药在早晨。  
病若生在骨髓里，饱腹夜服疗效灵。  
补药饭后两刻服，急病饭前三刻钟。  
小儿服药常哭闹，每日少服次可频。  
服药温热量为好，一定忌食油辣腥。

《陕西老年报》2000年5月16日

## 二、食 疗 歌

### 蔬菜养生协奏歌

百菜白菜最为上，清热生津通利肠。  
萝卜解渴化积食，油菜散瘀治劳伤。  
黄瓜祛暑烦躁安，茄子消肿性凉甘。  
明目健胃数生姜，南瓜健体血糖降。  
冬瓜利水治头热，扁豆消暑脾胃强。  
丝瓜利咽又化痰，和血利水荠菜香。  
香菇抗癌血脂降，本身益气疗痔疮。  
山药上泻和脾胃，百菜助吃精神爽。

摘自《北京广播电视报》2000.3.2

## 蔬菜疗歌

(郭其琳)

要想健康身体好，蔬菜疗歌应记牢；  
茄子祛风通脉络，黄瓜减肥美容貌；  
十月萝卜小人参，冬瓜消肿利水尿；  
莴苣通乳利五脏，健脾益肾数山药；  
补中益气马铃薯，开胃抗寒红辣椒；  
止咳化痰胡萝卜，白菜宽胸疏肠道；  
大蒜治疗胃肠炎，芹菜能降血压高；  
番茄富含维生素，韭菜补肾暖膝腰；  
亭亭玉立荷莲藕，止血安神解酒妙；  
养血平肝黄瓜菜，洋葱杀菌是良药；  
海带含碘治甲亢，常吃菜花癌症少；  
芋头散结治瘀肿，荸荠利咽热火少；  
胡椒驱寒又燥湿，葱姜辣汤治感冒；  
心血管病食木耳，银耳强身又补脑；  
香菇益寿抗癌症，蘑菇抑制癌细胞；  
蔬菜疗疾常食用，健身壮体寿命高。

## 花 疗 歌

花卉飘香竞争艳，生活园圃来装点。  
朵朵鲜花疗病疾，四性五味任君选。  
杏花味苦可温补，梨花润燥能化痰。  
食用桃花能美容，清心降火吃榆钱。  
兰花去腻清肺热，梅花解郁又疏肝。  
止血收敛数玫瑰，平肝降压有牡丹。  
清暑止血食荷花，桂花暖胃又散寒。  
烫伤调经选月季，合欢花儿助君眠。  
醒脑安神夜来香，健胃止呕葛花餐。  
芝麻花治粉刺好，绣球花止疟疾验。  
百合润肺又止咳，迎春消肿可发汗。  
参花泡茶可醒脑，丁香花治气管炎。  
木槿凉红治痢疾，柳絮散疼治牙疳。  
劝君对症用鲜花，健康长寿乐无边。

《中国花卉报》陈修生文

## 补 肾 菜 谱 歌

同一炒韭蛋配伍，无蛋猪肉亦可辅；  
韭菜主料做成馅，饺子包子热乎乎。  
周二葱白为主料，拌炒它菜由己挑；

轻烹多食常如此，利肾益肾好菜肴。  
周三豆腐不可少，少许它菜均炖炒；  
五香麻辣做可口，动脑动手味道好。  
周四晚餐花生米，油炒五香没去皮；  
食之细嚼利吸收，配伍核桃仁更好。  
周五吓儿准备好，吓皮紫菜也很俏；  
蒸煮清炒均能食，紫菜虾汤效力妙。  
周六羊肉吃法多，汤丸馄饨食之乐；  
羊肉土豆一并炒，涮食羊肉更洒脱。

《中国教育报》2000年6月15日周小汉文

### 粥疗歌

若要不失眠，煮粥添白莲。  
气短体虚弱，煮粥加山药。  
心虚气不足，粥内加桂圆。  
若要肝功好，枸杞煮粥妙。  
头晕多汗症，煮粥加薏仁。  
若要皮肤好，粥里加红枣。  
若要治口臭，荔枝能除根。  
口渴心烦躁，粥加猕猴桃。  
肠胃缓泻症，胡桃粥最好。  
便秘补中气，加藕见效力。  
若想利胃肠，玉米煮粥好。

### 三、养生保健歌

#### 老年养生保健歌

(张社荣)

一家相处贵在和，多些谦让无烦恼。  
二腿走路常坚持，活动筋骨疾病少。  
三餐定时八分饱，荤素搭配营养高。  
四季冷暖有变化，增减衣服防感冒。  
五谷杂粮调剂吃，主食多样胃口好。  
六欲古来人俱有，老年明智淡泊了。  
七情平和益身心，过激过烈是病灶。  
八时睡眠应重视，养精蓄锐一妙招。  
九九正当夕阳红，百岁寿星不言老。  
十全十美莫刻求，知足常乐悟奥妙。

2000.1《现代养生》杂志

#### 不老歌

六十七十不算老，延年益寿有诀窍。  
晨起一杯温开水，以步代车走市郊。  
甩手踢腿转转腰，每天做套保健操。  
吃罢早点散散心，听听广播看书报。  
中饭宜精吃得好，晚餐清淡勿过饱。



少油低盐高蛋白，豆腐蔬菜足佳肴。  
不抽烟，少饮酒，提神话血又醒脑。  
家务事，动动手，市场天天瞧一瞧。  
发现小病早查治，防癌防毒防感冒。  
勤用脑，多思考，增强智力防衰老。  
听听信息访亲友，剧场影院乐逍遥。  
欣赏文艺和音乐，作画奕棋广爱好。  
整理资料集文物，写点小品去投稿。  
不利用，勿计较，能发表，笑一笑。  
静心处事排干扰，心胸豁达人不老。  
《汕头特庄晚报》2001年2月5日澄海、张燕娇文。

## 笑 字 歌

笑一笑，开心窍，桑榆景色更美妙。  
笑一笑，年转少，心情舒畅迟衰老。  
笑一笑，疾病少，精神乐观赛仙草。  
笑一笑，老来俏，夫妻白头伴到老。  
笑一笑，儿孙绕，天伦之乐多热闹。  
笑一笑，四邻好，和和睦睦相关照。  
笑一笑，喜鹊报，人生第二春天到。  
嘻嘻笑，哈哈笑，快活还比神仙好。

《中国剪报》2001.2.15