



JIANKANG CHANGSHOU  
YANGSHENG MIAOJUE

# 健康长寿 养生妙诀

王陶宇 孙玉芬 李兴凤 编著

四川科学技术出版社



JIANKANG CHANGSHOU  
YANGSHENG MIAOJUE

---

# 健康长寿 养生妙诀

王陶宇 孙玉芬 李兴凤 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康长寿养生妙诀 / 王陶宇, 孙玉芬, 李兴凤编著. —成都: 四川科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5364-8468-9

I. ①健… II. ①王… ②孙… ③李… III. ①长寿—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①R161.7 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第241051号

## 健康长寿养生妙诀

编 著 王陶宇 孙玉芬 李兴凤

出品人 钱丹凝

责任编辑 罗 芮 谢 伟

封面设计 张维颖

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸 130mm × 185mm

印 张 6.75 字数 128 千

印 刷 成都锦瑞印刷有限责任公司

版 次 2016年11月第1版

印 次 2016年11月第1次印刷

定 价 16.00元

ISBN 978-7-5364-8468-9

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■



# 前言

健康长寿历来是人们的愿望和追求。如何增强体质、保障健康,怎样才能延年益寿、颐养天年,越来越多地成为人们十分关心的问题。从古到今,有许许多多关于健身益寿、养生保健方面的谚语、歌诀在民间流传,古代的文献典籍中也多有记载。这些被人们称作妙诀的至理名言,是人民群众长期健康长寿经验的总结,也是祖国传统文化的宝贵财富。其中,许多谚语言简意赅,押韵顺口,容易记忆;许多歌诀含义深邃,富于哲理,堪称脍炙人口的传世之作,也像谚语一样在人民群众中代代相传,经久不衰,深受人民群众的喜爱。

本书共收录健身益寿、养生保健方面的谚语(含少量格言警句)1000余条、古今长寿歌诀56则。这是从作者几十年间搜集到的大量资料中精选出来的。其中,长达242句的“养生三字经”是作者自己在大量已有材料的基础上创编的,一



并收入本书，以求教于读者。

全书围绕健康长寿养生诸方面的内容共分11篇，下分若干细目。所有歌诀均集中于最后一篇。书中对少数疑难字、词及俗语、方言作了注音或注释。

受历史的限制，少数古谚或歌诀的表述难免存在一定的局限性，甚至失之夸张，未必合乎科学原理，这是可以理解的。读者在学习参考时要注意具体问题具体对待，灵活掌握。

希望本书的问世，能对提高大家的养生知识，增进读者的健康长寿有所裨益。

谨将此书献给热爱生命、希望健康长寿的人们。祝大家幸福快乐。

王陶宇

2016年9月



## 目

## 录

|                 |      |
|-----------------|------|
| 序 篇 .....       | (1)  |
| 生活起居篇 .....     | (5)  |
| 生活有章 起居有常 ..... | (7)  |
| 免受风寒 四季平安 ..... | (11) |
| 春捂秋冻 无病无痛 ..... | (14) |
| 衣要穿暖 鞋要舒适 ..... | (15) |
| 站有站相 坐有坐样 ..... | (17) |
| 锻炼强身篇 .....     | (21) |
| 强身之道 锻炼为妙 ..... | (23) |
| 锻炼吃苦 生龙活虎 ..... | (28) |
| 全面锻炼 身强体健 ..... | (30) |



**饮食保健篇** ..... (35)

干干净净 吃了没病 ..... (37)

饮食有节 肚子不泻 ..... (43)

五谷杂粮 富有营养 ..... (49)

饮食有方 不伤胃肠 ..... (53)

药粥食疗 有益健康 ..... (57)

**清洁卫生篇** ..... (61)

讲究卫生 百病不生 ..... (63)

环境干净 免得杂病 ..... (66)

害虫除净 人寿年丰 ..... (71)

**勤劳健身篇** ..... (75)

石闲生苔 人闲生病 ..... (77)

常动增寿 勤劳健身 ..... (81)

**疾病防治篇** ..... (83)

谷怕生虫 人怕生病 ..... (85)

有病早治 无病早防 ..... (90)



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 问病处方 对症下药 .....    | (94)  |
| 人有百病 百病百治 .....    | (99)  |
| <b>戒除陋习篇</b> ..... | (107) |
| 吸烟酗酒 花钱短寿 .....    | (109) |
| 纵欲嫖赌 丧生之路 .....    | (113) |
| <b>养生长寿篇</b> ..... | (117) |
| 手勤脚勤 防老健身 .....    | (119) |
| 动则体壮 炼则寿长 .....    | (120) |
| 忌愁制怒 长寿之路 .....    | (122) |
| 清心寡欲 修身养性 .....    | (124) |
| 养生有道 长寿有方 .....    | (126) |
| 家有一老 黄金活宝 .....    | (130) |
| <b>精神情绪篇</b> ..... | (133) |
| 忧多伤神 气大伤身 .....    | (135) |
| 消愁解闷 心病除根 .....    | (139) |
| 笑口常开 青春常在 .....    | (142) |



|                    |       |
|--------------------|-------|
| 长寿歌诀篇 .....        | (147) |
| 养生三字经 .....        | (149) |
| 老年保健三字经 .....      | (155) |
| 乾隆长寿秘诀“十常四勿” ..... | (155) |
| 卫生三字诀 .....        | (156) |
| 摄养三字诀 .....        | (157) |
| 十叟说长寿 .....        | (157) |
| 五叟长寿歌 .....        | (159) |
| 新长寿歌 .....         | (160) |
| 长寿秘诀七字经 .....      | (161) |
| “清”字长寿歌 .....      | (163) |
| 养生歌 .....          | (163) |
| 十寿歌 .....          | (164) |
| 古人长寿十要诀 .....      | (165) |
| 延年箴言 .....         | (166) |
| 古人养生秘诀 .....       | (167) |
| 古人养生十六宜 .....      | (167) |
| 古人摄生十养诀 .....      | (168) |
| 养生少与多口诀 .....      | (169) |



|                |       |
|----------------|-------|
| 中国营养指南歌诀 ..... | (169) |
| 食疗保健歌 .....    | (170) |
| 长寿食疗歌 .....    | (172) |
| 粥疗歌 (一) .....  | (174) |
| 粥疗歌 (二) .....  | (175) |
| 饮茶歌 .....      | (176) |
| 饮食六宜歌 .....    | (176) |
| 抗衰防老中药歌 .....  | (177) |
| 祛病歌 .....      | (179) |
| 防癌歌 .....      | (179) |
| 戒烟防癌歌 .....    | (180) |
| 睡眠谣谚 .....     | (181) |
| 睡眠十忌 .....     | (182) |
| 老人起居六不 .....   | (182) |
| 睡前三宜三忌 .....   | (183) |
| 饮食禁忌歌 .....    | (183) |
| 老年饮食八宜八忌 ..... | (184) |
| 养生长寿三十六忌 ..... | (185) |
| 养生十忌 .....     | (187) |



|               |       |
|---------------|-------|
| 养生二十八禁忌 ..... | (188) |
| 养性口诀 .....    | (189) |
| 用药八忌 .....    | (190) |
| 养生十不要 .....   | (190) |
| 爱好与健康歌 .....  | (191) |
| 不气歌 .....     | (192) |
| 笑之最 .....     | (192) |
| 长寿谣 .....     | (193) |
| 养心长寿歌 .....   | (194) |
| 养生要诀 .....    | (194) |
| 别生气歌 .....    | (196) |
| 高血压十忌歌 .....  | (196) |
| 养生三字歌 .....   | (197) |
| 剪指甲三字谣 .....  | (197) |
| 宽心谣 .....     | (198) |
| 益寿三字经 .....   | (198) |
| 莫生气歌 .....    | (200) |
| 四季养生歌 .....   | (200) |
| 健康口诀 .....    | (202) |

序 篇

月凭太阳亮，  
人靠身体强。







## 序 篇

人靠健康墙靠基，  
工作要靠好身体。

健康是长寿之本，  
强身乃事业之基。

身体是本钱，  
保健是关键。

月凭太阳亮，  
人靠身体强。

一生强健便是福，  
人生五福<sup>①</sup>寿为先。

---

①五福：据《尚书·洪范》载：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。”



## 健康长寿养生妙诀

JIANKANG CHANGSHOU YANGSHENG MIAOJUE

家有钱财万贯，  
不如身体康健。

精力旺盛是最大的财富，  
健康长寿是最大的幸福。

一生之计在于勤，  
百计之首在强身。

先修长寿之心，  
方做长寿之人。

## 生活起居篇

衣要看天穿，  
饭要按时餐。



