

【柳荫钓】

垂钓柳荫东湖畔
湖水浩淼远接天
凝神贯注浮子上
忘却身处北和南

【仁者友】

琴棋书画仁者友
积极参与贵追求
名利本是身外物
视为浮云自风流

释义

【多心态】

老年心态有种种
心情舒畅夕阳红
饮浆吐雾摆方阵
甘献余热耕不停

颐寿歌

【心未老】

银丝铮铮年事高
身材奕奕心未老
鬓发青青正当年
心灰意冷人亦老

傅静舟 编著

黄河出版社

颐寿歌释义

傅静舟 编著

黄河出版社

责任编辑 张清训 葛春亮 封面设计 薛 涛

图书在版编目(CIP)数据

颐寿歌释义/傅静舟编著. —济南:黄河出版社,2007.7
ISBN 978-7-80152-832-2

I. 颐… II. 傅… III. 长寿-保健-普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 099901 号

书名 颐寿歌释义
编著 傅静舟
出版 黄河出版社
发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 21 号 250002)
印刷 济南申汇印务有限责任公司
规格 787 毫米×1092 毫米 16 开本
27.5 印张 400 千字
版次 2007 年 7 月第 1 版
印次 2007 年 7 月第 1 次印刷
印数 1—3000 册
书号 ISBN 978-7-80152-832-2/I·188
定价 48.00 元



前 言

在2002年元旦同学聚会时，我为不到古稀之年的同学姚立亭逝世写了四首悼念亡灵的诗词，读后，大家在悲痛惋惜气氛之余提议，请傅静舟同学写点养生保健知识吧。我接受了大家的建议并用半年时间写出了几百首《颐寿歌》，在九九老人节期间出版了。部分经新华书店销售，其余部分都馈赠给老年朋友了，得到了读者的赞许和好评。

中央电视台记者孙振博阅读初稿后，曾提出“《颐寿歌》如能加上注释，就更能使不同文化程度的读者受益”。事后，我翻阅了自1991年《参考消息》上刊登的“医疗专版”的有关内容，另外，还参考了《老人天地》、《中国老年》、《天津老年时报》、《健康报》等报纸刊物，结合自己实践所得的体验，对《颐寿歌》进行了注释。每首诗歌的注释形成500字左右的一篇短文，尽可能地做到内容新颖、言简意赅、重点突出、语言通俗。于是，就有了这本《颐寿歌释义》。本书共分为“处世篇”、“保健篇”、“家庭篇”、“晚晴篇”四辑，也就组成了这本《颐寿歌释义》。

对于人的生命现象，古今中外科学家进行了无休止的探索，今日看一种实验结论是对的，明天又有了新的证明可能是错的，显现出百花齐放，百家争鸣的新时代。

我在这本《颐寿歌释义》中，对不同观点，甚至是相互矛盾的材料都广泛进行了涉猎，客观地进行了收录和选择，其目的是使读者通过自己的体验从中吸取对自己有用的东西，摒弃那些对自己不适用的东西。清代养生学家曹慈山说：“养生之道，唯贵自然，不可纤毫着意。”意思就是遵循自然规律和个人的生活习惯。我通过学习和体验对颐养天年总结出四句话：“处世中正，保健有度，家庭和谐，晚晴气平。”①处世中正：就是



要不偏不倚，不过而无不及，要光明磊落，办事公正，实事求是，不因循苟且，从而使心理经常处于平衡状态，有利于身心健康。②保健有度：《黄帝内经》中指出，个人必须做到“饮食有节，起居有常，劳作有序”。洪昭光教授提出“合理饮食，适量运动，戒烟限酒”。归结起来就是个保健有度的问题。人的体质差异很大，对“度”的要求也不同，要以我为主体，保健有度才能使身体正常运转。③家庭和谐：是指父母慈爱，子女孝敬，夫和妇顺，兄友弟恭，婆媳平等，互相尊重，这种辩证关系是投之以桃，报之以李，家庭和睦，才能高堂增寿。④晚晴气平：就是要心平气和的看待生老病死的问题。要像大诗人白居易那样对待老和病，“畏老老转逼，忧病病弥缚。不畏复不忧，是除老病药。”同样要把死看成踏归途回老家，人生平时像河水安静的流淌着，到了最后，不经过任何可以看得到的间歇，流入大海，安详地度过人生的极限，不留遗憾和内疚。

《颐寿歌释义》部分作品被《人民日报》社主办的《健康时报》于2006年5月29日开始进行连载。编者按云：“《颐寿歌释义》是傅静舟参考报纸刊物，结合自己的实践所得的体验，以简明的诗歌形式，通俗易懂的短文对养生保健的方式方法做出阐述。本报将从本期起，对其中的部分内容进行选登，希望能对老年朋友延年益寿有所帮助。”

《颐寿歌释义》的内容多数是我从剪报方块知识中选取的，有的剪报方块没有注明报刊名称、发表时间、甚至连作者姓名也没有。年代久远，无从查对。在此，对被引用知识的作者表示抱歉，并致谢意。此书的付梓还得到了孙永都教授、刘平同学的校正。

我由于认识水平低，文字功底浅，又没有学过医学，出于对老年朋友的一片赤诚之心，就编辑了这个集子，不当之处，在所难免，希冀专家学者和老年朋友指正。

二〇〇七年一月一日

目录

前言----- 1

第一辑 处世篇

尊老人/3
处世寿/4
比身体/5
千年松/6
“狼图腾” /7
老有为/8
保晚节/10
需要活/11
没白活/12
得自由/13
忙点好/15
人值钱/16
择其善/17
大百姓/18
赋闲员/19
活神仙/20
第二春/21
美名传/22
仁年龄/23

算寿命/24
兴趣练/25
寻欢乐/26
淡人生/27
意自适/28
人赞赏/29
善交往/30
好人缘/31
悠着活/32
人际和/33
一念差/34
失去好/35
怀童心/36
莫惜晚/37
老益壮/38
动到老/39
记与忘/40
选遗忘/41
莫抱怨/42

忍为上/43
知足乐/44
知足歌/45
“半”人生/46
贵从容/47
莫卖老/48
学宽容/49
莫追忆/50
占便宜/51
闻谏言/52
选健康/53
儒家养生/55
道家长生/56
释家修性/57
学医学/58
陆游养生/59
曾国藩养生/60
于光远养生/61
谢觉哉斗魔/62

陈嘉庚养生/63
哈佛养生/64
多湖辉养生/65
阳光寿/66
助人寿/67
读书寿/68
谦者寿/69
柔者寿/70
文人寿/71
富人寿/72
单纯寿/73
懒惰寿/74
生命能/75
快乐人/76
快乐感/77
快乐源/78
寻幸福/79
幸福感/80
毋等待/81
比中来/82
半分园/83
惜今日/84
该超脱/85
老从容/86
紧张老/87
学释压/88

舒解压/89
酒色诗/90
不气歌/91
情绪怀/92
莫逞强/93
恋往事/94
勿重己/95
而耳顺/96
莫过头/97
多疑症/99
留时光/100
新希望/101
自调理/102
慢下来/103
交朋友/104
真朋友/105
交新友/106
先得月/107
串门客/108
玩彩票/109
成负担/110
会腐烂/111
踏人梯/112
郊寿短/113
爬山好/114
从商难/115

老吝啬/116
要安全/117
因果缘/118
旅游记/119
旅游忌/120
钱本草/121
读懂钱/122
收证券/123
好信息/124
上大学/125
多心态/126
志趣广/128
养宠物/129
仁者友/130
假乱真/131
收藏好/132
柳荫钓/133
观旧照/134
下棋乐/135
好帮手/136
心未老/137
幸运儿/138
濒危物/139
难回报/141

第二辑 保健篇

期颐年/145
喜来乐/146
健康型/147
寿长者/148
人生度/150
适度寿/151
活百岁/152
防未病/153
三经验/154
百岁难/155
步行好/156
有效炼/157
贵平淡/158
笑口开/159
笑是药/160
释压力/161
粗茶饭/162
脚走路/163
爬楼梯/164
会休息/165
享休闲/166
玩到老/167
闲中忙/168
静坐疗/169
养伤身/170

缓老化/171
新养生/172
莫伤感/173
聪明寿/174
心理康/175
早诊治/176
中医药/177
诗为药/178
健康食/180
讲用膳/182
快乐饮/183
喝牛奶/184
难补钙/185
食大豆/186
选择油/187
吃油多/188
食油条/189
食纤维/190
吃蔬菜/191
鲜蔬菜/192
食肉难/193
素食好/194
防癌食/195
银杏叶/196
苹果药/197

酒增寿/199
食“色”情/200
食盐量/201
饥饿寿/202
乌龟寿/203
莫久坐/204
常交替/205
增免疫/206
七分养/208
破罐寿/209
莫讳病/210
更年期/211
绝经期/212
衰退期/213
过期药/214
有效期/215
预输液/216
则安之/217
魔怕硬/218
抗癌路/219
精神病/220
心理病/221
胖与瘦/222
减肥法/223
记忆差/224

增记忆/225
心脏病/226
病显像/227
高血脂/228
高血压/229
食物降压/230
糖尿病/231
抑郁症/232
前列腺/233
关节炎/234
尿频转/235
谈睡眠/236
睡眠好/237
否低脂/238
抗氧化/239
VE 寿/240
VE 难长寿/241
学医学/242

学急救/243
破神话/244
益寿方/245
功勋衣/246
戒烟好/247
按摩好/248
喝白水/249
日光浴/250
远垃圾/251
光污染/252
要减肥/253
减肥难/254
减肥阱/255
将军肚/256
富贵病/257
重疼痛/258
防癌症/259
亲患癌/260

有差异/261
保健品/262
烧纸钱/263
添加剂/264
归自然/265
洋快餐/266
海藻害/267
莫盲用/268
乱服药/269
交叉染/270
病省钱/271
看病难/272
要查体/273
医检误/274
装饰致癌/275
三根桩/276

第三辑 家庭篇

敬老人/279
馨乐园/280
是空巢/281
家变迁/282
孝文化/283
存孝心/284
世代传/285

孝得到/286
似涌泉/287
做榜样/288
慰藉难/289
女养老/290
尊心愿/291
三日悬/292

行孝晚/293
孝敬型/295
出西施/296
选伴侣/297
婚姻久/298
偕老忌/299
金婚感/301

噩耗降/303
失去贵/304
小事情/305
履责任/306
婚姻变/307
贤妻美/308
睁只眼/309
老来伴/310
难承担/311
孤苦恋/312
爱失却/313
感情异/314
梦亦甜/315
常聊天/316
学说话/317
听唠叨/318
解酒方/319
老分居/320
吸引力/321
性健康/322
曾有爱/323
男变味/324
异性友/326
老同居/328
结伴行/329
学倾诉/330
学聆听/331
赤诚见/332

爱情专/333
另起灶/334
筑情巢/335
常有理/336
爱美俏/337
共枕梦/338
爱治病/339
鱼水情/340
常争吵/341
啄破脸/342
会让步/343
说真话/344
婚者寿/345
独身凄/346
黄昏恋/347
丧偶悲/348
再婚寿/349
不单纯/350
正态度/351
财产清/352
各所需/353
女婚难/354
要转型/355
婆媳间/356
婆媳和/357
夸媳妇/359
两代处/360
两头瞒/361

莫偏袒/362
处境凉/363
贵改变/364
平代沟/365
两人好/366
养老难/367
尽义务/368
不孤独/369
老失去/370
啃老族/371
鸠占巢/372
重维权/373
设防线/374
理财经/375
莫笑老/376
视不见/377
量家当/378
尚节俭/379
要放手/380
给什么/381
自主权/382
纳缺点/383
废品站/384
陪葬烧/385
厚养好/386
养老院/387
誉满乡/388
忠厚人/389

意志坚/390
留尊影/391
机遇失/392

泥瓦工/393
千里视/394
报国来/395

满园春/396

第四辑 晚晴篇

踏归途/399
不信邪/400
就完了/401
生死观/402
健康老/403
老一回/405
难承担/406
有生机/408
嘎嘣脆/409
死别情/410

辞故友/411
其言善/412
防叵测/413
当面笑/414
短安排/415
抗肿瘤/416
信心疗/417
身后事/418
死神逼/419
临终境/420

濒死带/421
“老还童” /422
生命歌/423
眨眼间/424
六尺短/425
留遗产/426
竖标杆/427
献寿歌/428

第一辑

处 世 篇

处世中正：就是要不偏不倚，不过而无不及，要光明磊落，办事公正，实事求是，不因循苟且，从而使心理经常处于平衡状态，有利于身心健康



尊 老 人

尊重老人尊历史
关爱老人爱自己
至理名言弥珍贵
道出人旅一真谛

胡锦涛同志在庆祝国际老年人年的电视讲话中指示：“尊重老年人就是尊重人生和社会发展规律，就是尊重历史。”

国家老龄委主任回良玉说：“敬老爱老助老是中华民族的传统美德，是我们先辈传承下来的宝贵精神财富。……我国也已开始进入人口老龄化阶段。切实保障老年人的合法权益，让他们能够度过幸福、美满、安详、健康的晚年，共享人类社会发展的成果，这是一个文明社会进步的重要标志。尊重老人就是尊重我们的历史，关爱老人就是关爱明天的自己。”

司马义·艾买提说：“我们应该懂得，人类社会是通过生产劳动一代接一代延续下来的，每一代的生产劳动都是前一代生产劳动的继续和发展，没有老一代的劳动和创造，就没有社会财富的积累，也谈不上社会的进步和发展。因此，尊敬老年人不仅是一种社会道德规范，也是社会文明进步的标志。”



处 世 寿

颐寿并非吃穿住
保健医疗多益处
心理平衡喘气顺
明哲处世能增寿

洪昭光教授说：中华民族五千年文化，博大精深、源远流长，最好的“药”是养心“八珍汤”，即：第一慈爱心一片。一个人要爱祖国、爱社会、爱他人。第二好肚肠两寸。人要善良，善有善报，恶有恶报。第三正气三分。要当好人，不要当坏人。第四宽容四钱。宽容剂量比正气大12倍，人外之人，肚量大，心胸宽。第五孝顺常想。孝顺是东方美德，现在找对象标准是俊男俊女、酷哥靓妹。你找对象，要首先看他是不是孝顺父母，如果连父母都不孝顺，肯定是个白眼狼，不可交。第六老实适量。老实要因人而异，因事而宜。第七奉献不拘。奉献社会越多越好。第八回报不求。做了好事，不求回报。

《中国老年》2002年第7期登载消息，巴西大中城市出现了不少“哲学诊所”，而“坐堂”的“哲学医师”成了巴西一个新兴职业，“哲学医师”并不是靠药物为患者治病，而是采用交谈方式，用哲学知识来抚慰和指导患者，帮助他们排除烦恼，理解人生的价值，恢复正常心态。治疗活动不在室内，而选择更便于交谈的环境，如公园、海滩、广场等。“哲学治疗”的时间一般每次50分钟，收费约合20美金。大多数接受过治疗的人都认为这种方法很有效，认为哲学能开启心灵智慧，对缓解精神压力、促进身心健康很有益处。在巴西的19个城市里有1000多名“哲学医师”开办了诊所，仅圣保罗就有200多家。



比 身 体

少年好胜比学习
青年志高深造诣
中年敬业做贡献
老年颐养看身体

人的一生是在不断拼比中走过来的，少年好胜比学习成绩，看谁能在班级考试中得前三名；到了青年时期就要比谁的学业造诣深，人到了中年就要比成就、比贡献、比荣誉。当然，比也有比的好处，比可以催人振奋，比可以激励斗志，比可以扬长避短，比可以奋发向上。回首那些令人神往的成就、荣耀，无一不与“比”有缘，比可以创造出无数奇迹。不过，人到老年，比的心气不同以往，比的内容也发生了变化。因为不在职在位了，离退休了，都是一介平民百姓，所以不再比职位高低，不再比工作、比成就、比贡献。

老年要比就比看谁颐养天年得法，看谁身心健康。当然，生活在世界上，比是自然的，但一定不要去“攀”，不要那些可望而不可及的非分之想。比比那些过世的人，自己还活着；比比那些病卧在床的人，自己还行动自如；比比那些离婚丧偶的人，自己家庭还很完满；比比那些到处躲债的大款，自己过得很安定；比比那些贪污受贿心惊肉跳的贪官，自己粗茶淡饭无忧无虑轻轻松松，这还不是神仙过的日子吗！



千年松

千年松柏耐风寒
老马识途知深浅
陈年老酒最香醇
古董愈老愈值钱

老是人生必走的一段路程，老“是迟开的花，是不了的情，是陈年的酒，是迟到的爱”。老年人往往到了“人到退休才聪明”的境界，不少人还真正具有“人到无求品自高”的风范，还有的人虽老，却“老树春深还著花”，如今的老年人全然没有了“高堂明镜悲白发”的凄然，有的是“蛟龙日暮还行雨”的执着和创造。他们确乎是“为霞尚满天”，“不用扬鞭自奋蹄”。

美国前总统卡特离任后过着悠闲的田园生活，并在大学里兼课，还写了14本书，他在《老年的好处》一书中写到：“从法定意义中解放出来，做自己喜欢的事情，这就是老年的好处。”老年人有着银发下渊博的学识，丰富的阅历，厚积薄发的才华，是渴望生命的成熟和厚重。老是人生的佳境；能参透天地之玄机；能品出人生之真味；是渴望生命的健康与旺盛，铸造生命的灿烂与辉煌。林语堂说得好：“我爱春天，但是太年轻。我爱夏天，但是太傲气。所以我爱秋天。它虽带忧伤，但是宁静、成熟、丰富。翠绿与金黄相混，悲伤与喜悦相杂，希望与回忆相间。”

春花岂能笑秋果，春光秋色各不同。晚霞之绚丽，承接于朝晖之灿烂辉煌，秋波之无尘，流淌着春水之晶莹纯净。老年人只要在秋霜中结出自己的果实，又何须在春花前害羞！你已有了金色的收获，那春花也未必每朵都能结下硕果。