

期颐非梦

——
养生保健良言集萃

唐闻一 编

期颐非梦

——养生保健良言集萃

唐闻一 编

期 颐 非 梦

——养生保健良言集萃

唐闻一 编

* *

开本:1194×889 1/32 印张:7.5 字数:445千字

重庆市鹏程印务有限公司 印制

* * *

内部资料准印证号:涪内字第[2006]104号



作者近照

健康的“四大基石”

合理膳食，

适量运动，

戒烟限酒，

心理平衡。

——WHO 维多利亚宣言

前 言

改革开放以来，我区经济繁荣，社会安定，人民生活水平日益提高，医疗卫生事业不断发展，群众健身活动广泛兴起，环境治理保护逐年加强。2002 年，重庆全市人均寿命已达 72.74 岁；2005 年底，我区 60 岁以上的老人达到 156581 人，占全区总人口的 14%，已经进入老龄社会。

马克思说：“没有健康就没有一切，健康既属于个人，又属于社会。”每个人拥有一个健康的身体，可以为国家为社会创造更多的财富，可以减少自身的精神压力 and 家庭的拖累，可以节省国家的大量资金，减轻家庭的经济负担，于国于家于己皆有利。

健康是人类提高生存质量的永恒主题，是人

类社会共同追求和奋斗的目标。从古代到今天，从中国到世界，很多哲人前贤、名流大家，以自己的亲身经历和科学态度，积累了大量同存日月的养生经验，留下很多脍炙人口的保健名言，这些都是人类的宝贵财富。

善待生命，健康无价。健康之路，就在脚下，古稀已往，期颐非梦。让我们都以高尚的品格、科学的行为、持恒的精神去实现自己的健康长寿吧！

目 录

前 言

第一编 养生保健的忠语良言

1 中国古代名人谈养生保健	2
2 中国现代名人谈养生保健	14
3 中国百岁寿星谈养生保健	26
4 世界名人谈养生保健	32
5 中国现代养生保健法	40
中华养生保健法	40
中科院科学家英年早逝的原因	40
折寿的十六因	41
现代养生七字诀	41
老年人长寿十招	42
长寿六秘诀	43
长寿“八六经”	44
心理健康“八戒”	46
老年人“六忌”	46
老人饮食“十不贪”	46

生活点滴助长寿	46
健康长寿之“一二三四五”	47
静神养生法	47
健康长寿十要素	48
现代人的养生之道	49
学会遗忘更健康	49
“六字箴言”助长寿	49
长生总诀	50
长寿的三角形理论	51
完全健康十标志	51
毁掉身体的坏习惯	53
七招护心秘诀	53
樊正伦的养生观	53
人生“新十点”	54
克服心理压力妙方	54
长寿十守则	55
养生十不过	55
自我调整贵“六心”	56

影响健康长寿的心态	56
养心八珍汤	57
养生应避十八伤	58
养生十八宜	58
老年保健十二宜	59
三十六宜养生经	60
养生要主动	60
十二气养生法	61
梦圆百岁	61
心理健康守“六不”	62
六六大顺	62
静者寿	63
保持良好心态术	64
如皋民间养生诀	64
四十岁——男性健康警戒线	65
延年益寿“八宝粥”	66

第二编 养生保健的铭言谚语

1 养生保健铭言	68
----------------	----

2 养生保健谚语	77
----------------	----

第三编 养生保健的诗词歌联

诸葛亮“四珍诗”	90
养生诗组	91
笑口常唱养生歌	99
健康是福	100
古人宽心诗六首	101
半半歌	104
几时归去做个闲人	105
醒世词	106
快乐铭	107
老有所乐	107
乐天长寿辞	108
修身健体格言	109
养生保健歌	110
长寿十二守则歌	111
健康长寿歌	113
健康歌	115

长寿歌二首	116
益寿歌	117
长寿诀	118
长寿“清”字歌	118
保健“心”之歌	119
“心”字健康歌	120
养心歌三首	121
保健“一”字诀	122
保健“常”字歌	123
生活中的多与少	123
养心经	125
养生之道歌	126
养生调	128
心理养生铭	129
心理保健歌	129
心理养生歌	130
老年养生歌	131
老年健康自律歌	132

老年养生五经	132
老来乐	134
老年之歌	137
老年健康快乐歌	138
伴侣歌	138
夫妻八互三字歌	139
不气歌	139
新编“不气歌”	140
消气歌	140
莫恼歌	141
笑歌	142
常笑歌	143
知福歌二首	143
人生之贵歌	145
新编“好了歌”	146
守拙歌	146
病家“九要”歌	147
食疗歌	148

粥疗歌	149
祛病歌	150
老人膳食平衡歌	151
心梗急救歌	152
养生百字经	152
“三七” 养生经	153
养生“三字经”二首	154
五字养生歌	157
“十三常” 健生歌	159
“六老” 歌	160
有容乃大歌	161
可怕的欲望	162
郑板桥自题寿联	164
沁园春·长寿辞	164
第四编 养生保健的心灵感悟	
抗争	167
明志	167
致远	167

四无	167
十守	168
度势	168
坐标	169
君臣	170
病者常寿	170
健康“三字经”	171
养生“百家信”	174
调侃	176
中和久寿	176
常出来转转	177
戒妒	178
官场“好了歌”	179
人生悲歌	180
自得其乐（六首）	181
第五编 养生保健的点滴常识	
健康的“四大基石”	185
自我调适	186

最基本的健康生活方式	188
健康膳食十则	188
新生活健康宣言	189
吃得合理	190
WHO 推荐最佳食物	191
老年人饮食营养新标准	192
延寿食品	193
世界流行食疗法	193
保护心脏	194
防治心血管病应记的数字	194
冠心病人的自我保护	196
心脑血管病“八忌”	197
治疗冠心病的四大基石	197
冠心病二级预防的三个 ABCDE	198
饮食疗法治“三高”	198
世界卫生组织公告	200
自我保健先知已	201
血管年龄自测	202

自我判断心脏功能	203
预测冠心病的新线索	203
自测心肺功能	204
础润知雨	205
观手辨病	205
望目查病	210
面色与疾病	212
皮肤与人体健康	213
心脏有病体表知	214
心脏的求救信号	215
冠心病的四种先兆	216
中风的前兆	217
老年痴呆的早期信号	219
捕捉糖尿病的蛛丝马迹	220
养生保健老人常犯六种错	222
编者简介	224
编后记	225