

颐养心悟

自吟自赏自乐，
老年保健要诀，
百岁老人之歌。

黄在承著

颐养心悟

黄在承著

是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！
《内经》《素问·四气调神大论》

易则易知，简则易从。易知则有亲，易从则有功。有亲则可久，有功则可大。可久则贤人之德，可大则贤人之业。

《易经·系辞上传》第一章

作者简介

黄在承：又名元鑫，重庆市永川区人，1938年8月出生。1964年7月，西南政法学院（现名西南政法大学）政治系毕业。先后在西安冶金建筑学院、四川省人民公安、警察学校、中国第二重型机械集团公司党校、法律顾问室从事理论教学和法律顾问工作及律师业务。爱好诗词和中医，学习、钻研老年养生保健问题，孜孜不倦，身体力行。

通讯地址：四川省德阳市二重家属区107-15-4-13号

邮编：618000

联系电话：0838-2310560

自序

老年人的养生保健是个大问题。人都要老。老人需要保养。怎么保养呢？我退休之后，一是阅读中医学名著，了解其知识；二是看一些百岁老人的生活资料，了解其经验；三是读《千家诗》和毛泽东的诗词，学抒情，学写诗。经过十年的实践、认识、再实践、再认识，逐步形成了自己的养生保健观：知其大要，纲举目张；奉行几条，持之以恒；因人制宜，因地制宜；欲健其身，先健其心。

《自吟自赏自乐》中的诗都是有感而发，乘兴而作，不拘平仄，力求韵脚。“以恬愉为务，以自得为功”。（《内经》语）诗能抒情，能言志，就能养生。“新篇日日成，不是爱声名。旧句时时改，无妨悦性情。”（白居易语）自吟自赏自乐是老年养生的一个好方法，值得提倡。

《老年保健要诀》是根据《黄帝内经》、《千

金方》、《医学心悟》、《活人心法》等著作中的养生之道和五十三位百岁老人的经验之谈综合、概括而成。大要诀是纲，其它歌诀是目。

《百岁老人之歌》是读隆兴编著的《你也可以活100岁》中“寿星篇”的心得体会，可供参照。

我这本诗歌诀多为养生而作，保健而言，就叫“颐养心悟”吧。本书内容，从文学角度看，没什么创意，没多少看点；但从保健角度看，却是真情实感，心声肺言，三复其书，必有所悟。今公诸于世，是想同更多的老年朋友进行交流和探讨，做到科学保健，实事求是，以真正达到防病抗衰、延年益寿之目的。由于受诸多局限，且本人知识水平较低，书中缺点和错误一定不少，敬请读者批评赐教。

黄元鑫于德阳二重北大门外陋室书

二00九年五月

目 录

一、 自吟自赏自乐

序诗三首

读与吟.....	1
诗养生.....	1
我的诗.....	1

(一)、德阳风情

在旌湖边散步有感（二首）.....	2
夏游德阳文庙广场（二首）.....	3
春意. 诗意.....	4
路灯.....	5
红绿灯自语.....	5
闹元宵（二首）.....	6
参观新钟鼓楼有感.....	7

(二)、二重人

二重人（二首）.....	8
--------------	---

二重之夜（二首）	9
----------------	---

阅读二重集团公司新年慰问信有感（二首）...	10
------------------------	----

（三）、母校情深 挚友知音

校庆寄语	11
------------	----

收阅母校贺年片有感	11
-----------------	----

阅读《西政校友》第五期有感（二首） ...	12
-----------------------	----

贺年片（二首）	13
---------------	----

拜读母校校歌歌词有感	14
------------------	----

致《西政校友》（二首）	15
-------------------	----

新年贺词	16
------------	----

西政学子情	17
-------------	----

思友	19
----------	----

访友	19
----------	----

中秋思友	20
------------	----

（四）、公差记事

三上北京	21
------------	----

到海南（两首）	22
珠海行	23
镇江学法	24
大连考察	25
南通应诉	26

（五）山水天地

过三峡	27
岳阳楼	27
黄山景	28
黄山峰	29
梦桂林	30
从武汉到南京（二首）	31
浙江行（三首）	32
法门寺	33
云南石林	33
长江水	34

黄河水·····	35
银杏·····	36
宁夏枸杞·····	37
罗汉果赞·····	38
秋柳·····	39
樱桃·····	39
咏竹·····	40
云·····	41
日月镜·····	42
遐想·····	42
新挑战·····	43
秋凉·····	43
暖冬（二首）·····	44
看灾情报道有感·····	45
立冬·····	46
艳阳天·····	46

（六）关心国事. 关注民生

从拨乱反正到科学发展—纪念改革开放三十周年.....	47
学习科学发展观有感（二首）	48
喜听“和谐世界”有感（二首）	49
义举.....	50
斥西方好事者（二首）	51
斥西媒助恶.....	52
汶川地震.....	53
抗震救灾.....	54
奥运临近有感.....	55
北京残奥会的启示（二首）	56
满庭芳. 旭日.....	56
华尔街金融风暴.....	57
斥美欧“涉藏决议”	58
不要忘记过去.....	59

（七）人生感悟

生日临近有感·····	65
解忧愁·····	66
读《闲情偶寄》有感（二首）·····	67
人生感言·····	68
学之歌·····	70
劝学歌·····	71
谏言·····	72
来之自然. 去之坦然·····	73
满江红 . 真难得·····	74
读杜牧《春申君》诗有感（三首）·····	75

（八）人生轨迹. 家庭点滴

忆西安·····	76
忆泸州·····	77
古稀吟·····	78
小文文·····	80

老夫老妻·····	81
刷牙·····	82
泡脚美·····	82
老夫吟·····	83

二，老年保健要诀

老年保健大要诀·····	84
老年防淫要诀·····	86
老年饮食要诀·····	87
老年起居要诀·····	88
老年睡眠要诀·····	90
睡眠和休息·····	91
老年行走要诀·····	92
老年养心要诀·····	94
和阴阳之歌·····	96
五味之歌·····	99
四季养生歌·····	101

叩齿吞津·····	104
晨炼·····	105
恒则灵·····	106
长寿无秘谈·····	107

三，百岁老人之歌

摄影天地不老仙·····	108
写画世界快乐仙·····	109
历经沧桑不老身·····	110
书法养生出高龄·····	111
平平淡淡度百春·····	112
劳动擦身换衣勤·····	113
百岁犹健窦阴三·····	114
返老还童周奶奶·····	115
善于休息寿命长·····	116
与大自然融为一体·····	117
注重锻炼和保养·····	118

随遇而安手脚勤·····	119
爬山爬过百岁关·····	120
勤劳勤出百岁人·····	121
长寿世家何尚仁·····	122
劳动炼就百年身·····	123
家务劳动出寿星·····	124
“劳碌命”苦人耐老·····	125
劳动健身是良方·····	126
生命就在劳动中·····	127
人上百岁老还“童”·····	128
人上百岁反年轻·····	129
倾注手工抗衰老·····	130
钢筋铁骨农家炼·····	131
勤劳俭朴心胸宽·····	132
勤劳坚强讲卫生·····	133
生活原则十二字·····	134

一生重食不重药·····	135
石艾草药泡茶喝·····	136
老当益壮病不欺·····	137
一生三不烟酒赌·····	138
营养均衡不偏食·····	139
多吃蔬菜少吃肉·····	140
山芋之功不可没·····	141
红萝卜里寓“长生”·····	142
百岁寿星四句话·····	143
少吃多餐顺自然·····	144
饮食有节保健康·····	145
和睦开心长寿诀·····	146
心地清静宽似海·····	147
乐祛百病古今灵·····	148
精神愉快霍去病·····	149
偏爱荤食百岁人·····	150

随遇而安心境宁·····	151
幸福开朗好心情·····	152
历尽坎坷身犹康·····	153
乐心乐事乐于行·····	154
松钦鹤羨龟赞扬·····	155
笑笑笑，百年少·····	156
养孤养鸡，百岁不虚·····	157
三条秘诀守一生·····	159

附录三则

上古之人与今时之人·····	161
保生四要·····	162
病家十二误·····	165

后 记

不负王兄一片心·····	167
--------------	-----