

康樂經

策 划 珍 奥 集 团
主 编 郭 东 斌



辽宁人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

康乐经/郭东斌 主编——沈阳:

辽宁人民出版社,2004.11

ISBN 7—205—05809—0

I.辽... II.郭... III.生活—教育—参考

IV.K872.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106351 号

出 版:辽宁人民出版社
印 刷:辽宁印刷集团新华印刷厂
开 本:110×180 1/32
印 张:9.625
字 数:200 千字
印 数:1—5000

出版时间:2005 年 9 月第 1 版

印刷时间:2005 年 9 月第 1 次印刷

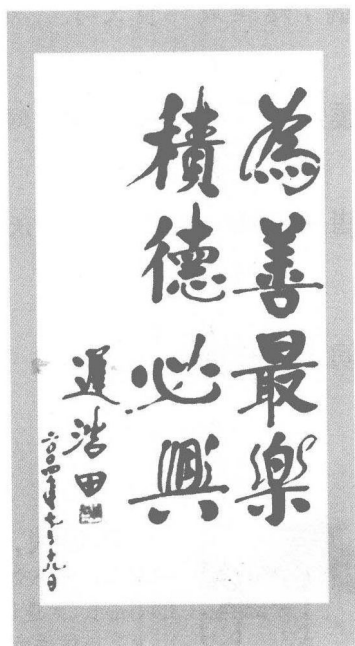
责任编辑:余宏 春城

责任校对:韩建文

封面设计:乾坤

版式设计:王春秀

定价:20.00 元



2004年7月，原中央军委副主席、国务委员兼国防部部长迟浩田为珍奥集团亲笔题词。

策 划 / 珍奥集团

主 编 / 郭东斌

副 主 编 / 赵焕成 董文才 刘景奇

王 哲 郭 虹

编 委 / 孙文彬 王春秀 刘 枫

董 艳 王博书

编 辑 / 王连君 谷 明 沃 野

刘明忱 于广盛

医学顾问 / 白长川

主编简介



郭东斌，1965年毕业于辽宁师范大学外文系，曾任市委宣传部副部长、大连日报总编辑。被评为大连市优秀专家，专业职务为高级编辑。现为大连市记协主席。

多年来，他酷爱文字工作，先后发表了各种体裁的作品 500 万字。撰写和主编了多本书。其中《爱情·友谊·事业》一书（辽宁人民出版社 1980 年版）、《格言大辞典》（辽宁人民出版社 1990 年版）均获优秀图书奖。

作者 1995 年赴台参加海峡两岸报业研讨会路经香港留影。



2005年1月,由中央文明办、国家卫生部等十部委组织召开的全国敬老爱老助老主题教育活动表彰大会上,原中央军委副主席、国务委员兼国防部部长迟浩田将“敬老爱老助老主题教育活动”的大旗亲手授予珍奥集团董事长陈玉松先生。



珍奥集团与诺贝尔奖获得者青克纳格尔博士 合作深入研发珍奥核酸项目

新闻发布会

ADVANCED COLLABORATION R&D PROJECT BETWEEN ZHEN-AO GROUP AND NOBEL PRIZE
LAUREATE DR. ROLF ZINKERNAGEL ON ZHEN-AO NUCLEIC ACID PRODUCTS
PRESS CONFERENCE

2004年6月18日 北京·人民大会堂

2004 People's Congress Hall Beijing

2004年6月,在北京人民大会堂,珍奥集团董事长陈玉松先生与诺贝尔生理及医学奖得主、瑞士科学家罗尔夫·青克纳格尔博士正式签定“深入研发珍奥核酸项目”合作协议。

序

□于学祥

前不久，全国许多城市积极落实世界卫生组织（WHO）和全国爱卫会关于“建设健康城”的部署，踊跃开展创建健康城市的活动，其要旨是“人人拥有健康环境，人人具有健康意识，人人享有健康生活”。今年“五一”前夕，上海、大连和苏州三市被国家卫生部列入“全国创建健康城市活动首批城市”。

眼下，我又看到了珍奥集团会同有关部门组织专家、学者和老年工作者共同编写的《康乐经》，感到十分亲切——没有人民的健康，就没有全面的小康。

世界上最宝贵的东西是金子，比金子还宝贵的就是健康和快乐。人们有了健康和快乐，生命才有意义，才有质量，才有价值。所以，现代人已把健康和快乐，作为人生的第一财富，第一追求，把它作为自己、家庭和社会的核心利益，作为国家文明进步的重要目标。

然而，当人类迈入 21 世纪，尽享现代科学与文明的同时，健康和快乐并没有

序

时刻与我们如影随形,各种“现代病”在不断地吞噬着我们的肌体和身心。据世界卫生组织统计,全球5%的人身体健康,20%的人患有疾病,75%的人处在亚健康状态。可怕的是不少人对此置若罔闻,常常是在病痛和亚健康中坚忍地生活着和工作着。

为配合时代步伐,为满足读者的需求,《康乐经》应运而生了。这本书大致有四个特点:

其一:涵盖面全。全书共14章,涵盖了诸多有关健康、防病、快乐、养生等方面的内容。不仅涉及了肉体健康的知识,而且也阐述了心理健康的要旨。特别是针砭了不少旧观念和错误观念,这是很可取的。

其二:实用性强。这是一本健康和快



乐的实用书,既不同简单通俗的小册子,也不同厚厚的专业性论著。此书编入的“论平衡”、“食疗谱”、“生物钟”、“小妙方”等其实用性很强。

其三:警示灯亮。《康乐经》不仅有正面的论述,还有一些具有警示作用的内容。编者在书中指出人们应该走出有意无意进入的健康误区。

其四:文学味浓。《康乐经》运用和调动了文学手法,以生动活泼的韵文形式,说理论事。幽默风趣,朗朗上口,给人以生动形象的感觉。浏览此书,不仅可以在休闲、愉悦、轻松的氛围中,领悟健身、健心、健神的理念和方法,还可以从中得到文学的享受。

当然,《康乐经》毕竟不是学术专著,更不是医生的诊断处方,所以不可能包医百病。它主要是传授养生保健知识,传播科学的、新的观念和理念。世界卫生组织指出,不少人是死于无知,倘若读者能从此书中获得些许知识,那这本书的出版就是一种善举了。

我希望大家读读这本《康乐经》,并从中得到滋养和补益。让健康和快乐,像你的影子一样,时刻伴随着你。



2004年7月，为弘扬奥运精神，倡导全民运动，经中国奥委会同意，由珍奥集团发起的“登万里长城，为奥运喝彩”——珍奥千万中老年人迎奥运签名活动在北京长城隆重举行。



2004年10月，由中国老龄协会、中央电视台《艺苑风景线》、中国老龄事业发展基金会等十余家单位与珍奥集团共同承办“首届珍奥杯全国银龄美大赛”总决赛现场。

第一章 座右铭

- (一) 第一财富 ... 2
- (二) 健康经纬 ... 4
- (三) 养生之道 ... 8
- (四) 心态情绪 ... 13
- (五) 修身养性 ... 17

第二章 药石谚

- (一) 快乐·长寿 ... 24
- (二) 健康·疾病 ... 26
- (三) 衣食·保健 ... 27
- (四) 运动·锻炼 ... 29
- (五) 烟酒·嗜好 ... 31
- (六) 性爱·起居 ... 32
- (七) 医疗·卫生 ... 34

第三章 观念谣

- 不能“小车不倒只管推” 38
- 寿限谣 38
- 不干不净吃了没病? 38
- 马路边 污染源 40
- 有点病 何必愁 40
- 矮个高个各有千秋 40
- 谈“有钱难买老来瘦” 41
- “烟是草中王,越抽命越长”? ... 41
- “酒是粮食精,越喝越年轻”? ... 43
- 戒烟、节酒歌 44
- 六个“一枝烟”误导几百年 45
- 瘫于无知多可怜 45
- 莫将利弊弄颠倒 45
- 代际婚姻大有弊 46
- 性爱增进健康 47



目 录

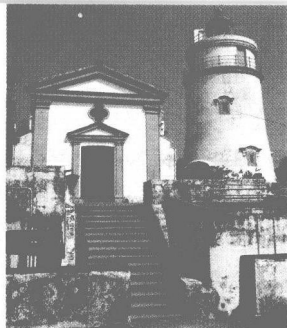
哪知逸乐也致病?	48
你说合算不合算?	48
不能不听,不能全听	49
药物能治病,也会伤身体	49
饮酒常识四误	49

第四章 论平衡

(一) 营养平衡	56
吃什么油最好?	58
吃多少盐最好?	59
吃哪些食物最好?	59
吃哪些食物不好?	60
怎样清洗蔬果上的农药?	60
怎样烹出营养?	61
吃营养品为何也要适度?	62
吃蔬菜有哪些误区?	62
怎样补钙最合理?	63
喝什么水好?	64
(二) 动静平衡	65
怎样适度运动呢?	66
怎样安静冥想呢?	67
怎样保证良好的睡眠呢?	67
(三) 环境平衡	69
重视生活规律	69
重视居室环境达标	71
重视避免和清除环境污染	71
重视人体自身排毒功能	73



重视口腔	74
重视起居细节	75
(四)心理平衡	76
强化八种心理	77
克服八种心理弱点	79
记住八点生活细节	79



第五章 心态歌

(一)宽心	84
宽心谣	84
不在意是宽心策	84
人间好时节	85
养心歌	85
身病还将心药医	86
宽心养生谣	86
(二)知足	87
诸葛亮的《四珍》诗	87
题布袋和尚	87
不知足诗	88
知足歌六首	89
《知福歌》新编	91
娱乐铭	92
(三)快活	92
长生不老药	92
四时乐景	93
调节心理压力歌诀	94
唯乐常如是	95

爽快歌	96
自在歌	97
(四)欢乐	97
六笑	97
谈笑歌	98
山野养生曲	98
笑之歌	99
(五)安乐	99
心安身自安	99
何处是仙乡	100
安乐歌	100
百字铭	101
(六)忍让	101
过后方知忍为高	101
让他三尺有何妨	102
忍耐歌	103
忍字歌节	103
醒世咏	104
(七)制怒	105
不气歌	105
戒气歌	105

目 录

戒怒歌	106
常含乐意莫生嗔 ...	106
快活常自在 ...	107
消气歌	107
生闷气危害歌 ...	108
(八)莫愁	109
戏说喜与愁	109
莫忧愁三首	111
人到老来莫忧愁 ...	112



(九)修行	112
苦贪名利日忧煎 ...	112
修行第一方	113
新《好了歌》	114
颐养自修歌	114
神仙可了	115
座右铭	115
多少箴	115
涉世十法	116
抱定一颗平常心 ...	117

第六章 食疗歌

食疗歌(七首)	120
饮粥祛病歌谣	121
相伴食物搭配歌诀	123
人体六大营养素	124
五种食物不妨天天吃	125
十八种食物应该经常吃	126
十种食物莫多吃	127
七种食物不宜空腹吃	127
最好和最差的食物	128
红色食物营养高	129
黑色食物更奇妙	130
吃鸡蛋讲科学	130

生吃食物好可怕	131
健体防病常吃瓜	131
老年饮食十多论	132
老年饮食十少论	132
饮水知识真不少	133
吃葡萄莫吐皮儿	135
神奇紫菜	135
也要吃点窝窝头	136
酸菜好吃莫贪多	136
煮饭加碱,适得其反	137
生水煮饭不科学	137
吃肉不吃蒜,营养减一半	137
冬季食物防毒	138
“海中黄金”说鲍鱼	138
医宴兼宜话海参	139
海洋之奶称牡蛎	140
益脑佳品说鱼眼	141
多吃些鱼,少吃点肉,吃鱼健脑	141
食用海鲜品类的小常识 8 则	141

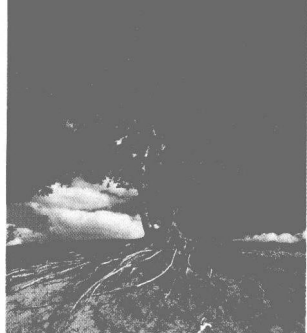
第七章 运动吟

人体欲得劳动 ...	146	健身操作用大	149
无烦恼暮年	146	健身运动八项注意 ...	150
步行歌五首	147	冬日晨练“五忌” ...	150
散步铭	148	老汉登山乐趣多 ...	151
散步歌	148	快乐运动谣	151
太极拳是国宝 ...	149	老人长乐谣	152
		晨醒“九个一分钟” ...	152

第八章 嗜好雅

(一)花	嗜好高雅益身体	156
	养花、赏花人寿长	156
	鲜花怡人助康乐	156
	生活中的新时尚	157
	部分花卉的特定含义	157
	对人体有益的部分花卉	158
	对人体有害的部分花卉	159
(二)茶	饮茶歌	160
	众多饮料的佼佼者——中国茶叶	161
	饮茶十不宜	165
	养生茶十方	165
(三)酒	酗酒起祸端	166
	善饮酒吟	166
	喝酒人十字令	167
(四)其他	垂钓	167
	对弈	168
	与鸟相伴乐逍遥	168
	翩翩起舞乐陶陶	168
	戒赌歌	169





第九章 保健诀

食物性能保健歌	172
防癌食品排名歌	173
防癌歌	174
这样吃助你远离癌症	174
三惑	177
慎饮食	177
长寿的秘诀	178
睡眠也要讲科学	179
老人睡眠十不要	179
健康箴言	180
保健“四季歌”	180
保健一字诀	181
中年养生正当时	181
中年人的八个“不能熬” ...	182
人和还比地利好	183
不吃早餐能减肥?	183
洗脚歌	184
康复“怕”字歌	184
身体疗养十诀	185
用药不可想当然	186
心血管病防“四高”	187
高血压克星是“五不”	187