

- ▲解放军305医院院长
- ▲著名养生保健专家
- ▲全军老年病中心主任

张清华 倾情打造



诗歌谚语里的

养生秘诀

张清华 主编

SHIGEYANYULIDE
YANGSHENGMIJUE



 中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

诗歌谚语里的养生秘诀 / 张清华主编. —北京: 中国社
会出版社, 2009. 2

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2514 - 7

I. 诗… II. 张… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211157 号

书 名: 诗歌谚语里的养生秘诀

主 编: 张清华

责任编辑: 刘运祥 张英杰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 16.25

字 数: 195 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

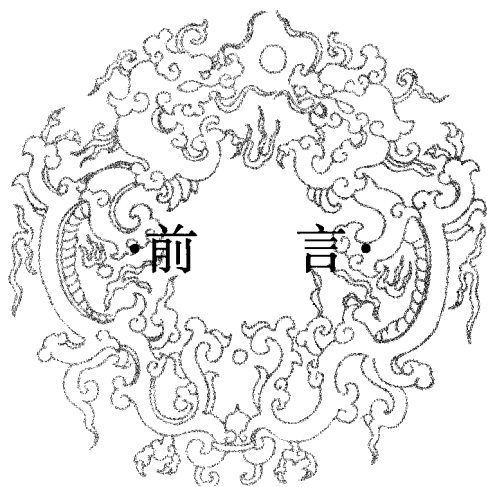
《诗歌谚语里的养生秘诀》

编委会名单

主 编：张清华

副主编：陈 枫 王立银 万爱华 胡 成

编 者：沙 杭 李丁川 张亚清 张俊哲 王伟夫
衣志勇 石克荣 杨 亮 李元发 蒋知新
夏爱祥 周 健 高丽南 戴 洪 高 峰
刘加强 张家胜 张尧成 李文军 顾玉良
霍根正



谚语、民谣、歌诀，是流传于民间的一种语句形式。谚语是用简单通俗的语句反映出深刻的道理，它几乎都是以经验为基础的，是真实的；歌诀是按事物的内容要点编成的韵文或无韵的整齐句子，而民谣也是一种普通的朗朗上口的韵语，有容易记诵，浅显易懂、寓事于理的特点。我国的民间诗词谚语丰富多彩，其中很多是有关养生与健康内容的，有些谚语还成了实用的小验方。世界上古今中外不同领域的杰出人物和成功人物，大多都曾从格言警句中汲取养料、得到启迪、激发智慧、丰富自己。我们的生活经验，也倾注在格言里，凝固在冷峻的警句中。另外，古今人士创作的诗词当中，也有很多就养生与健康的问题阐述了个人的感受，在此我们也把它奉献给广大读者。

五千年悠久的历史非常重视养生长寿之道。中国的养生哲

学，具有独特的理论和丰富的实践经验，对于人们世代颐养天年、健康长寿有着巨大的感召力和影响力。该书以诗词谚语格言等为形式，讲述养生之内容，别具一格，具有科学性，知识性，实用性。我们从中华民族古往今来浩如烟海的文化典籍中和民间广泛传诵的语言形式中筛选出来的与健康、养生乃至疾病治疗有关的知识，就是想让广大朋友与我们共同分享这些中华文明的精神营养，让它为我们丰富而美好的生活服务。本书共分七个部分，其内容较丰富，可供人们阅读参考。让我们通过对它的阅读、理解，更加充实健康长寿的理念。

当然，“物有所不足，智有所不明”，因个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，谨请广大读者指正帮助。在此祝读者朋友们生活愉快，幸福美满，健康长寿！

张清华

(解放军 305 医院院长)



第一章 长寿养生三字经

1. 长寿三字经 / 3
2. 长生不老歌三字经 / 7
3. 健身三字经 / 7
4. 科学养生三字经 / 8
5. 情绪养生三字经 / 9
6. 老年保健三字经 / 9
7. 预防心梗三字经 / 10
8. 益寿三字经 / 11
9. 禁字三字经 / 14
10. 养生三字经 / 14
11. 老年人秋季养生歌 / 17
12. 健康三字经 / 18
13. 保长寿三字经 / 18
14. 生活保健三字经 / 19
15. 防老三字经 / 24

16. 新编长寿三字经 / 25

第二章 长寿养生四字经

1. 饮食养生四字经 / 29
2. 情绪与养生四字经 / 30
3. 老年养生四字经 / 33
4. 健身防衰四字经 / 34
5. 延年益寿四字经 / 35
6. 早衰四字经 / 37
7. 古人养生四字经 / 37
8. 健康四字经 / 40

第三章 长寿养生五字经

1. 饮食养生五字经 / 49
2. 健康养生五字经 / 51
3. 健身五字经 / 52
4. 情绪养生五字经 / 52
5. 保健养生五字经 / 54

第四章 长寿养生六字经

1. 防癌秘诀六字经 / 71
2. 保健养生六字经 / 71

第五章 长寿养生七字经

1. 饮食养生七字经 / 77
2. 健身七字经 / 83
3. 情绪养生七字经 / 85
4. 养生保健七字经 / 90
5. 疾病七字经 / 94
6. 养生七字经 / 100

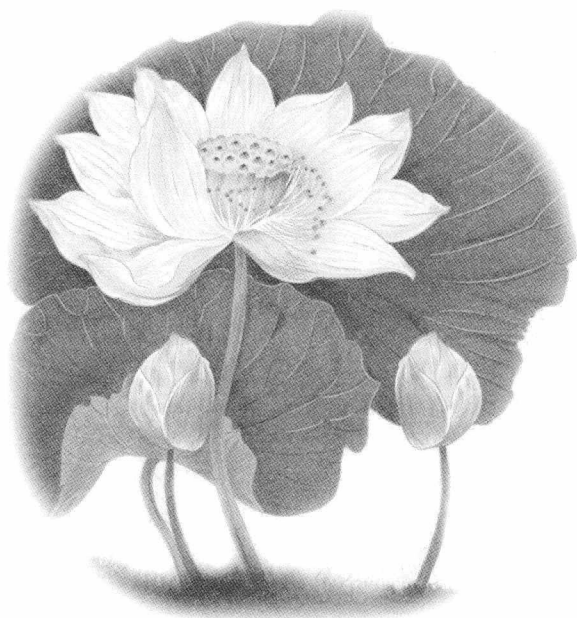
第六章 养生诗词歌诀

1. 古人养生诗歌 / 127
2. 季节养生 / 145
3. 疾病养生 / 147
4. 健康养生 / 163

第七章 养生格言谚语

1. 养生保健格言谚语 / 177
2. 饮食养生格言谚语 / 205
3. 运动养生格言谚语 / 216
4. 心理养生格言谚语 / 224

第一章
长寿养生三字经



1. 长寿三字经

岁花甲，老龄期；夜漫漫，路尚远，
此境界，气氛变；幕已谢，人欢散，
再回首，空眷恋；论精力，尚有余，
后十年，硕果期；不发挥，太可惜。
科学界，大有为；再征途，立丰碑。
唯珍惜，重养生；诸修身，葆青春。
延寿诀，精气神；要养脑，保护心。
忧与思，伤心脾；喜与怒，损精神，
悲与恐，伤肾气；有若无，视不见，
糊涂点，少为难；门前雪，当可扫，
窗外事，少听好；少介入，防烦恼。
有所好，几桩事：可绘画，染红山，
可书法，逸神仙；可操琴，颐心田；
可写作，留青篇；爱花鸟，亦可选，
耘田园，空气鲜；唯不可，戒嗜好，
烟与酒，少食好；人到老，生理变。
多疑惑，好猜忌；易发怒，失落感，

易哭啼，痴呆显；若体贴，乃人性，
全社会，应敬老；抗衰老，有妙法，
如何做，且听讲；入寝前，有程序，
枕宜矮，通血脉；枕过高，滞血脉，
颈椎病，不少见；枕宜长，防落枕，
枕若硬，伤脑筋；被宜轻，减负压，
被宜软，才保暖；透气棉，应当选。
褥宜厚，且要软；防褥疮，别小看，
频晾晒，减汗染；室内净，要通风，
入睡前，应关窗；开窗睡，最危险，
邪风入，起病端；脑中风，尤在前。
入睡前，排杂念；右卧位，护心意，
腿宜弯，呈弓角；督脉畅，循环好。
入睡前，要洗脚；搓搓面，按摩脑，
盘腿坐，伸懒腰；目视鼻，鼻向心，
叩叩齿，咽津液；揉眼球，捏脊背，
五分钟，再入睡；防猝死，应提备，
晨早起，户外游；信步行，忌长跑，
如惯跑，忌过劳；五禽戏，尚可学，
太极拳，尤练好；多站立，少落座，
立关节，防腿弱；老已至，腿先老，
骨疏松，易折断；步蹒跚，气血滞，
户踱步，是绝招；频梳发，能活血。
防落发，兜揣梳；老年病，四大敌：
曰中风，曰肿瘤；曰消渴，冠心病。
唯肿瘤，早确诊；能开发，不服药。
若中风，早预防；有先兆，要警惕。
糖尿病，难根治；药维持，止于此。

频感冒，别小看；大病起，由此牵。
突低头，尤可戒；急转身，有危险。
脑溢血，常警惕；忌暴怒，戒狂笑。
孙思邈，重养生；他提出，和为贵：
少言语，养内气；戒色欲，养精气。
薄滋味，养血气；咽津液，养脏气。
莫激怒，养肝气；节饮食，养胃气。
少思虑，养心气；久忧思，伤心脾。
太过劳，伤肾气；诸多法，可借鉴。
血压高，能适应，勿降压，波动频，
易栓落，塞脑间，命难活。大便秘，
最为忌，用泄药，非根治，补益气，
可治愈。讲营养，是条律，超营养，
老来忌。低脂肪，重素食，大豆腐，
可补偿。多食酸，少吃辣，酸柔肝，
辣生火。多细嚼，慢吞咽，助消化，
益食道。喝热茶，是习惯，茶过热，
刺食道，炎性变，惹事端。食亦药，
药亦食，食治病，独称妙。菜宜淡，
不宜腻，植物油，最可取。色香味，
要讲究，食宜素，食宜缓，食宜少，
食宜淡，食宜暖，食宜软。少食荤，
素养胃，荤伤脾，素益气，荤生痰，
素消痞，荤血溢。果菜类，能治病，
品种多，数不清。如大葱，能发散，
通大伤，尚安胎；小根菜，名薤（xiè）白，
宽中脘，除胸烦；如大蒜，健脾胃，
治心病，消肠炎；如木耳，属菌类，

其味美，治肿瘤；如山药，宽胃肠，
治消渴。如葫芦，能利尿，瓢与籽，
皆为药，糖尿病，疗效高；如丝瓜，
能下乳，青嫩炒，泄心火；如芹菜，
降血压，大便秘，最可佳；西红柿，
颇多能，既是菜，又是果，维生素，
含量多；马铃薯，用途多，当主食，
菜尤可，多食泄，少食补；如榧子，
其味美，治厌食，不可少；如山楂，
能消食，降血压，尚通脉。论肉食，
种类多，牛羊肉，老年菜；猪脂厚，
不宜多；牛骨髓，补气血；内脏菜，
要少吃，贪多者，滞血脉，唯羊肝，
能明目。日三餐，七分饱，过饱食，
伤脾胃。粗细粮，交替做，面食好，
少污染，饥与饱，均应限。老来胖，
非福分，胖累心，损肝脑，胖生痰，
易中风，胖累脉，易心猝，胖多眩，
易头晕，胖好坐，骨质挫。老来瘦，
不全好，若过瘦，气血少，外来病，
易干扰，脑中风，亦不少。余外音，
还要讲：外出时，别逞强，靠边走，
防车撞，热闹处，少问津，僻静处，
多流连。生活表，自填写，有节奏，
养生诀。

2. 长生不老歌三字经



健康小贴士

日三餐，忌太饱；勤食蒜，美更妙。
酒莫醉，胃要保；吃土豆，全是宝。
性勿纵，养精好；青菜进，疾病逃。
毋偷懒，要勤劳；VC、E，免疫高。
鸣天鼓，清醒脑；多动力，勤动脑。
勤梳头，保健脑；临睡前，要烫脚。
搓鼻翼，防感冒；笑一笑，十年少。
三浴功，健身宝；广交友，多爱好。
晨起练，精神好；性情温，禁急躁。
保五脏，重肾腰；自卑甚，催衰老。
多补钙，醋莫少；做好事，欣自豪。
多喝茶，抗衰老；有作为，永不老。

3. 健身三字经

心胸宽，人快活；心胸窄，忧愁多。
心绪宁，永康乐；生闷气，招病魔。
乐陶陶，精神好；烦躁躁，要病倒。

脾气躁，催人老；善止怒，变年少。
愁一愁，白了头；恼一恼，老一老。
闲生非，闷生病；纵七情，病来找。
情绪好，大有益；常苦闷，能成疾。
永乐观，通七窍；笑一笑，十年少。

4. 科学养生三字经



健康小贴士

人之初，寿本长，高蛋白，低脂肪。
轻养生，早衰亡，防发福，中度糖。
欲长寿，有其道，维生素，亦需偿。
胸怀宽，首其要，矿物质，莫漏掉。
知足乐，哈哈笑，多样化，均需要。
勿悲愁，莫急躁，名利轻，是非薄。
选食物，有禁忌，烹调精，制作细。
辩证论，因人而异，烦恼事，皆可抛。
勤劳动，更需要，慢调理，也适宜。
手脑活，健身俏，调饮食，宜清淡。
常运动，胜吃药，肉蛋鱼，莫过贪。
主副食，要全面，讲营养，重保健。
黎明起，跑及跳，瓜菜果，应吃鲜。
练气功，易松静，动与静，结合妙。

5. 情绪养生三字经



健康小贴士

莫强食，莫强酒；莫强攀，莫忧思；
莫大怒，莫悲愁；莫大惧，莫跳动；
莫多言，莫大笑；莫贪欲，莫怀恨。
笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。
斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。

6. 老年保健三字经

活到老，学到老；听新闻，看书报。
勤动笔，多思考；头脑灵，精神好。
想得开，无烦恼；没病灾，身体好。
能忍让，心情好；常动脑，防衰老。
吃杂粮，吃蛋奶；鲜果菜，活血脉。
不贪睡，不过饱；早和晚，走几遭。
不扰人，不自扰；爱儿童，忘年老。

笑一笑，老还少；心灵美，人更俏。
常运动，勤思考；既强身，又健脑。
习书画，种花草；多动手，精神好。
乐棋艺，养鱼鸟；广交友，减烦恼。
讲卫生，常洗澡；室通风，勤打扫。
不偏食，不过饱；蔬菜多，盐糖少。
高蛋白，营养好；粗杂粮，不可少。
烟酒戒，辛辣少；血压平，肠胃保。
不讳病，诊治早；预防多，病痛少。
保健操，不可少；坚持久，能防老。
三字经，力不小；广宣传，众知晓。

7. 预防心梗三字经

心肌梗，真心痛；病势猛，来的凶。
深秋节，天气冷；血凝滞，爱添病。
中老年，负担重；身心弱，体多变。
人心脏，形如拳；主血脉，管循环。
功似泵，房室间；血周流，不停闲。
冠动脉，象鸡冠；粥样变，聚块斑。
腔变窄，血流缓；心缺氧，病出现。
胸前痛，常放散；左上肢，到指尖。
三五分，时间短；疼痛甚，病魔缠。
血压低，呼吸难；脸苍白，症多迁。
得了病，勿拖延；就地治，勿怠慢。