

李国华 编著

中医古籍出版社

YANG SHENG CHANG SHOU HONG LV DENG

養生長壽 紅綠燈

長壽訣 十二时辰養生歌 四季吐納祛病歌 樂天長壽辭
老年三字經 民間不愁歌 靜思修養有益健康
李世民養生百字銘 鄭板橋的養生家書 齊白石養生藝術

养生长寿红绿灯

李国华 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生长寿红绿灯 / 李国华编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0229 - 7

I. ①养… II. ①李… III. ①养生 (中医) - 基本知识②长寿 - 保健 - 基本知识
IV. ①R212②R161. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 131061 号

养生长寿红绿灯

李国华 编著

责任编辑 孙志波

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 北京金信诺印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 30.25

字 数 742 千字

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 2000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0229 - 7

定 价 49.00 元

序

世界上最宝贵的是人的生命。对于生命，第一位是健康。没有健康，生命也就失去了应有的意义和价值。人生所有的努力、奋斗都是建立在健康的支点上的。没有健康，一切理想都只是泡影！所以，古往今来，生命和健康，是人类关注的永恒命题；科学战胜愚昧，是人类进步的历史阶梯。

白岩松说：“孩子想聪明，女人想漂亮，人们想健康长寿，这是人之常情。”古人说：“人之情，无不恶死而乐生。”所以说追求聪明、美丽、健康、长寿无可厚非，因此应该顺应全社会对于养生知识的需求。

养生保健旨在养生延寿，它是伴随人类生存的一种活动 and 实践，又是指导人类生存的一种思想和理论，同时还是人们自己的一种行为和方术。既涉及到人类的物质生活如“衣、食、住、行、用”，又涉及到人类的精神生活如“德、情、性、知、意”，它上至天文，下至地理，中至人事，最终是为了研究人在社会人际事务圈中如何生存养息，探索人类自我适应和协调发展的途径。养生保健可说是无人不为，无事不及，无处不有，无时不在，渗透在人们一切日常生活之中。

养生“治未病”，是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中形成并不断丰富发展的医学科学，是无数医道先哲养生思想、健康理念和临证经验高度浓缩的结晶。

“养生”最早见于《庄子·内篇》。（其实养生是伴随着人类的诞生而产生，伴随着人类的进步而演变）所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，即生命、生存、生长之意。养生的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

由于生活的大海总不是风平浪静，有时会波涛汹涌；人生的旅途也不尽是平川纵马，顺水行舟，也会有艰难曲折。只要能勇敢面对，积极地预防，提前就让身体上、精神上产生免疫力，能最大范围地防患于未然，就一定会摆脱“山重水复疑无路”的困境，迎来“柳暗花明又一村”的坦途。

预防胜于治疗，古人说“与其救疗于有病之后，不如摄生于无疾之前”。《黄帝内经》说：“上工救其萌芽，下工救其已成。救已成者用力多而成功少，吉凶各半也。”又说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

现代人说：“治病是下游的抗洪抢险，预防是上游的植树造林。”聪明人投资健康，明白人储蓄健康，普通人忽视健康，糊涂人透支健康。工作没了可以再找，钱花光了可以再挣，情感没了可以再寻，幸福没了可以再觅；只有健康，是拿什么也换不来的！所以，珍惜我们的健康吧！健康是金钱买不到的商品，健康是神仙都练不出的境界。拥有健康，就拥有生活，就拥有幸福，就拥有了所有的希望，就拥有了一切！所以说，人类最大的财富并不是金钱，而是拥有健康。

目 录

养生箴言	(1)
------------	-----

*** 养生·趣味篇 ***

养生格言	(3)
养生谚语	(7)
防老八法 延衰十条	(12)
十笑歌	(12)
一日养生十字歌	(12)
十叟长寿歌	(13)
老年三字经	(13)
老年人饮食八忌八宜	(13)
养生十五训	(13)
养生长寿十要诀	(13)
养生六养	(13)
养生三大纪律八项注意	(13)
12 个健康承诺	(14)
永葆青春 20 法	(14)
四季吐纳祛病歌	(14)
长寿歌谣	(14)
乐天长寿辞	(14)
养生祛病歌	(15)
长 寿 诀	(15)
延年益寿歌	(16)
十二时辰养生歌	(16)
人到中年 多事之秋	(16)
百岁铭	(17)
好了歌	(17)
人心难足歌	(17)
不气歌	(17)
戒酒歌	(17)
养生歌谣	(18)
防病养生食疗歌	(18)
补肾菜谱歌	(19)

食疗三字经	(19)
科学睡眠三字经	(20)
养生四字经	(20)
保健宜四勤	(21)
缩短生命的四十害	(21)
不良习惯十六项	(21)
控烟履约拯救生命	(22)
李世民养生百字铭	(22)
孙真人卫生歌	(22)
养生铭	(23)
保生铭略	(23)
《仙经》我命在我歌	(23)
欧洲人的传统	(24)
美洲人的传统“养生保健”简介	(24)

*** * * 养生·民歌·诗词篇 * * ***

养生诗	(25)
民间养生诗	(27)
戒烟词	(27)
吕蒙正怨天尤人	(28)
民间不愁歌	(28)
民间叹世文	(29)
民间劝世文	(29)

*** * * 养生·哲理篇 * * ***

修身 养性 教子 养生 养德 养乐趣	(30)
人生格言 感悟人生 领悟哲理益养生	(34)
生活在感恩的世界	(52)
静思修养有益健康	(52)
学古人哲理 防患未然	(53)

*** * * 养生·家长里短篇 * * ***

家长里短话养生	(55)
民间流传十大劝 家长里短全说遍	(56)
人生世事来回想	(56)
早思老来难 防患于未然	(57)
老来难	(57)

读懂老人矛盾的心	(57)
民间传统劝孝文选段	(58)
孝道歌三首	(60)
母亲	(61)
老年夫妻十要歌	(62)
和睦邻里益养生	(63)
宽容别人等于爱自己	(63)
和为贵 忍为高 酒色财气杀人刀	(64)
贪是健康最大敌人	(65)

*** 养生·古哲百家篇 ***

古人养生要诀	(67)
古人的养生观	(68)
《周易》的养生思想	(70)
道家的养生思想	(71)
儒家养生思想	(72)
释家与养生	(72)
《吕氏春秋》的养生思想	(73)

*** 养生·中医篇 ***

《黄帝内经》奠定了养生学理论基础	(74)
《黄帝内经》中养生三原则	(74)
张仲景的养生思想	(76)
中医养生说要	(76)
中医养生基本方法	(77)
中医养生八条	(77)
养生贵在防患未然	(78)
习古人养生之经 行中医保健之法	(80)
中医“三理”养生说	(81)
中医养生预防亚健康	(82)
“五行”养生各不同	(83)
什么是精、气、神	(83)
体质有别 养生各异	(84)
德行是养生之根	(85)
德善是延年益寿的重要条件	(86)
祖国医学的精髓——人文道德观	(86)
藏医的修德养生	(87)
附：中医药文化篇	(88)

中医启蒙三字经	(88)
中医中药自白	(90)
附：中药十八反、十九畏	(92)

*** * * 养生·娱乐篇 * * ***

书法养生	(93)
绘画赏画与养生	(93)
音乐养生	(93)
弈棋养生	(94)
跳舞养生	(94)
读书、吟诗养生	(94)
读书使人睿智更使人长寿	(95)

*** * * 养生·适时篇 * * ***

养生的大整体观——天人合一	(97)
四季养生	(100)
养生贵在“按时”	(101)
人体保健的十个最佳时间	(102)
养生跟着月亮走	(103)
天气“紊乱”也很伤人	(104)

*** * * 养生·名人篇 * * ***

从嵇康的养生五难说起	(106)
华佗的养生之道	(107)
柳公权与书法养生	(108)
康熙养生有道	(109)
郑板桥的养生家书	(111)
宋美龄的养生之道	(111)
郭沫若长寿有秘诀	(112)
齐白石养生艺术	(113)
启功先生的养生之道	(115)
马三立的三合一养生法	(117)

*** * * 长寿·有道篇 * * ***

如何快乐 100 岁	(119)
养生恪守“九不过”	(120)

目 录

四要点助你长寿	(121)
养生要赶早不赶晚	(122)
慈、俭、和、静，长寿之道	(122)
淡泊宁静养天年	(123)
我用三保促康寿	(123)
要想身体好 养神不可少	(124)
老年人要活得“慢”	(125)
正确调节“黄昏”心理	(126)
象棋悟出的养生之道	(127)
四大古典名著养生感悟	(127)
七件事不能勉强	(129)
豁达 赋予人完美的色彩	(130)
忍让是长寿的维生素	(131)
保持心理健康四要素	(132)
中年 养生学会“加减乘除”	(133)
中年人养生八戒	(133)
老年人养生忌伤感	(134)
老人养生“三乐”	(135)
安享晚年有四顺	(135)
养生一二三四五	(136)
保持乐观的心态	(137)
笑对人生利养生	(137)
九旬老人“三不”养生法	(138)

*** 养生·情志篇 ***

养生切忌七情过度	(139)
如何调节情绪	(141)
情志养生重在养神	(142)
让情绪“动”起来	(142)
消除愤怒的三妙招	(143)
学说三句话解心烦	(144)
自疗伤害你的7种情绪	(144)
三种方法减轻强迫症	(146)
累了，试试几种减压法	(147)
心理暗示增加幸福感	(148)
老人注意“情绪短路”	(149)
人生最后悔25件事	(149)

***** 养生·心语篇 *****

人生短暂 善待自己	(153)
人生需要慢慢才能懂得事	(154)
不争是人生至境	(155)
为人生铺撒一抹阳光	(156)
达亦不足喜 穷亦不足悲	(158)
神欢体自轻	(159)
宽字之道	(160)
厚道是交往的基石	(161)
幸福在敲知足者的门	(162)
珍惜今天 善待自己	(163)
八分生活 幸福达人	(164)
不要总看着别人好	(165)
随富随贫且欢乐	(165)
有所不为才能有所为	(167)
人生不会太圆满	(167)
心静则禅	(168)
以微笑的姿态面对人生	(170)
微笑让你脱颖而出	(171)
人生快乐公式	(171)
勇敢面对失败	(172)
苦闷与快乐的距离	(173)
乐观与悲观	(174)
看开人生	(176)
随 和	(177)
养生先养心	(178)
学会欣赏	(181)
自赏与欣赏	(182)
学会接受不完美	(183)
正确对待生死观	(183)

***** 养生·知识篇 *****

了解些医学数字有益健康	(184)
目前国民的健康状况调查	(199)
健康素养 66 条	(201)
世界卫生组织制定的十大健康准则	(203)
健康是金子	(203)

健康的 8 大基石	(204)
健康是一座“银行”	(204)
将生命健康握在自己手中	(205)
养生是个“硬道理”	(206)
构筑健康铁三角	(207)
肥胖困扰中国人	(210)
防治肥胖 重环境 变行为	(212)
体重控制好“洪水”不泛滥	(213)
60 种病因酒而生	(216)
引爆危害健康的六个细节	(217)
健康生活六法则	(219)
德国人的养生保健理念	(219)
四个健康预警信号	(220)
心脏病的 9 个征兆	(221)
心跳快一点寿命短一点	(221)
你知道心脏多累吗	(222)
哪种健忘该看医生	(223)
抵抗力最差的 10 种人	(224)
长寿 10 特征	(225)
让你长斑的原因	(225)
抑郁有 19 种警报	(226)
人为什么会衰老	(226)
人生暮年有多长	(226)
九个长寿新观点	(227)
让五官年轻 10 岁	(229)
我们的眼睛用得太狠了	(230)
7 项技巧 缓解眼睛疼痛	(231)
坏毛病带来骨骼亚健康	(232)
不好好刷牙 带来很多病	(232)
9 种食物可护牙	(233)
60 岁不长皱纹的秘密	(234)
武则天的美容秘方	(234)
九种方法帮大脑“驻龄”	(235)
善于“用嘴”延年益寿	(236)
养生禁忌你犯了几个	(236)
老人养生四戒	(237)
影响一生的 11 个年龄	(237)
别给健康放长假	(238)
营养缺乏的 7 个身体信号	(239)

多吃低热量食物活得长	(241)
10 种睡眠坏习惯	(241)
如何提高睡眠质量	(242)
午睡避免四误区	(242)
影响您一生的健康“菜单”	(243)
美国医生保健有妙招	(244)
美加两国专家建议 7 招预防遗传病	(246)
哪些因素导致亚健康	(246)
电脑让健康倒退很多年	(247)
驾车应防五种病	(248)
经常三憋坏处多	(249)
“娱乐”疗法延缓精神衰退	(250)
笑的六大保健功能	(251)
四种病人不宜大笑	(252)
睡觉流口水可能是疾病信号	(252)
测测您老没老	(253)
健美四忌	(253)
辨口味知疾病	(253)
观尿色 辨病因	(254)
身体是否健康 指甲能告诉你	(255)
指甲泄露健康秘密	(256)
察颜观色辨健康	(256)
眉毛与健康	(257)
生病时眼睛发出 10 种信号	(257)
从肚脐形状看健康	(258)
辨耳识内脏健康	(258)
从身上的印记看健康	(259)
服药应留心柴米油盐酱醋茶	(260)

*** 养生·妇幼篇 ***

如何对孩子进行心理教育	(263)
瑞典：人前不教子	(264)
人格的培养，决定孩子一生的幸福	(264)
孩子最喜欢六种妈妈	(266)
不要强行改变儿童的内向性格	(267)
孩子睡觉比补营养重要	(268)
给孩子睡懒觉的理由	(269)
“温室”育儿不可取	(271)

儿童防病常须三分饥和寒	(271)
16 岁以下孩子别喝含糖饮料	(273)
12 种食物别给宝宝吃	(273)
您的孩子吃对了吗	(275)
您的孩子膳食合理吗?	(277)
孩子为啥吃不好	(277)
老人带孩子 如何吃出健康	(280)
孩子掉进添加剂包围圈	(281)
不要等孩子变成胖墩再减肥	(283)
儿童选运动方式看年龄	(283)
儿童看电视有四害	(284)
儿童护牙七原则	(284)
孕妇的膳食指南	(285)
哺乳期的膳食指南	(287)
怀孕后不宜一味贪酸	(289)
女性抗老三点	(289)
女性减寿的十二个问题	(290)
女人这样睡易衰老	(291)
绝经期易患两癌	(291)
孕妇禁用的中药类药物	(292)

* * * 养生·男性篇 * * *

四大习惯有助男性健康	(293)
男人关注九信号	(293)
哪些食物能增加精子量	(294)
不利生育的七种食物	(294)
看各国男性如何养生	(295)
五大坏习惯会影响生育	(296)
男人最怕五个字	(297)
男性前列腺如何保健	(297)
这些习惯很伤肾	(298)
五招推迟男人更年期	(299)

* * * 养生·饮食篇 * * *

饮水指南	(301)
3 个黄金饮水时段	(302)
为身体储备充足的水	(303)
多喝水不如会喝水	(304)

五种病人饮水须知	(306)
膳食指南	(306)
健康饮食 20 个金标准	(307)
养生饮食的三大原则	(308)
树立新的营养观念	(309)
不同人群如何均衡营养	(309)
正餐别不吃主食	(311)
警惕你所不知的营养不良	(312)
用对饮食 摆脱亚健康	(313)
古代养生家的节食观	(313)
国外健康饮食文化	(314)
除皱养生不妨多吃这些	(317)
七类人如何吃肉	(318)
蔬菜营养四个等级	(318)
吃糖威胁着全球健康	(319)
爱吃甜食这些疾病易找你茬	(320)
嗜糖有害健康	(321)
吃对甜食不伤身	(322)
滋补要警惕 5 大误区	(323)
科学进补远离误区	(323)
专家释疑三款古董饮食方	(324)
世卫组织公布的十大垃圾食品	(325)
晚餐不当易引发 8 种疾病	(326)
警惕食物“副作用”	(327)
四种吃法未老先衰	(328)
牛奶最好别加热喝	(329)
夏季饮食多吃瓜菜	(329)
巧除体内脂肪	(330)
想减肥选择两类食物	(330)
这些热门减肥法管用吗	(331)
吃得很少却不见瘦的根源	(335)
减肥别只调饮食	(336)
闲话特膳	(337)
食物排毒 药食兼顾	(338)
八种润肠排毒好食品	(338)
健康食物 你常吃吗	(339)
有益健康的七种干果	(343)
食物的健康两面	(344)

* * * 养生·饮茶篇 * * *

茶道养生谈	(347)
饮茶的 12 种作用	(348)
饮茶防癌 证据确凿	(349)
健康饮茶要三看	(350)
《饮茶歌》	(350)
体质不同选择不同茶叶	(350)
我们喝茶的错误不少	(351)
揭开春茶神秘面纱	(353)
绿茶乃食物之极品	(353)
夏季要科学饮茶	(356)
什么病喝什么茶	(356)
以茶解忧	(357)
喝茶注意三宝五忌	(358)
常喝浓茶当心伤肾又伤骨	(358)
饮茶的健康两面	(359)

* * * 养生·运动篇 * * *

练习太极拳的养生意义	(360)
大炼形与性命双修	(361)
国外运动养生法	(363)
世界武术养生法	(367)
自在步行 松弛自我	(369)
运动与排毒	(370)
颈椎康复保健操	(370)
长寿之“姿”	(371)
冥想——修养身心的好方法	(371)
减大肚腩妙法	(372)
站立减肥法消除大肚腩	(372)
挥汗如雨做运动 等于伤害自己	(373)
老人锻炼酸加痛减麻停	(374)
老年人散步应讲“法”	(374)
老人锻炼有四忌	(375)
运动健身也有误区	(375)
锻炼身体有五忌	(376)
走路常犯八个错误	(376)
健身可别自以为是	(377)

留住肌肉有助健康	(378)
运动后饮食宜碱忌酸	(379)

*** 养生·生活环境篇 ***

农田里用了多少化学品	(380)
塑料伤害我们的健康	(381)
别忽视了甲醛的危害	(383)
装修污染不容小觑	(384)
几种身体信号提示室内污染超标	(385)
装修污染 预防重于治理	(386)
6 招防控冬季室内环境污染	(387)
土壤重金属污染祸及子孙	(387)
美国发布 20 大癌症可能诱因	(388)
意想不到的 10 种致敏物	(389)
9 种罕见过敏症	(390)
警惕生命在烟雾中消失	(390)
营造生态型居处环境益健康	(391)
养花种草利养生	(391)
11 种常见植物打造健康居室	(392)
不宜放置在居室中的花卉	(393)
这些迹象提示居室污染危害健康	(393)

*** 认识常见病篇 ***

心脑血管病是人类健康的头号杀手	(394)
心脑血管疾病的危险信号	(395)
“无声中风”是否偷袭过你	(395)
要学会识别脑卒中早期发作症状	(396)
《医林改错》记脑中风前兆	(397)
什么叫冠心病，它是怎样形成的？	(397)
饮食不科学是心脑血管病的重要因素	(397)
冠心病患者的生活禁忌	(398)
伤心脏习惯排行榜	(399)
8 个生活细节 保持心脏活力	(400)
心血管病患者“动动停停”更健康	(401)
什么是血压、正常血压、理想血压、高血压？	(402)
高血压有什么危害性？	(402)
中老年高血压患者有哪些禁忌	(402)
高血压患者的饮食应注意什么	(403)

辅助降压的“六多三少”	(404)
高血压不可怕 不防不治才出差	(404)
高血压六然歌	(405)
高血压病“十怕”歌	(405)
高血压的五要、三松	(405)
远离高血压的八字箴言	(405)
什么是糖尿病?	(405)
糖尿病分类	(405)
糖尿病症状	(406)
哪些人是患糖尿病高发人群	(406)
糖尿病的征兆	(406)
远离糖尿病 12 条	(407)
糖尿病患者 运动降血糖立竿见影	(407)
控糖避开十件事	(408)
11 招助糖友远离并发症	(408)
糖尿病人饮食歌	(409)
您的防癌壁垒牢固吗	(409)
怎样打牢防癌壁垒	(411)
铲除癌症三隐患	(413)
12 个肿瘤预警信号	(414)
易被忽视的肺癌先兆	(415)
专家支招如何防癌	(416)
防癌十条“金措施”	(417)
防癌六要六不要	(418)
肿瘤患者“三师”而后行	(419)
生活中最廉价的防癌处方	(420)
从嘴边挡住癌	(421)
癌从心生 应从心治	(422)
减腰围就是防癌	(423)
理性看待手机辐射致癌	(423)
饮食防癌三不要	(425)
防癌食物	(425)
中草药有助抗肿瘤	(426)
致癌与治癌	(426)
十种降脂中草药	(428)
预防肝病牢记五个“四”	(429)
哪些因素可致脂肪肝	(430)
四项措施预防胆结石	(431)
胃病十戒	(432)