

江山
编著

刘琨
绘图



漫画 享寿语丝

亦庄亦谐说长寿 健康真谛在语丝

中国首个长寿博物馆馆长李少华先生亲笔题词作序

中国物资出版社



漫画 享寿禧丝

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

漫画享寿语丝 / 江山编著; 刘琨绘. —北京: 中国物资出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3727 - 4

I. ①漫… II. ①江… ②刘… III. ①养生 (中医) —普及读物 ②长寿—保健—普及读物 IV. ①R212 - 49 ②R161. 7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 044455 号

策划编辑 杨 轩

责任编辑 闵 俊

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3727 - 4/R · 0089

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 10.25

版 次 2011 年 6 月第 1 版

字 数 133 千字

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000 册

定 价 18.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

人生在世，谁都希望能够长寿，然而长寿是一项极为复杂的工程，它需要科学的养生之道。在这部《漫画享寿语丝》中，我们根据多年来从事预防医学、临床医学、营养学、保健养生学、科学普及、健康咨询等方面工作的经验和体会，汇集了国内外最新研究成果，参考了大量有关文献，从浩瀚的格言、警句、民谚、名人享寿箴言中，精选出实用性强、流传广泛、富有哲理、表现生动、至今仍可资引用的数百句以飨大家。

一滴水能反映出太阳的光辉，一句精辟的语言能给人以深刻的启迪，甚至一语铭记在心，终生受益。但名言并非绝对真理，应联系自己的实际情况，取其精华，弃其糟粕。

本书采用轻松、愉快的方式，以活泼灵动的漫画图解有关享有长寿的真谛，内容涉及情志养生、环境养生、四时养生、饮食养生、睡眠养生、运动养生、体质养生、房事养生、防病养生、药物养生等。书末附有每个月享寿、食尚、神养、行养、形养、病养、备药、特日等通用要点内容以供参考。本书的编写力求：语丝，容易记忆，言简意赅；语思，三言两语，抛砖引玉。

江山

于北京狮虎山居

2011年3月



目 录
CONTENTS

1	第一章 画说情志养生享寿语丝
1	情志舒畅
5	正视挫折
9	淡泊心境
13	希望之光
16	品德修养
19	七情节制
22	观念健康
26	心理调适
29	身心健康
31	第二章 画说环境养生享寿语丝
31	自然环境
34	社会环境
36	家庭环境
37	生活环境
40	人文环境



漫画
享寿
语丝

目 录
CONTENTS

41	第三章 画说四时养生享寿语丝
41	四时衣着
44	四时择味
45	四时起居
46	四时保健
48	四时疾病
50	第四章 画说饮食养生享寿语丝
50	饮食原则
53	饮食营养
63	饮食习惯
73	饮食保健
78	第五章 画说睡眠养生享寿语丝
78	睡眠保健
80	睡眠习惯
83	睡眠环境



目 录
CONTENTS

86	第六章 画说运动养生享寿语丝
86	按摩保健
87	日常行为
90	运动防病
92	脑体并用
93	运动原则
95	第七章 画说体质养生享寿语丝
95	老年体质
97	健康责任
98	体质原则
100	体质观念
106	孕妇体质
107	偏颇体质
110	第八章 画说房事养生享寿语丝
110	房事禁忌
113	房事保健



目 录
CONTENTS

115	第九章 画说防病养生享寿语丝
115	气候防病
115	行为防病
126	防病观念
129	第十章 画说药物养生享寿语丝
129	药物禁忌
129	用药原则
131	附 录



第一章 画说情志养生享寿语丝

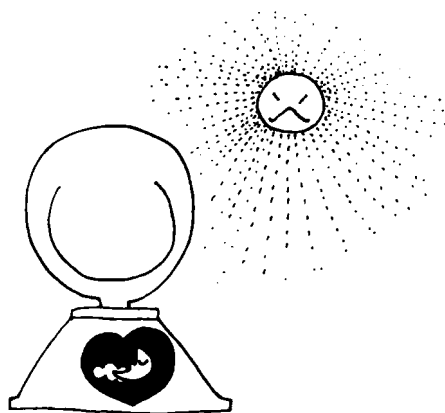


情志舒畅

避暑有要法，不在泉石间。宁心无一事，便到清凉山。——
宋·温革

一切病皆生于心。——明·王文禄《医先》

心静自然凉。——健康民谚



心静自然凉

〔语丝·语思〕心静自然凉。

垂钓湖畔心悠然，嫩柳丝丝挂我肩；鸟语声声悦我耳，春风微微拂我脸；湖光水影收眼底，愁情杂念抛天边；鱼竿拉成弯弓形，上钓鲫鱼活鲜鲜；村人笑笑问我言：“为啥一钓就半天？”“钓



来锦绣不老春，钓来幸福益寿年！”——《钓鱼乐》



长寿是“钓”出来的

〔语丝·语思〕钓鱼不仅获得鱼，还“钓”出长寿来。

春夜伤心坐画屏，不如放眼入青冥。——清·龚自珍

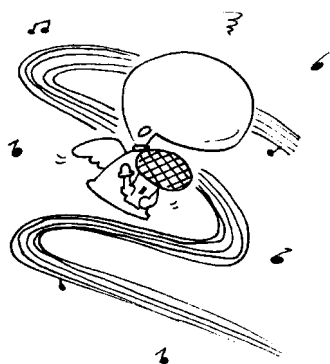


室外远眺改善不健康心理

〔语丝·语思〕室外远眺改善不健康心理。人生本来好happy，何必苦苦去worry！

歌咏所以养性情，舞蹈所以养血脉。——健康民谚

饭养人，歌养心。——健康民谚



五音不全也要唱

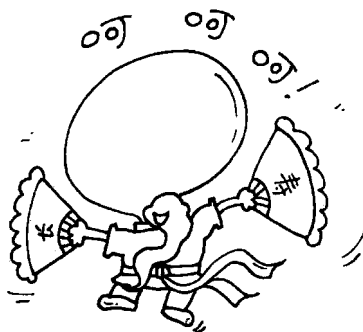
〔语丝·语思〕唱歌也是运动，五音不全也要唱。既然是运动，不适合运动的情况就不宜唱。

人之性情最喜畅快，形神最宜焕发，如此刻刻有长春之性，时时有长生之情，不惟却病，可以永年。——《证治百问》

人或生来血气弱，不会快乐疾病作，病一作，心要乐，心一乐，病都祛。心病还须心药医，心不快乐空服药，且来唱我快活歌，便是长生不老药。——《祛病歌》

健康是智慧的条件，是愉快的标志。——〔美国〕爱默生

乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余。——〔俄国〕屠格涅夫



乐才能“扣住”长寿



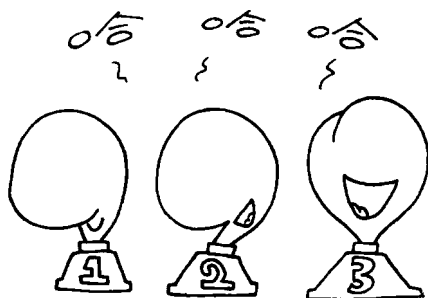
人逢喜事精神爽，闷在心头瞌睡多，快快活活保寿命，气气恼恼成了病。——健康民谚

〔语丝·语思〕乐才能“扣住”长寿。

上联：宁做快乐的小人。下联：不做受难的君子。横批：长命百岁。——健康民谚

〔语丝·语思〕真正的小人除外！

笑是一种原地踏步的运动，能使人延年益寿。——〔美国〕威廉·弗赖依



运动项目——笑

〔语丝·语思〕笑是最优美、最自然、最良好的自我保健运动，适于全人类。

笑一笑，少一少；恼一恼，老一老。——明·胡文焕《寿养丛书》

斗一斗，瘦一瘦；让一让，胖一胖。——明·胡文焕《寿养丛书》

一个丑角进城，胜过一打医生。——英国俗语

愁一愁，白了头；哭一哭，解千愁。——健康民谚

忧愁烦恼，使人易老；不气不愁，活到白头。——健康民谚

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。——健康民谚

笑口常开，青春常在；常乐常笑，益寿之道。——健康民谚



知足者常乐，善笑者长寿。——健康民谚

生活上适度，精神上大度。——健康民谚

要想健康快活，学会自己找乐。——健康民谚

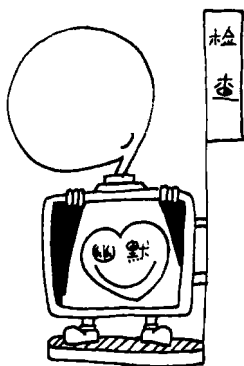
谈笑风生心胸阔，宽厚待人朋友多，苦中求乐能解脱，知足常乐笑呵呵。——健康民谚

上联：快快乐乐智慧开。下联：欢欢喜喜健康来。横批：笑口常开。——健康民谚

助人为乐，知足常乐，自得其乐。——健康民谚

〔语丝·语思〕 长寿有“三乐”。

幽默是一种优美的、健康的品质。——列宁



查体项目：幽默

〔语丝·语思〕 幽默是积极心理的一种预防形式，善用幽默的人最健康，将来有可能出现在查体项目中。



正视挫折

不如人意常八九，如人之意一二分。——健康民谚

车到山前必有路，船到桥头自然直。——健康民谚

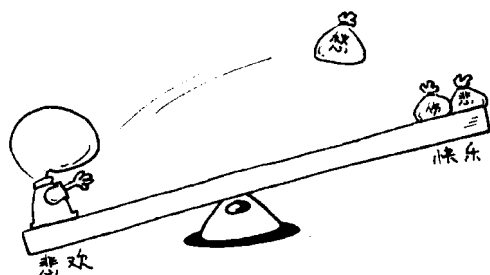


人生虽坎坷，总是欢乐多。——健康民谚

瓜无滚圆，人无十全。——健康民谚

比上不足，比下有余。——健康民谚

既来之，则安之。——健康民谚



学会调节平衡

〔语丝·语思〕 做任何事都要有个度，如同悬崖上走钢丝绳，稍不平衡就有危险，要学会调节平衡。

6

天下本无事，庸人自扰之；吾身本无患，卫养在得宜；一毫不加谨，百疾所由滋；一生快意事，噬脐莫能追；汝顾不少忍，杀身常在斯；深居勿妄动，一动当百思；每食视《本草》，此意来可嗤；赋诗置座右，终身作元龟。——南宋·陆游



生活别生出活儿来！



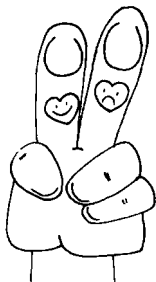
〔语丝·语思〕 生活别生出活儿来！

人家最不要事事称意，常有不足处才好，若人家事事足意，便有些不好事出来，亦消长之理然之。——明·何良俊《四友斋丛说》

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。——明·洪应明《菜根谭》

〔语丝·语思〕 不要任意不如意，如此才能欢欢喜喜。

灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。——〔英国〕培根

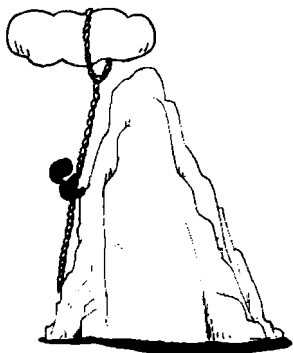


自己的长处恰是别人的短处

〔语丝·语思〕 自己的长处恰是别人的短处。

火烧芭蕉心不死。——健康民谚

世上无难事，只要人肯试。——健康民谚



世上无难事，只要肯登攀



漫
画

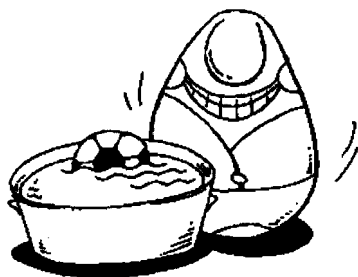
寿

语
丝

8

〔语丝·语思〕不胜枚举事例证明：世上无难事，只要肯登攀。

人在逆境时，要像水中皮球，即不管怎么往下压，总有机会浮出水面；要做不倒翁，即不管怎么被打倒，总会立起来。——健康民谚



水中皮球与不倒翁

〔语丝·语思〕人在逆境时，向水中皮球和不倒翁学学。

宿命论是那些缺乏意志力的弱者的借口。——〔法国〕罗曼·罗兰



都是命不好

〔语丝·语思〕“祥林嫂”永远不会命好。思路决定出路。

人有三死，而非其命也，行己自取也。——孔子



我命在我不在天。——东晋·葛洪《抱朴子内篇·黄白》



命的确掌握在自己的手中

〔语丝·语思〕命不在天，它掌握在自己的手中。



淡泊心境

美其食，任其服，乐其俗。——《黄帝内经·素问》

心安而不惧。——《黄帝内经·素问》

淡然无为，神气自满，以此将为不死药。——《道德经》

不乐寿，不哀夭，不荣通，不丑穷。——《庄子·天地》

举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮。——《庄子·天地》

夫善摄生者，先除六害，然后可以延驻于百年。何者是耶？一曰薄名利，二曰禁声色，三曰廉货财，四曰损滋味，五曰除佞妄，六曰去沮嫉。——东晋·葛洪《抱朴子·养生论》

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知。昨日街头方走马，今朝棺内已眠尸。妻财遗下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇，遇之不炼更迷痴。——宋·张紫阳