

中华老年康乐文化系列工程
ZHONGHUALAONIANKANGLEWENHUA

健康精品送亲友

养生嘉言



锋

【古国历代养生精华】
【古今名人金玉良言】

五洲文明出版社

养 生 嘉 言

邱 锋 编著

五洲文明出版社

书名：养生嘉言

编著：邱 锋

出版：五洲文明出版社

印刷：北京华鑫伟业印刷厂

规格：880mm × 1230mm 1/32

印张：6.25

书号：ISBN988 - 97965 - 6 - 2

版次：2006 年 4 月第二版第四次印刷

定价：18.00 元

前 言

我国历史文化悠久,也是老年人最多的国家。历代老年人对世态人情、修身养性、齐家治国、养生保健、怡乐延年、觉世警人、劝善诫恶等各方面,均有睿智的见解、深刻的解悟或经验的总结,以各种方式,或口语,或文字,有俗语、警句、谚语、格言、短文、诗词、歌赋,为后人留下了许多嘉言妙语、精句贤文。现代老年人更是与时俱进,勤于思索,善于总结,思想的火花到处闪现,精妙的言论时时流传。这些嘉言妙语、精句贤文像珍珠般散落各处,靠它简洁流畅、极便诵记的特点,广为流传,深受人民群众的喜爱。

编者幼年曾读过《三字经》、《千字文》、《幼学琼林》、《增广贤文》、《四言杂字》之类古书,至今还记忆犹新。1989年,编者采访毛泽东的机要秘书高智等人时,得知50年代毛泽东曾找读过《增广贤文》,刘少奇、陈毅等讲话著文都引用过其中警句。可见伟人、名人也很重视古语嘉言。改革开放以来,格言贤文类的古籍如:明代洪应明的《菜根谭》、吕坤的《呻吟语》、姚舜牧的《药言》、屠隆的《娑罗馆清言》,清代张潮的《幽梦影》、王永彬的《围炉夜话》、陈眉公的《小窗幽记》、金兰生的

《传世言》、吴獬的《一法通》、金缨的《格言联璧》等陆续出版,是件好事。可惜有些古语文言瑕瑜互见,晦涩深奥,令人费解。因时代局限,有的条文已陈旧过时了,编著时略加修改,也不一一注明原出处。

编者现已进入老年,对古语嘉言、格言贤文仍然爱不释手,周围同好者也不少,深感应当自己动手编选一部《养生嘉言》,献给老年朋友玩读参考。内容以修心怡性、养生保健为重点,古语今言,熔于一炉。鉴古观今,精益求精。但愿不断补充,不断完善。需要坦言的是,这种“三言两语”、“七字八句”的形式,不能简单化、绝对化,毕竟复杂的事情和内容不可能完全靠这种形式来包容概括。请读者全面理解,不吝指正!

——编著者

目 录

前 言

处 世 篇

增广昔时贤文	(2)
名贤集言	(20)
新编增广良言	(30)
新好了歌	(41)

修 德 篇

百字箴言	(44)
续座右铭	(44)
百字铭	(45)
人生五字经	(46)
中华道德歌	(47)

调 心 篇

治心诗	(49)
勿药须知	(49)
心药医	(49)
百忍歌	(50)

忍字箴	(51)
自在歌	(52)
养生良言	(53)
新编增广良言·养心	(55)
养心长寿诗	(56)
心理保健歌	(57)
健心歌	(57)
宽心谣	(58)
养心歌	(59)

禁 戒 篇

戒酒色财气	(61)
不气歌	(61)
莫生气	(62)
养生不气歌	(62)
莫恼歌	(63)

养 生 篇

养生铭	(65)
康寿百字铭	(65)
逍遥歌	(66)
保生铭	(68)
铭座	(69)
养生	(70)

摄养诗	(70)
摄养良箴	(71)
卫生必读歌	(71)
养生百字铭	(75)
老年养生歌	(76)

保 健 篇

保健常识歌	(78)
老人保健四言歌	(78)
自我健身心	(79)
养生保健十诀	(79)
长寿保健歌	(80)
保健益寿曲	(80)

长 寿 篇

长寿三字经	(83)
长寿五字经	(83)
怡寿三字经	(84)
寿道三字经	(85)
长寿四字经	(86)
长寿妙诀歌	(87)
不老歌	(87)
新编十叟长寿歌	(88)

长寿歌 (89)

百岁众寿星共验歌 (90)

饮 食 篇

淡食 (92)

服乳歌 (92)

卫生必读歌·饮食 (92)

食疗歌 (94)

菜疗歌 (95)

果疗歌 (96)

粥疗歌 (97)

神仙粥 (98)

忌口歌 (98)

饮茶诗 (99)

运 动 篇

锻炼歌..... (101)

八段锦..... (102)

锻炼三字经..... (102)

自炼歌..... (103)

壮腰八段功歌诀..... (104)

生 活 篇

老年健康生活方式歌..... (106)

老人生活三字经..... (111)

如意生活谣·····	(112)
生活有序歌·····	(113)

怡 乐 篇

快活歌·····	(116)
爽快歌·····	(117)
爱书歌·····	(117)
老年读书歌·····	(118)
爱花歌·····	(118)
老来乐·····	(119)
今乐歌·····	(121)
长笑歌·····	(121)
开心歌·····	(122)

导 引 篇

长生导引歌·····	(124)
坐忘铭·····	(124)
六字歌诀·····	(125)
六字行功应时歌·····	(125)
六字新功式样歌·····	(126)
引导诀歌·····	(126)
体放松·····	(126)

按 摩 篇

十二穴主治杂病歌·····	(129)
八脉交会穴歌·····	(129)

寻穴歌·····	(129)
八总穴歌·····	(130)
四会穴歌·····	(130)
手指功歌·····	(131)
经络锻炼歌·····	(132)
耳穴按摩歌·····	(132)
足疗歌·····	(133)

治 家 篇

陋室铭·····	(136)
敝庐铭·····	(136)
新治家格言·····	(137)
家庭美德歌·····	(138)
百孝歌·····	(139)
婆媳歌·····	(141)
恩爱夫妻歌·····	(142)

治 疗 篇

自防·····	(145)
中药歌·····	(145)
祛病歌·····	(147)
冠心病养护歌·····	(147)
防治心血管病歌·····	(148)
防肥胖和糖尿病·····	(149)

老年病调理要点·····	(150)
防癌五字歌·····	(151)
烫脚歌·····	(151)
安神歌·····	(152)
治失眠·····	(152)
降血脂·····	(152)

安 乐 篇

挽歌诗·····	(154)
生死譬·····	(154)
醒世歌·····	(155)
生死悟·····	(156)
真醒歌·····	(157)

附 录

古人养生语选·····	(159)
养生格言选·····	(168)
健康谚语选·····	(172)
名人谈养生·····	(181)

中国历代养生精华

处
世
篇

增广昔时贤文

——此为毛泽东读过的版本

昔时贤文，海汝谆谆。

集韵增广，多见多闻。

观今宜鉴古，无古不成今。

知己知彼，将心比心，

酒逢知己饮，诗向会人吟。

相识满天下，知心能几人？

相逢如似初相识，到老终无怨恨心。

近水知鱼性，近山识鸟音。

易涨易退山溪水，易反易复小人心。

运去金成铁，时来铁似金。

读书须用意，一字值千金。

逢人且说三分话，未可全抛一片心。

有意栽花花不发，无心插柳柳成荫。

画虎画皮难画骨，知人知面不知心。

钱财如粪土，仁义值千金。
流水下滩非有意，白云出岫本无心。
当时若不登高望，谁信东流海样深？

路遥知马力，事久见人心。
两人一般心，有钱堪买金。
一人一般心，无钱堪买针。
相见易得好，久住难为人。
马行无力皆因瘦，人不风流只为贫。
饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。
是亲不是亲，非亲却是亲。
美不美，家乡水；亲不亲，故乡人。

莺花犹怕春光老，岂可教人枉度春？
相逢不饮空归去，洞口桃花也笑人。
红粉佳人休变老，风流浪子莫教贫。
在家不会迎宾客，出门方知少故人。
黄芩无假，阿魏无真。
客来主不顾，应恐是痴人。

贫居闹市无人问，富在深山有远亲。
谁人背后无人说，哪个人前不说人？
有钱道真语，无钱语不真？！

不信但看筵中酒，杯杯先劝有钱人。
闹里有钱，静处安身。
来如风雨，去似微尘。
长江后浪催前浪，世上新上赶旧人。

近水楼台先得月，向阳花木早逢春。
古人不见今时月，今月曾经照古人。
先到为君，后到为臣。
莫道君行早，更有早行人。
莫信直中直，须防仁不仁。
山中有直树，世上无直人。

自恨枝无叶，莫怨太阳偏。
大家都是命，进取则由人。
一年之计在于春，一日之计在于晨。
一家之计在于和，一生之计在于勤。

责人之心责己，恕己之心恕人。
守口如瓶，防意如城。
宁可负我，切莫负人。
再三须重事，第一莫欺心。
虎生犹可近，人熟不堪亲。
来说是非者，便是是非人。

远水难救近火，远亲不如近邻。
有茶有酒多兄弟，急难何曾见一人？
人情似纸张张薄，世事如棋局局新。

山中也有千年树，世上多逢百岁人。
力微休重负，言轻莫劝人？！
无钱休入众，遭难莫寻亲？！
平生莫做皱眉事，世上应无切齿人。

士者国之宝，儒为席上珍。
若要断酒法，醒眼看醉人。
求人须求英雄汉，济人须济急时无。
渴时一滴如甘露，醉后添杯不如无？
久住令人贱，贫来亲也疏。
酒中不语真君子，财上分明大丈夫。

出家如初，成佛有馀。
积金千两，不如明解经书。
养子不教如养驴，养女不教如养猪。
有田不耕仓廩虚，有书不读子孙愚。
仓廩虚兮岁月乏，子孙愚兮礼义疏。
同君一夜话，胜读十年书。