

寿丛书
万青 主编

老年益寿

格言真解

1.7

青岛海洋大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年益寿格言真解/赵圣钧,郑国雄编著. —青岛:
青岛海洋大学出版社,1998
(老年益寿丛书/谢洪芳,陈万青主编)
ISBN 7-81026-931-3

I. 老… II. ①赵…②郑… III. 长寿-保健-格言
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 21603 号

青岛海洋大学出版社出版发行
(青岛市鱼山路 5 号 邮政编码:266003)

出版人:李建筑

青岛双星集团华信印刷厂印刷

新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/36 印张:5 $\frac{5}{9}$ 字数:87 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5000 定价:72.00 元(每册 8.00 元)

老年益寿丛书

顾 问 康守昌 李鸿令 李福兴

主 编 谢洪芳 陈万青

副主编 (按姓氏笔画排序)

孔庆铎 王常卿 纪丽真

刘希双 张 宏 赵圣钧

段 峰 姜志荣 徐 瑜

总 序

历史正步履匆匆地迈向 21 世纪,到 2000 年,我国的老年人口将达到 1.3 亿,从而使我国步入老龄化国家的行列。

当今世界正向长寿社会发展。1949 年,中华人民共和国成立之前,中国人的平均寿命仅为 35 岁,到 1978 年增至 68.25 岁,1994 年中国人的平均寿命已达到 70 岁。过去习惯说的 70 岁为古稀之年,现已有了新说:“80 岁不算老,70 岁正当年,60 岁小弟弟。”欧洲人的平均寿命早已达到 70 岁,大洋洲人的平均寿命为 69 岁,美洲人的平均寿命为 68 岁,日本人的平均寿命最长,男的为 76.25 岁,女的为 82.5 岁。

到 2010 年,我国的老年人口将达到 2.3 亿;到 2040 年,我国的老年人口将达到 4 亿,占总人口的 1/4。这个严峻的事实来得如此迅猛,令人措手不及。庞大的老年群体,将使我们的国

家、社会、家庭和个人承受着沉重压力。

应该强调的是,我们不仅仅期望寿命长度的延伸,更重要的是企盼寿命质量的提高。世界卫生组织在1990年哥本哈根会议上,第一次提出把健康老龄化作为一个战略目标,之后欧美国家在这方面的研究更加活跃。1993年第15届国际老年学年会,把《科学要为健康的老龄化服务》作为会议讨论的主题。1996年我国颁布了《老年人权益保障法》,标志着我国老年事业开始步入科学化、规范化、法制化的轨道。我国在老龄工作中提出的“老有所养、老有所医、老有所学、老有所为、老有所乐”的目标,已得到初步的实现,并日益受到国内外的普遍重视。

尊老爱老是中华民族的优良传统,也是社会主义精神文明建设的重要内容之一。社会在发展,物质生活日益丰富,精神文明水平也应同步提高。老年人曾经为社会进步和经济发展做出过贡献,为子孙后代的幸福付出过心血,我们理应尊敬和爱戴他们。人们步入老年,更应受到社会的关心、帮助和家庭的爱护、照顾。从少年到青年,从壮年到老年,这是人们无法抗拒的自然规律。可贵的是要有一种老当益壮、蓬勃向上

的精神。“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明。”叶剑英同志80岁高龄挥笔写下的这一气吞山河的诗句，显示出一个无产阶级革命家的广阔胸襟和对美好明天的向往。也是对我们每一个人的极大鞭策和激励。

老年人易患高血压、心脑血管病、骨质疏松、关节炎、糖尿病、早老性痴呆、帕金森氏症等疾病。我们应力求从经济上、生活上、精神上对老年人多一点关怀、多一点爱，从而使他们延缓衰老，降低老年慢性病的发病率以及促进老年病患者的康复。

孔子曰：“仁者寿”（《论语·雍也篇》）。无数事实证明，理想远大、道德高尚、心旷神怡、胸宇豁达的人往往长寿。老年人要健康长寿，除加强锻炼外，必须做到经常保持积极向上的健康心理、合理的饮食与营养，并能做到有病早治、无病早防。

由青岛海洋大学出版社谢洪芳、陈万青先生主编的这套《老年益寿丛书》就是老年人的“良朋益友”，也是奉献给老年人的一份不可多得的精美的精神食粮。丛书包括《老年人的心理》、《老年人的饮食与营养》、《老年人的运动》、

《老年人的情爱》、《老年人的情趣》、《老年人常见病的防治》(上、下)、《老年食疗集锦》、《老年益寿格言真解》等8种9本,涉及到老年生活的方方面面,具有可读性、趣味性和可操作性。丛书的作者,多系在该领域有一定研究和造诣的专家、教授。丛书作者考虑到老年人的特点,做到重点突出,言简意赅。丛书不仅适合老年人阅读,也适合家有老人的年轻同志、特别是步入中年即将进入老年行列的朋友阅读。

作为一项战略,健康老龄化将是人类永恒的主题。21世纪必将是人类从未有过的健康长寿的新世纪。

愿老年人健康长寿!

杨春贤

1998年11月于青岛

前 言

我国人民在长期的生活实践中,总结出了很多极富哲理的养生保健谚语。因其言简意赅,音韵和谐,既生动形象,又通俗易懂,寥寥数语就能概括一些科学养生保健的真谛,所以长期以来一直为人们津津乐道,对指导人们的生活起到了积极的作用,是我国人民养生保健的传家宝。

本书精选了300多条养生保健谚语、格言(其中包括少量国外谚语和格言),并结合现代医学知识对其中120多条具有代表性的谚语、格言进行了分析解释,将一些意思相同或相近的谚语、格言附于其后供参阅。

由于时代的局限,有些在民间广泛流传,脍炙人口的谚语,如“饭后百步走,活到九十九”,用现代科学观点分析,存在着一定的偏差。本书

对此类谚语也进行了分析说明。

近年来,我国 60 岁以上的人口总数逐年增加,我国即将步入“老龄化”国家。但愿本书能对老年人的养生保健起到一些积极的促进作用。

由于本书涉及内容较广泛,加之编者水平有限,不妥之处在所难免,殷切企盼有关专家与广大读者批评、指教。

编著者

目 录

总序

前言

一 卫生防病与健康	(1)
讲究卫生,百病不生	(1)
要想健康不生病,锅碗瓢盆洗干净 ...	(2)
干干净净,吃了没病;不干不净,吃了多病	(3)
饭前洗手,饭后漱口	(4)
饭后即刷牙,老来满口牙	(5)
屋内屋外勤打扫,开窗通气身体好 ...	(6)
经常洗头洗澡,胜吃灵丹妙药	(8)
睡前烫烫脚,胜服催眠药	(9)
睡眠是最好的药物	(11)
常晒太阳,身体健壮.....	(11)
人老腿先老,腿老骨先老.....	(12)

伤筋动骨一百天	(14)
自我保健无疾始,病染方醒已为迟.....	(15)
与其得病请医生,不如没病讲卫生.....	(15)
天气有预报,疾病有信号.....	(16)
病来如山倒,病去如抽丝.....	(17)
有病不瞒医,瞒医害自己.....	(18)
伤风不是病,不治要人命.....	(19)
管你伤风不伤风,三片生姜一根葱.....	(21)
春寒防感冒,春暖防过敏.....	(21)
病从口入,又从心生.....	(22)
大便一通,浑身轻松.....	(23)
常人突然瘦,必有三分忧.....	(25)
吃药无忌口,医生跟着走.....	(26)
三分吃药七分养	(27)
是药三分毒	(28)
二 体育锻炼与健康	(30)
生命在于运动	(30)
天天起床跑,日日身体好.....	(32)
大雾之中,不宜运动.....	(33)

生命不仅在于运动,而且在于脑力劳动	(34)
运动好比灵芝草,何必苦把仙方找.....	(36)
适度运动是健康之母	(37)
一日三千步,不用进药铺.....	(39)
多练走和跑,预防腿先老.....	(41)
运动使人灵活,不动使人呆板.....	(42)
懒惰易生病,勤劳可健身.....	(42)
与其往药铺里钻,不如往运动场跑.....	(44)
每天跳跳舞,身轻病自除.....	(45)
睡前百步走,助眠又益寿.....	(46)
若要感冒少,常洗冷水澡.....	(47)
饮食贵在节,锻炼贵在恒.....	(48)
三 生活规律与健康	(49)
有律作息,生命之树常青.....	(49)
人到老年勿过忙,掌握节奏保健康.....	(50)
人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌 ...	(52)
暴饮暴食易生病,定时定量保安宁.....	(52)

一顿吃伤,十顿喝汤…………… (53)

不极饥而食,食不过饱,不极渴而饮,饮不过量…………… (55)

一夜不落席,三日补不及…………… (57)

吃罢午饭睡一觉,无病无痛活到老…………… (60)

四 饮食起居与健康…………… (62)

早饭要吃好,午饭要吃饱,晚饭要吃少…………… (62)

要活九十九,每餐留一口…………… (63)

宁叫食物占着盆,不叫东西撑煞人…………… (65)

眼大肚子小,眼馋肚子饱…………… (66)

节食则无疾,慎食则无祸…………… (66)

吃得好不如吃得巧…………… (67)

饮食秘诀在平衡,调配合理寿自增…………… (69)

吃米带糠,老少安康…………… (71)

金豆银豆,不如黄豆…………… (72)

多吃带根开花菜,少吃动物背朝天…………… (73)

年老体质弱,常食鸡鸭鹅…………… (74)

宁喝开心粥,不吃皱眉饭·····	(75)
宁吃鲜桃一口,不吃烂杏半筐·····	(76)
若要身体壮,饭菜嚼成酱·····	(77)
饱食即卧,生病必多·····	(78)
饭前喝口汤,胜过好药方·····	(79)
一天不吃盐,吃饭不香甜;三天不吃盐,浑身软绵绵·····	(80)
饭后躺一躺,精神长一长·····	(81)
饭后百步走,活到九十九·····	(82)
欲求寿而康,四季常食姜·····	(82)
上炕萝卜下炕姜,不劳医生开药方·····	(85)
大蒜是个宝,常吃身体好·····	(86)
萝卜一味,气煞名医·····	(87)
冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方·····	(88)
种块韭菜,祛病消灾·····	(91)
香菜香菜,调味药用两不赖·····	(92)
洋葱洋葱,功用无穷·····	(93)
五谷加红枣,胜服灵芝草·····	(94)
冬吃羊肉御风寒,暑天祛火绿豆汤·····	(95)

夏天吃西瓜,不用把药抓.....	(96)
会喝酒,能治病;不会喝,要人命.....	(97)
餐餐有醋,日日无忧.....	(99)
寒从脚下起,冷从腿上来	(101)
热自头上散,寒从脚下起	(102)
穿衣看预报,疾病不来找	(103)
春捂秋冻,老来无病	(105)
冬朝勿空心,夏夜勿饱食	(108)
五 家庭和睦与健康	(109)
爱情甜蜜,百病皆治	(109)
夫妻恩爱多长寿.....	(110)
家和万事兴.....	(112)
老年再婚,枯木逢春	(113)
年老不要娶少妻,娶了少妻生闲气.....	
.....	(116)
老夫与老妻,互为保健医	(117)
六 乐观向上与健康	(119)
一天笑一笑,赛过吃好药	(119)
笑口常开,青春常在	(120)
心情愉悦,百病远离	(122)
说出的话是药,闷在心里的话是病.....	
.....	(126)

幽默与快乐是孪生姐妹·····	(127)
心情舒畅,饭菜甜香·····	(128)
心不快活空服药·····	(129)
人逢喜事精神爽·····	(130)
不怕人老,就怕心老·····	(130)
停止学习之日,便是衰老之时·····	(134)
寻找快乐,返老还童·····	(135)
七十三、八十四,老人翻坎没有事·····	(137)
七 兴趣广泛与健康 ·····	(140)
情趣是益寿延年的良方·····	(140)
善弈长寿,嗜弈伤身·····	(141)
寿从笔端来·····	(143)
音乐也有回春力·····	(145)
春天放风筝,祛病又健身·····	(146)
春踏青,夏游泳,秋登高,冬慢跑·····	(148)
钓鱼钓鱼,十钓九娱·····	(153)
看花解闷,听曲消愁·····	(154)
童心常在,益寿延年·····	(155)
八 颐养天年与健康 ·····	(157)
春夏养阳,秋冬养阴·····	(157)
三九补一冬,来年无病痛·····	(158)

贪吃贪睡,添病减岁	(159)
千金难买老来瘦	(161)
养生莫忘脚,无事常按摩	(162)
懒腰伸一伸,疲劳减几分	(163)
饥不洗澡,饱不剃头	(164)
发宜常梳,齿宜常叩	(165)
放屁咳嗽打喷嚏,人体健康三件宝	(166)
吸烟加饮酒,阎王拉着走	(167)
常在花间走,健康又长寿	(169)
大德必得其寿	(170)
勤劳出长寿	(172)
养身在动,养心在静	(173)
若要长寿勤动脑,颐养天年贵在勤	(175)
春困秋乏	(176)