

# 养生长寿经

赵海峰 编

三秦出版社



莫道桑榆晚

青山夕照明

崔林庚

十月二十日

## 前 言

健康长寿是人们的最大幸福，也是人们追求的远大理想。编者正是出于这种心情，呕心沥血，日复一日，年复一年地广泛收集资料，精心整理编著成书，为中老年人做点小小的奉献。

《养生长寿经》的特点是：其一，内容丰富。有中国的，也有外国的；有古代的，也有现代的，有养性的，也有养神的；有食疗的，也有按摩的；还有文化生活的等等。其二，可读性强。根据中、老年人爱简怕繁的特点，采取单刀直入，直来直去，不穿靴戴帽的手法。多采用诗歌体裁，文字简炼，韵味浓厚，寓文于乐，寓事于做，通俗易懂，便于记忆。其三，施用简便。本书所选均系古今中外，健康长寿者的经验，操练起来十分方便，如养身之法，

---

养性之术，食疗之品，祛病之方，一看就懂，一做就会，只要持之以恒，必有益无害。

《养生长寿经》一书，言简意深，语重情长，我们衷心祝愿该书能成为广大中、老年人的良师益友，强身健体的良方，帮助大家延年益寿。

编者

1993年9月

---

## 目 录

我的养老守则·····	(1)
人身不死药·····	(2)
膳食疗法·····	(3)
食疗四方·····	(5)
保健粥五饮·····	(6)
心脏病食疗五则·····	(7)
高血压食疗十则·····	(8)
肺结核食疗法·····	(9)
老年贫血食疗法·····	(10)
老年便秘食疗法·····	(11)
老年阳痿食疗法·····	(13)
神经衰弱食疗七则·····	(14)
大枣祛病五则·····	(15)
腰痛食疗法·····	(16)
牙痛食疗六则·····	(18)
厨房有妙方·····	(19)
瓜皮果屑能治病·····	(21)
生活调理法·····	(22)
指掐消解心绞痛·····	(26)

指压法可治早搏·····	(26)
按摩治疗前列腺·····	(27)
按摩治疗鼻炎、鼻窦炎·····	(28)
按摩三穴可延年益寿·····	(29)
健身祛病太阳穴·····	(29)
“三一二”健身操·····	(30)
颈椎病康复操·····	(31)
脚趾健身法·····	(32)
糖尿病食疗方·····	(32)
男性病食疗方·····	(33)
女性阴冷食疗方·····	(35)
治疗前列腺肥大法·····	(36)
防治冻疮的方法·····	(37)
养心诗·····	(38)
神仙起居法·····	(38)
养性八德·····	(39)
老人八反常·····	(39)
延年益寿七律·····	(40)
养生九戒·····	(40)
养生切忌·····	(41)
淡泊十二少·····	(42)
老年保健歌·····	(42)

老年人十要	(43)
养生歌	(44)
养生之道	(45)
饮食歌	(45)
老年人饮食宜忌	(46)
饮食禁忌	(46)
危害寿命的不利因素	(47)
长寿三字经	(48)
以智养生法	(49)
起居长生诀	(49)
养生锦言	(50)
余热能增光	(51)
有趣的十八笑	(52)
四叟趣谈长寿	(53)
长寿老汉的奥妙	(54)
七碗茶诗	(55)
性格与健康	(55)
寿星诗	(56)
乐天长寿	(56)
咏长寿术	(57)
咏长寿	(58)
注重退休生活	(58)

长寿秘诀.....	(59)
粥疗歌诀.....	(59)
老年节日生活七忌.....	(60)
古代《睡诀》.....	(61)
睡眠八法.....	(62)
高血压八怕歌.....	(62)
高血压患者六忌.....	(63)
冠心病病人应避免.....	(64)
养生必除六害.....	(65)
健康二十忌.....	(65)
抗衰老三字经.....	(67)
康乐箴言.....	(68)
爱好与健康.....	(69)
养生歌.....	(69)
卫生歌.....	(70)
养生练功八戒.....	(72)
春养歌.....	(73)
夏养歌.....	(74)
秋养歌.....	(74)
冬养歌.....	(75)
保养七气.....	(76)
养生歌.....	(76)



卫生歌	(77)
日光诗	(77)
多少箴	(78)
服乳歌	(78)
《西江月》词一首	(79)
胎息铭	(80)
三叟歌	(80)
七情致病论	(81)
病家十要	(82)
养生铭	(83)
老人“十乐”	(84)
白头偕老的要诀	(85)
老人饮食十要	(86)
不宜多吃的食物	(87)
心脏病八忌	(88)
人体健康十标准	(88)
中国老人乐趣多	(89)
夫妻生活十个要不要	(91)
夏至九九歌	(92)
象棋入门歌	(93)
八段锦练功口诀	(94)
潇洒走一回	(95)

家庭和睦歌.....	(96)
快活歌.....	(96)
不气歌.....	(97)
不老歌.....	(97)
长青不老歌.....	(98)
清字长寿歌.....	(98)
长寿诗.....	(99)
长寿食疗歌.....	(100)
十常四勿.....	(101)
长寿三字经.....	(101)
养生三字经.....	(102)
养身三十字真诀.....	(103)
健身四字经.....	(104)
老年养生五字经.....	(104)
养生诀.....	(106)
养生十要诀.....	(107)
饮茶经.....	(108)
长寿十四训.....	(108)
健身之道.....	(109)
健身二十要.....	(109)
保全元气法.....	(110)
健身十二法.....	(111)

三清保健法 .....	(111)
情绪与健康 .....	(112)
健康老人特征 .....	(113)
吃饭十忌 .....	(113)
吃食十忌 .....	(114)
夜卧不覆首 .....	(114)
过饱伤身 .....	(115)
养生者必戒五难 .....	(115)
极多十八伤 .....	(116)
难长寿的十种人 .....	(117)
年过半百莫言老 .....	(117)
麻将歌 .....	(118)
扑克牌的寓意 .....	(119)
巧记三十六计 .....	(120)
二十四节气歌 .....	(121)
十二属相诗 .....	(121)
诫子诗 .....	(122)
拐棍拳(六十四杖)名称 .....	(124)
后 记 .....	(126)

## 我的养老守则

早睡早起不可变，  
户外活动不间断。  
一日三餐八成饱，  
好饭差食量不减。  
拳剑气功天天炼，  
读书看报成习惯。  
夫妻恩爱情不乱，  
子女孙孙周两面。  
广交好友谈天地，  
笑口常开益延年！

## 人身不死药

天有三宝日月星，  
地有三宝水火风，  
人有三宝精气神，  
三宝旺盛寿如松。

**解说：**人有三宝精气神，就是人身不死药，乃生命之源泉。精满、气壮、神全，则其寿必长。故养生之法虽多，当非气功不可。气功之道，务必依法勤修，行住坐卧，必似泰山，不动不摇。行则措足于坦途，住则凝神于太虚，坐则调丹田之息，卧则守脐下之珠，六根不出，七情不入，自然寒暑不侵，病魔远离，生生不已，浩然长存！

## 膳 食 疗 法

### 一、什锦山药泥

做法：鲜山药或马铃薯 500 克，蒸熟去皮，碾压成泥，再做成圆饼状，把核桃仁、红枣、山楂、葡萄干等果料放在上面，浇上蜂蜜，上笼蒸约一刻钟即可。

每日食量不限，坚持数月，可消除皮肤皱纹、面部肌肉松弛等体症，还可治疗乏力、腰酸、腿软等症状。

### 二、当归土豆饭

做法：当归 15 克加清水煎 40 分钟，去渣后再放牛肉 50 克、马铃薯 500 克、咖哩粉适量共煮熟食之。

每日食量不限，常吃可去皱、褪斑。

### 三、猪肉牡蛎粥

做法：发菜3克，牡蛎肉50克水发洗净，带皮瘦猪肉50克剁烂，用瓦锅加清水煮沸，加入大米100克，放入发菜及牡蛎同煮至大米开花为度，吃肉食粥。

经常食用，可以养颜润色，皮肤细嫩，还可治疗动脉硬化、高血压和便秘等。

### 四、延年益寿膏

做法：把核桃仁炒黄，去皮碾碎，把红枣煮熟，去皮和核合成泥状，二样各放入适量蜂蜜，合成膏状。

每日早晚各服一匙，可益寿延年，护面美容。

### 五、五味降血汤

材料：紫菜1小片，芹菜2根，荸荠10个，蕃茄1个，洋葱半个。

做法：将紫菜泡软去沙，芹菜切段，荸荠削皮切小块，蕃茄连皮切小片，洋葱切丝备用。将调好的料，同放入锅内，加水煮汤即可。

每日煮汤饮汁，连续服用十余日，对高血压患者降低血压颇具功效。

#### 六、鳖（甲鱼）蒜汤

材料：鳖 500 克，独头大蒜 200 克。或鳖甲 30—60 克、大蒜 15—30 克。

做法：将鳖、大蒜煮烂熟，勿入油盐，每日一剂，分早、中、晚饮汤吃肉和蒜。可治肝硬化腹水。

## 食 疗 四 方

一、利脾益胃，增强记忆力。处方：核桃仁 10 克，大枣肉 10 克，糯米 20 克，加水 200 克，煮成稀粥饮用，每日一次，每次 100 克。老年人常服可延缓衰老，健康长寿。

二、软化血管，增强食欲。处方：蜂蜜、山楂、白糖各等份，共煮成糖浆，每日服一次，每次 5 克。



三、抗风湿，治疗关节炎肿痛。处方：蘑菇、生菜籽各等份，微炒后研成细面。每日二次，每次 5 克，用白开水或黄酒冲服。

四、安神益气，补脾益胃。处方：龙眼肉、大枣肉各 50 克，煮水喝，每日 2 次。治消化不良，失眠等症。

## 保 健 粥 五 饮

一、人参粥。补气虚，抗衰老，适于年老体弱气血虚者。人参切片，浸泡一天一夜后与米同煮。

二、羊肉粥。补虚温中，益气血，适于老人阳气不足，体弱性冷和老年慢性气管炎患者。鲜羊肉切成小块与米同煮。

三、黄芪粥。益气消肿，固表敛汗，适于老人气虚和慢性肾炎患者。先将黄芪煎汁，去渣加米同煮。

四、枸杞粥。补精血，强筋骨，明目安神，适