

九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

养生

歌诀集萃



李书桢 徐利萍 编著

五位院士联席顾问

百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

养 生 歌 诀 集 萃

李书祯 徐利萍 编著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分为卫养在得宜、心乐而康泰、怒气徒自伤、知足心常乐、饮食宜忌多等 10 个部分,共收集古今养生保健、个性修养方面的诗词、歌诀 284 首。诗文后均附有注释,以帮助读者对正文的理解。内容科学,脍炙人口,是老年朋友闲暇时怡情养性、自我保健的良好读物。

图书在版编目(CIP)数据

养生歌诀集萃/李书祯,徐利萍编著. —北京:金盾出版社, 2003.2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2356-3

I. 养… II. ①李…②徐… III. 养生(中医)—普及读物
IV. R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009630 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:195 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:16.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央
委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中
央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书楨	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 瑗	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的观点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼，希望能得到各界老年朋友的欢迎，成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快，健康长寿！

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、卫养在得宜

十叟长寿歌	(1)
东丘老人	(2)
卫养在得宜	(3)
长生诀	(5)
养生	(6)
养生	(7)
五叟	(8)
寿夭休论命,修行在本人	(9)
十寿歌	(10)
三莫八勿	(11)
能中和者必久寿	(12)
保生铭	(13)
孙真人卫生歌	(15)
真西山先生卫生歌	(19)
孙真人铭	(22)
孙真人枕上诀	(24)



丹台十六诀	(25)
二十八禁	(33)
卫生必读歌	(34)
摄生格言	(41)
真常子养生诀	(42)
抱一子逍遥歌	(42)
白玉蟾秘诀	(46)
左野云口诀	(47)
摄养	(48)
摄养诗	(49)
延年箴	(49)
何不养太和	(50)
八养	(51)
六慎	(51)
七伤	(52)
四受用	(53)
自著养生论	(54)
四味长寿药	(54)
知节	(55)
不畏复不忧,是除老病药	(56)
自觉	(57)

二、处世心和平

处世心和平	(59)
静养心性常安定	(60)
坐忘铭	(60)
惟静	(61)
未雨绸缪,有备无患	(62)
入定	(63)
默坐	(63)
心如潭水静无风	(64)
守一致寿	(65)
养静箴言	(66)
心如明镜止水	(68)
意外吟	(69)
不教点愁上眉端	(70)
静处乾坤大	(70)
清虚静泰	(71)
平易恬淡	(72)
静坐吟	(73)
马自然金石诰	(74)
宠辱不惊,动静以敬	(75)
水流任急性常静	(75)
移心法	(76)
自求	(76)



西江月	(77)
气象要高旷,趣味要冲淡	(78)
君子之心,雨过天晴	(78)
仁人宽舒,鄙夫迫促	(79)
闲居	(80)
忘情学草木	(81)
无思百忧	(82)
心平气和,斯为载道之器	(83)
除烦恼歌	(84)
戒愁	(85)
免致中年早白头	(86)
五个“第一法”	(86)
长存六心	(87)
养心	(87)
宁心	(88)
自警	(88)
夙兴夜寐箴	(89)
一心须向静中安	(91)
自得	(92)
斋心	(94)
十二事	(96)
无梦诗	(97)
耳顺吟寄敦诗梦得	(97)

三、心乐而康泰

贫乐	(99)
邵雍击壤之乐	(100)
开怀笑语任天真	(101)
人生一世吟	(102)
乐乐	(103)
击壤吟	(103)
安乐吟	(104)
四喜	(107)
莫做薄福人	(107)
追欢	(108)
快活歌	(110)
天地乐事	(110)
寻乐妙法	(111)
偶兴	(113)
花间偶兴	(114)
十乐	(115)
十乐法	(116)
求数刻之乐	(117)
时作乐	(118)
得欢当作乐	(119)
乐须及时行	(120)
快活	(121)



咏所乐·····	(122)
乐天心不忧·····	(123)
欢然乐其志·····	(124)
虽老心犹健·····	(126)
少年问·····	(127)
只向君心可处行·····	(127)
忧患如山一笑空·····	(128)
一世歌·····	(128)
一年歌·····	(129)
桃花歌·····	(130)
花下酌酒歌·····	(131)
感怀·····	(132)
随缘唱歌·····	(133)
春满意中·····	(133)
且歌且舞·····	(134)
最宜豁畅·····	(135)
笑一笑,少一少·····	(136)
老莱子·····	(137)
吾心自有乐·····	(138)
诗情到碧宵·····	(139)
浩漫以娱·····	(139)
为乐当及时·····	(140)
真乐吟·····	(142)
八十自寿·····	(142)

喜老·····	(144)
南翔八老社·····	(145)
东都九老会·····	(147)
九十不衰真地仙·····	(148)

四、雅兴娱晚年

书中有真乐·····	(150)
船夜援琴·····	(151)
清夜琴兴·····	(152)
秋中寄兴·····	(152)
围棋十诀·····	(153)
看花南陌复东阡·····	(154)
甘菊·····	(154)
桃花·····	(155)
菖蒲石·····	(156)
钓乐·····	(157)
四忌·····	(157)
春夏秋冬四季·····	(158)
一生看尽佳风月·····	(159)
登山·····	(160)
乐在身自由·····	(161)
喜闲·····	(162)
君莫厌驰驱·····	(163)



春日·····	(164)
穿山踏雪觅钟声·····	(165)
勉闲游·····	(165)
看尽吴山看蜀山·····	(166)
春日行·····	(167)
示诸生·····	(168)
粤中即事·····	(169)

五、怒气徒自伤

胸中怀汤火,精神自损消·····	(170)
怒·····	(171)
忿欲俱生一念中·····	(172)
怒甚偏伤气·····	(173)
解怒法·····	(173)
戒暴怒以养其性·····	(174)
戒嗔怒·····	(174)
治怒·····	(176)
恬舒神自安·····	(177)
百忍歌·····	(178)
拂意处要遭得过,非理来要受得过·····	(181)
戒怒歌·····	(181)
戒气歌·····	(183)
何由挽得银河水,净洗群生忿欲心·····	(185)

戒气·····	(186)
戒暴怒法·····	(187)
忍辱护真心·····	(187)
百忍歌·····	(188)
西江月·····	(189)
家戒诗·····	(191)
古言忍字似而非·····	(192)
不如一忍·····	(192)
忍字歌节·····	(193)
忍耐诗·····	(194)
忍字赞·····	(195)

六、德高福寿长

好人歌·····	(196)
不求·····	(198)
自重·····	(200)
不忤·····	(202)
解禅六偈·····	(204)
百病百药·····	(205)
四不得·····	(213)
至诚吟·····	(213)
无妄吟·····	(214)
一生常向吉中行·····	(214)



芦居浅语·····	(215)
百字铭·····	(216)
崔子玉座右铭·····	(217)
警公门人·····	(218)
许真君垂世八宝·····	(219)
祸恶·····	(220)
至德·····	(221)
劝世·····	(221)
习气深知要扫除·····	(222)
言行吟·····	(223)
训子弟诗·····	(224)
丈夫贵兼济·····	(225)
家戒·····	(226)

七、知足心常乐

知分心自足·····	(227)
识分知足·····	(229)
少年莫笑我蹉跎·····	(230)
思旧·····	(231)
喜入新年自咏·····	(233)
知足不辱·····	(234)
人生解知足·····	(235)
自足荡心耳·····	(236)