



庞利民
编著



孝 养 菊 香



華齡出版社

孝
养

菊
香

孝养菊香

庞利民 编著

华龄出版社

责任编辑：胡 潇
装帧设计：刘苗苗 畅宏斌
责任印刷：李浩玉

图书在版编目（CIP）数据

孝养菊香 / 庞利民编著. —北京：华龄出版社，
2005. 7

ISBN 7-80187-255-0

I. 孝… II. 庞… III. ①老年人—养生（中医）
—基本知识②老年人—保健—基本知识 IV. R161. 7

中国版权图书馆 CIP 数据核字 （2005）第 072936 号

书 名：孝养菊香
作 者：庞利民 编著
出版发行：华龄出版社
印 刷：三河市科达彩色印装有限公司
版 次：2005 年 7 月第 1 版 2008 年 8 月第 2 次印刷
开 本：850×1168 1/32 印 张：12. 875
字 数：230 千字 印 数：3001～5 000 册
定 价：26.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009
电 话：84044445（发行部） 传真：84039173

序

尊老敬老是中华民族的传统美德，从古至今，一直为人们所尊崇。在我国现代社会，人们尊老敬老大多习惯于为老人提供物质方面的帮助，而精神方面的关心则显示得有些不够。事实上，随着人们物质生活水平的不断提高，老年人对物质的需求得到基本满足后，开始注重精神文化方面的需求。因此，构建文明和谐的社会，必须关心老年人的精神文化生活。

如何实现尊老敬老物质和精神的协调统一，使体贴老年、服务老年的工作尽可能符合老年人的生活实际，照顾到老年人的需要特点？这本由山西省电力公司党组成员、副总经理庞利民同志主编的《孝养菊香》较好地回答了这一问题，她专门介绍老年人修身养性和养生方面的知识，内容丰富，精彩纷呈，堪称是奉献给老年朋友的一份精神礼物。

这本书与一般的汇编类书籍相比，有两个特点：

一是专业性强。她选择老年朋友作为服务对象，具有积极的社会意义。老年群体是社会的重要组成部分，他们为社会、为家庭、为子女奉献了大半辈子，理应受到社会的尊重、子女的赡养。就目前图书市场来看，为老年人服务的读物虽日渐增多，但远远不能满足老年人的需要。介绍老年人养生健康的书有一些，但介绍中华民族文化、子女孝亲敬老的书则较少。这本《孝养菊香》兼顾这两个方面，从一定程度上弥补了这个不足。全书以介绍老年人修身养性的相关知识为内容，希冀所有的老年朋友都健康长寿、安享晚年。全社会都来关心老人、尊敬老人，是一项十分有意义的善举。

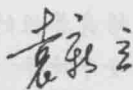
二是实用性强。“读有用的书”现在已经成为读者普遍的共识，几乎所有的人选择图书都是各取所需，哪方面需要就读哪方面的书，希望通过多读书使自己从中受益。《孝养菊香》很好地达到了这一要求。全书对文稿的选取力求实用，当繁则繁，该简就简，篇篇具有代表性。在“孝道精要”篇目中选取了《孝经》、“名人论孝”等我国古代有关孝文化的言论与故事，弘扬了中华传统文化和美德，对我们都有一定的教育意义。“二十四孝”中的一些东西，无疑是封建的、不科学的，应当给予批判，收录于此，我想编者主要是考虑它在民间流传影响甚广，现在许多人又一下子说不全，起个存鉴的作用。在“养生保健”、“乐在老年”部分，许多内容推陈出新，紧扣时代节拍，体现出编者为读者负责、与时俱进的思想。此外，对长期以来形成的生活饮食误区，书中也以科学的态度予以指出，为老年朋友修身养性提供了科学指导，进一步彰显其实用价值。

当前，以人为本、树立科学发展观、创建和谐社会的思想观念正在深入人心，其社会实践也在蓬勃开展，《孝养菊香》一书的出版，不仅为老年朋友提供了修身养性的思路和方法，也是华夏传统文化在社会主义精神文明花园里绽开的一枝奇葩，她必将对社会主义和谐社会建设、精神文明建设、新型家庭伦理建设起到有益的作用。

愿《孝养菊香》与所有喜爱她的朋友常相伴，永相随；祝所有的老年朋友健康长寿，生活幸福！

是为序。

全国老龄委办公室副主任
中国老龄协会副会长



二〇〇五年元月

目 录

第一篇 老年概念

第一节 关于老年的几个概念	1
1、“老”与“老年”	1
2、老年的界限	2
3、人生各个时期的划分	2
4、人的 4 种年龄	3
5、年龄的代称	4
6、中外老人节	5
第二节 关于老年健康的几个概念	7
1、健康的定义	7
2、健康老人的特征	7
3、健康检查的意义	8
4、健康检查的项目	8
5、健康老人评选条件	9
第三节 名人的老年观和晚年生活	10
一、中国名人	10
1.王 勃/10 2.马 援/10 3.刘禹锡/10 4.李商隐/10	
5.杜 牧/10 6.文天祥/10 7.曾 巩/11 8.申涵光/11	
9.鲁 迅/11 10.方志敏/11 11.肖楚女/11 12.陶行知/11	
13.朱自清/11	



二、国外名人12

- | | | |
|-------------|----------------|-------------|
| 1. 德谟克利特/12 | 2. 苏格拉底/12 | 3. 歌 德/12 |
| 4. 马克思/12 | 5. 恩格斯/12 | 6. 列 宁/12 |
| 7. 高尔基/13 | 8. 爱迪生/13 | 9. 爱因斯坦/13 |
| 10. 居里夫人/13 | 11. 巴尔扎克/14 | 12. 莎士比亚/14 |
| 13. 莫泊桑/14 | 14. 奥斯特洛夫斯基/14 | 15. 肖伯纳/14 |
| 16. 培 根/15 | 17. 佐藤一斋/15 | |

三、国外名人的晚年生活15

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 恩格斯的晚年与马克思遗稿15 |
| 2. 诺贝尔将全部遗产作为献身科学与和平的奖励基金20 |

第二篇 孝道精要

第一节 孝经25

- | |
|-------------------|
| 1、开宗明义章第一25 |
| 2、天子章第二26 |
| 3、诸侯章第三27 |
| 4、卿、大夫章第四27 |
| 5、士章第五28 |
| 6、庶人章第六29 |
| 7、三才章第七29 |
| 8、孝治章第八30 |
| 9、圣治章第九31 |
| 10、纪孝行章第十34 |
| 11、五刑章第十一34 |



12、广要道章第十二	35
13、广至德章第十三	36
14、广扬名章第十四	36
15、谏诤章第十五	37
16、感应章第十六	38
17、事君章第十七	39
18、丧亲章第十八	39
第二节 儒家的孝道	41
1、孝道的世俗化	42
2、孝道的基本内容	44
3、孝道的外延	50
4、孝文化意识审视	52
第三节 古代孝道诗文	56
1、朱子家训	56
2、持身	57
3、父母	67
4、十福歌	73
5、劝孝篇	75
第四节 名人论孝	76
1、孔丘：“人之行莫大于孝”	76
2、荀况：“从义不从父，人之大行也”	81
3、韩非：“孝子，不非其亲”	87
4、颜之推：“孝为百行之首，犹须学以修饰”	89
5、契嵩：“孝顺至道之法”	92
6、曾国藩：“孝友为家庭之祥瑞”	94



7、严复：“孝者，隆于报本”	97
8、康有为：“孝友本于天性”	98
8、孙中山：“‘孝’字更是不能不要的”	100
10、邹容：“孝也，是固人生重大之美德也”	101
11、胡适：“做人的道理都包括在孝字里”	101
第五节 二十四孝与名人孝故事	103
一、二十四孝	103
二、名人孝故事	112
1、文王喜忧因亲	112
2、子路养亲远负米	113
3、木兰替父从军	115
4、曹操鼓励以孝尽忠	115
5、李密陈情报祖母	116
6、包拯辞官事亲	118
7、司马光保兄如婴	118
8、杨巍负母游娱	119
9、颜元百计觅骨归葬	120
10、林则徐性尤孝友	120
11、毛泽东故乡祭坟	121
12、周恩来为父守灵至拂晓	122
13、朱德以忠尽孝	122
14、刘伯承为母分忧	123
15、陈毅五十大洋孝母和洗尿裤	124
16、田世国为母捐肾，感动中国	125



17、刘霆背母上大学	127
18、洪战辉 13 岁撑起困苦的家	128
19、好媳妇乌兰其其格	130
20、贤妻良母好媳妇——沈丽萍	132
21、背着婆婆去打工的重庆媳妇李传梅	133
22、大写忠孝二字的山西壶关村支书	137
23、大善无形的林秀贞	139
24、一诺孝一生的中原汉子谢延信	145

第三篇 养生保健

第一节 修身养性	159
1、修身正心	159
2、与人为善	162
3、戒奢节俭	164
4、克己制怒	167
5、消忧解烦	170
6、豁达大度	172
7、幽默乐观	175
8、珍重友谊	178
9、成人之美	181
10、以和为贵	182
11、求知善读	185
12、修德养生	188
第二节 老年养生知识	192



1、老年养生三方面	192
2、养生七要素	193
3、五味调和	193
4、养心六常存	194
5、养老八戒	195
6、十恶	195
7、十不思	196
8、十不做	196
9、十乐	196
10、十少十多	197
11、养生十二少	197
12、养生十六宜	197
13、十八伤	200
14、佛家养生百字诀	200
15、古人睡眠十忌	203
16、粥疗谚语	204
17、泡热水澡有害健康	205
18、防止老化要诀	206
19、超级食物可增寿	207
20、老年人要注意“两个三”	207
21、梦能预报某些疾病	208
22、脑力劳动与老年痴呆	210
23、饭后到底该不该“百步走”	211
24、晚餐隐患	212



25、脑动脉硬化有哪些症状	213
26、早餐牛奶加鸡蛋不科学	213
27、用药五忌	214
28、中国成年人之标准体重	215
29、正常人血压参考值	217
30、鲜为人知的按摩进补	217
第三节 老年保健常识	219
1、胃的保健	219
2、肾的保健	219
3、中医防病保健要诀	220
4、饮食卫生	222
5、心理卫生	223
6、老年人保健注意事项	224
7、老年人强身保健十条	225
8、老年人心理老化的十种表现	226
9、老年人的营养特点和饮食调节	227
10、烟酒对老年人健康的影响与损害	229
11、怎样注意老年人的衣着和居住卫生	231
12、老年人如何保护好牙齿和眼睛	232
13、肥胖老人应重视糖尿病的预防	234
14、老年人骨质疏松症的预防	235
15、老年人尿路感染的预防	236
16、老年人要注意气候的影响	237
17、老年人如何延缓大脑的衰老进程	238



18、怎样知道自己缺哪种维生素	240
19、几种能降低血压的食物	240
20、防癌七法	241
21、频繁染发易致癌	242
22、十种难长寿的人	242
23、保健十戒	243
24、皮肤的保健	244
25、脸手部的保健	245
26、使身体恢复最佳状态的秘诀	245
27、每天有四个最佳饮水时机	246
28、告诉你哪种肉更益健康	247
29、食用酱腌菜会致癌吗	248
30、家庭药箱注意事项	249
31、如何获得舒适睡眠	250
32、食用水果的七大误区	252
33、绿叶菜应当这样吃	254
第四节 名人的长寿之道	256
1、孔子长寿有术	256
2、老子的长寿功诀	259
3、荀子的“动以养生”	262
4、曹操的养生诗	263
5、华佗的养生保健术	264
6、孙思邈的养生之道	266
7、白居易的养生法	269



8、陆游长寿的原因	271
9、吕坤的养生之道	271
10、康熙养生有道	272
11、乾隆的养生十六字诀	273
12、曹慈山的养生法	274
13、郑板桥的“长寿药”	275
14、蒲松龄的养生之道	276
15、梁漱溟的养生之道	277
16、孙毅的长寿之诀	279
第五节 健身歌诀格言	280
1、我国民间的“十叟长寿歌”	280
2、日本民间的“十少八多”长寿歌	281
3、食疗保健歌	281
4、健身长寿十句谈	282
5、养生长寿七律	282
6、情志类健身长寿格言	282
7、起居类健身长寿格言	283
8、卫生类健身长寿格言	285
9、运动类健身长寿格言	287
10、食养类健身长寿格言	289
11、防病类健身长寿格言	290
12、知足歌	291
13、不知足歌	291
14、心命歌	291



15、百岁老人的长寿秘诀	292
16、长寿并不难	295

第四篇 乐在老年

一、乐书乐画	299
1、书法与延年	299
2、老年人学绘画的好处	300
二、乐写乐藏	301
1、老年人与写作	301
2、老年人的收藏活动	303
三、乐钓乐养	304
1、钓鱼的健身作用	304
2、养鱼乐也无穷	305
四、乐花乐鸟	306
1、养花的好处	306
2、养鸟爱鸟	307
五、乐山乐水	309
1、旅游观光的意义	309
2、旅游路线的选择	311
3、旅游前的准备工作	311
4、旅游方式的选择	312
5、搭乘交通工具常识	313
6、旅途中急重病的处理	315
7、旅游创作	317
8、中国六大古都	320



9、国务院公布重点风景名胜	322
10、中国十大名胜	322

第五篇 华夏民俗

第一节 岁时节令民俗	323
1、年·拜年·拜年帖	323
2、各地元宵习俗	325
3、立春鞭打春牛古俗	348
4、清明节	350
5、立夏古俗	354
6、端午节	357
7、中秋习俗面面观	359
8、九月初九重阳节	369
9、腊八粥	372
10、民间农历各月别称	374
11、二十四节气	375
12、干支	377
13、结婚周年的雅称	378
第二节 文娱游戏习俗	380
1、扭秧歌	380
2、放风筝放晦气的习俗	381
3、中国传统的历书	384
4、中国的年画艺术	386
5、中国民间剪纸艺术	392