

The background of the book cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a river scene with several boats, some with masts, and a large, dark, craggy rock formation in the foreground. The sky is filled with soft, pinkish clouds. The overall style is characteristic of classical Chinese art.

養生歌謠
101首

刘方计 编著



中国文联出版社

养生歌谣 101 首

刘方计编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生歌谣101首/刘方计编著. 北京: 中国文联出版社
2008.8

ISBN78-7-5059-5899-9

I、养… II、刘… III、歌谣作品集 IV、I227

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2008)第081948号

书	名: 养生歌谣101首
编	者: 刘方计
出	版: 中国文联出版社
发	行: 中国文联出版社 发行部
地	址: 北京农展馆南里10号(100026)
经	销: 全国新华书店
责任编辑:	安军
印	刷: 北京图文印刷厂
开	本: 850×1168 1/32
字	数: 80千字
印	张: 4.625
版	次: 2009年5月第1次出版第1次印刷
印	数: 1-2000册
书	号: ISBN78-7-5059-5899-9
定	价: 18.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言

很早就熟悉刘方计老师的名子，知道他通讯报道写得好，连续好几年是烟台市模范报道员；科普文章写得好，早在一九八六年就出版过《桑蚕专业户手册》一书，并先后被山东省和中国科普作家协会吸收为会员。可我却真不知道他对民间文学还有浓厚的兴趣，并取得了可喜的成果。在一九八九年全国家民间文学三套集成工作中，他搜集整理的《乳山谚语》2000 余条，被《中国民间文学集成（威海卷）》全部录用，因此受到省及国务院文化领导小组、文化部、中国文联、国家民委和中国民间文学研究会的联合表彰，并先后被省及中国民间文艺家协会吸收为会员。

熟悉刘方计老师的人都知道，他从上世纪八十年代开始，利用业余时间，从事文学和科普创作以及民间文学的搜集整理工作，成果斐然，先后有《桑蚕专业户手册》、《奇特的生物语言》等 6 部科普著作和《古人的读书写作故事》、《送你金拐杖》等 6 部文学作品问世，共计 200 多万字，并有多

件在省市及国家级获奖。

最近，他搜集整理的非物质文化遗产《养生歌谣 101 首》即将付梓，请我写个序，盛情难却，只好从命。稿子摆在面前，通读一遍，倍感亲切。我对民间文学了解不是很多，但我知道民间谚语、民间歌谣及民间故事，剪纸等都是我国民间的非物质文化遗产，保护和挖掘民间文化遗产，是我们每个公民义不容辞的责任。他的这本《养生歌谣 101 首》是民间歌谣的组成部分，你别看它有些粗俗，格式不规范，不能登大雅之堂，但它却来源于民间，取材于生活，短小精悍，通俗易懂，顺口好记，不仅充满着浓厚的文学气息，而且具有较高的科技含量。可谓是一本养生、养性、养心、养身之道的书，希望广大读者从中吸取精华，得益于健康。

愿刘方计老师有更多的好作品问世！

乳山市文化局局长


2009.9.8

前言

早在上世纪七十年代初，我刚参军的时候起，就对民间谚语、歌谣及民间故事表现出很浓厚的兴趣。那时，部队完成一天紧张的训练任务后，晚上时间大多用来学习。一个小马踏往床头一放，各自便开始自觉的学习，或读书看报，或写日记写家信。熄灯号不响，是不允许东躺西歪的，更不允许串班闲聊，只能趴在床头上学习。我当时除了每天坚持写日记外，大多时间是在报纸杂志上涉猎。当然，诗歌谚语是我的最爱。

一九七四年菏泽一个叫张向荣的新兵，是个高中生，他入伍后，带了一个厚厚的本子，本子的名字叫“优美词句摘录本”，他说是他的语文老师为提高他们的写作能力而设立的。处于好奇，我便借来看。喝！不看不知道，一看真奇妙，里面的东西真叫我大饱眼福。什么歌词呀，儿歌、谚语、笑话、顺口溜、励志文章应有尽有。就连电影《春苗》的拌演者是李秀明，《创业》的主角张连文，《侦察兵》的主角是王

心刚等都在上面。“无价宝，真是无价宝，”“借我看看”。本子借来后，拿出我入伍时同学们送我的山花日记本，（硬纸壳的，很精致）我几乎用上所有的业余时间，从头到尾，全部抄了下来，足足四本，真是太宝贵了。

当兵、教学、当记者、搞教研，尽管工作角色不断转换，无论走到哪里，这四个笔记本我始终带在身边，并注意了对这些内容的充实，日积月累，年复一年，我的日记本增加到了几十本。

我真正对民间文学感兴趣还要追溯到一九八七年，当时国家文化部、中国文联、民族事务委员会和中国民间文学研究会联合搞了一个“全国艺术科学重点研究项目——中国民间文学集成”，即民间故事、民间谚语和民间歌谣三套集成。全国每个县都成立领导小组，当时主持乳山县文化馆工作的副馆长宫润田同志找到我，要我参与这项工作，我就利用工作之余，把我的笔记本翻了个遍，民间故事、民间谚语、民间歌谣，都写了点给他，他看后，便约我负责搜集整理民间谚语部分。可喜的是我没有辜负他的期望，我搜集整理的《乳山民间谚语》2000余条，全部被《中国民间文学集成（威海卷）》收录，（见威海市档案局收藏的《威海民间文学集成》

下卷)因此我还被评为:全国艺术科学研究重点项目——中国民间文学集成先进工作者,受到国务院文化领导小组,中国文联和国家民委的联合表彰。

时过境迁,时间的脚步迈入二十一世纪了。信息时代的到来,不仅解放了生产力,而且给我们这些搞笔耕、爬方格子的写稿人也带来了福音,你要获取什么信息,点击鼠标,什么都有了;你要写文章,五笔、谷歌中文(简体)、智能ABC等任你挑选,叭叭的很快就搞定了。即是与此,我还是不忘初衷,一直没有放弃对民间故事,民间谚语和民间歌谣的搜集整理工作。尽管没有什么成效,但我一直坚持着,没有人逼我,也没有人催我,顺其自然,干我自己爱干的事,始终是一种快乐。

《养生歌谣 101 首》就是从我多年积累的民间歌谣资料中挑出的一部分有关健康保健的歌谣。这些歌谣,都是民间流行的口头文学,句句都充满着民间气息,读起来朗朗上口,更加突显出其源于生活,短小精悍,通俗易懂,顺口好记,文学味和科学性相济的特点。

长期以来,健康长寿一直是人们的梦想。在社会的发展过程中,人们越来越感到健康是最大的财富,是与民族生产

力、竞争力和创造力紧密相连。与我们国家的经济发展和精神文明建设休戚与共，息息相关。

当前，健康的概念已不再是不得病，活的长，人们追求的是让生理、心理、社会适应能力和道德完全处于一种更加美好的状态。

要说及的是：我在收集这些歌谣时，始终坚持去粗存真的原则，编录过程中，在资料筛选、题目选定、遣词造句、句读押韵、谋篇布局等方面都作了些必要的修正，尽量使这些歌谣的文学性和内容的科学性体现的更加完美。这本书既可以称之为是一本诗集，亦可称之为是一本科普读物。希望它能给读者带来诗的感受，科学的感悟，树立科学发展的理念，做到人人健康长寿；更希望书中每一首歌谣都成为人们健康长寿的座右铭。

刘方计

2009年3月1日 初稿

于乳山市豪门小区寓所

目 录

序言	1
前言	1
一、四季保健篇	
春季养生歌三首	2
夏季保健歌三首	5
秋季保健歌三首	8
老人秋季保健歌	12
秋季保健三字经	14
秋防感冒十字歌	15
秋季宝宝保健歌四首	16
冬季保健歌三首	18
老人冬季保健歌	22
冬季调养歌	24
冬季调养十八招	25
二、数字保健篇	
养生三字经	28
养生五字歌	29

每天歌	31
养心六常存	32
七言养生歌	33
保健八句歌	34
健康八怕歌	35
十字养生歌	36
十少十多歌	37
十叟长寿歌	38
日日十里健身谣	40
身心健康十个一	41
老来“十不”歌	42
“十心”高寿歌	44
养生保健十二知	46
乾隆健身十六字诀	47
健康二十点	48
养身二十宜	49

三、生理保健篇

日常保健歌	52
起居养生歌	53
足部养生歌	54
口腔保健儿歌四首	55
眼保三操歌	59

心脏养生歌	60
洗脚歌	62
散步保健歌	63
家庭保健歌	64

四、心理保健篇

宽心歌	66
养生百字铭	67
济公劝世良言	68
无忧歌	69
沈宗佑的养生歌	70
莫恼歌	72
乐志歌	73
忍耐歌	74
笑字歌	75
快活歌	76
莫生气	77
心字保健歌	78
养心歌	79
无欲则康歌	80

五、饮食保健篇

食物疗歌二首	84
饮食相克歌	86

饮食宜忌歌	87
膳食平衡歌	88
果疗养生歌	90
药粥歌	91
日常饮食歌	92
夏季果蔬疗歌	93
冬季粥疗歌	95
花疗歌	98
饮食十二忌	100

六、行为保健篇

“莫过”谣	104
“勤”字歌	105
保健长寿歌	106
养生保健歌	107
孙思邈的养生铭	109
老年养生歌	110
稳稳当当寿星老	112
健康长寿人不老	113
以德养生歌	114
算你老哥有福气	115
九九长寿把岁添	116
应叫晚霞红满天	117

保健“常”字歌	118
养生益寿歌	119
延年益寿诀窍歌	120
夫妻共白头	121
长寿“三步”歌	122
康复歌	123
长寿要诀歌	124
养生新歌谣	125
适量运动歌	127
警示戒烟歌二首	128
后记	131

四季养生篇

一、四季保健篇

春季养生歌

(一)

春季冷暖互交替，顺应气候调整衣。
减衣切勿太突然，春捂秋冻要牢记。
春季阳气渐上升，万物生化勃生机。
抓住春天好时光，户外活动练身体。
春季养生保护肝，少酸多甜以养脾。
大枣甘甜富含C，猪肝韭菜芹菜菜。
春季老病易复发，高压心梗乱心率。
支气管炎肺心病，哮喘胆石精神疾。
传染疾病如肝炎，流行感冒高发率。
流腮麻疹脑膜炎，非典肝炎要警惕。

(博客“早起的虫子”提供)

(二)

初春季节易得病，

保持距离是关键。

麻疹流感腮腺炎，

通过呼吸来传染。

流行期间不串门，

室内空气保新鲜。

体育锻炼要坚持，

增强体质保康健。

(康桥保健网提供)

