

养生名言 谚语集锦

读养生名言谚语

悟古今养生真谛

主编 郭霞珍



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

主 编 郭霞珍

副主编 刘晓燕 许筱颖

养生名言谚语集锦

编写人员

(按姓氏笔画排序)

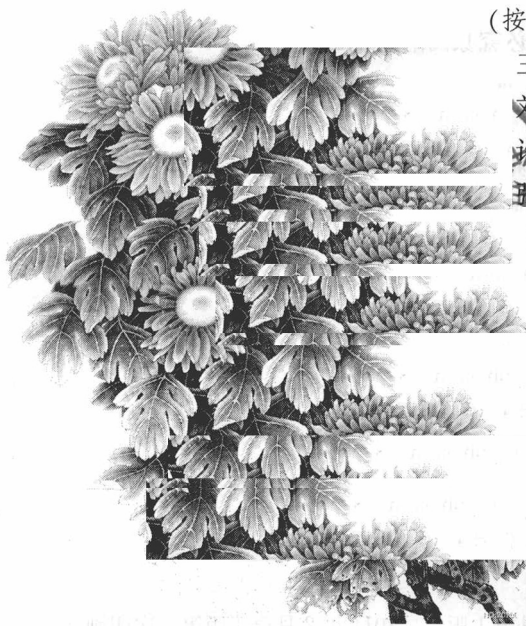
王 彤 王志飞

刘 声 刘晓燕

许筱颖 李立华

张 华 赵永峰

郭霞珍



图书在版编目 (CIP) 数据

养生名言谚语集锦/郭霞珍主编. —北京: 人民卫生出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-117-13900-7

I. ①养… II. ①郭… III. ①养生(中医)-格言-中国②养生(中医)-谚语-中国 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244857 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

养生名言谚语集锦

主 编: 郭霞珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市富华印刷包装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 8

字 数: 160 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13900-7/R · 13901

定 价: 22.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



内 容 提 要

本书分上、下两篇。上篇为历代名家名著养生名言，主要收载《论语》、《老子》、《孟子》、《黄帝内经》及部分中医名家的养生名言，这些名言历经千百年的实践，深受广大民众的喜爱，对广大民众的益寿延年起到了促进的作用。下篇为民间养生谚语，主要收载民间广为流传的养生谚语，内容涉及起居、四季、饮食、情志等方面，文字通俗易懂，适合广大群众及中医爱好者学习使用。

本书上篇从“注释”、“翻译”、“养生应用分析”方面撰写，下篇从“注释”、“原理阐释”、“养生应用分析”方面撰写，以便读者更好地理解掌握。

本书尽量采用知识性、趣味性、实用性的形式写作，使读者较快地掌握中医养生知识。





前 言

“养生”从词义上说，“生”指人体的生命活动，“养”指养护、保养、调养和调摄的意思。因此，养生也就是养护生命，或者说保养生命的意思。在中医学中，有关“养生”理论的提出，可以追溯到千百年前中医学经典著作《黄帝内经》的成书时代。该书不仅有如《素问·上古天真论》、《素问·四气调神大论》以讲养生为主导的文章，而且还有许多有关养生的论述散在其他篇章当中。除此，历史上众多的医家，包括一些思想家都非常关注养生，留下了很多寓意深刻、行之有效的养生名言；民间大众也十分重视养生与防病的关系，在如何养生方面也流传有很多至理名言。在古代印刷、通讯相对落后的情况下，口口相传，流传于世的有关养生的谚语既实用又好记，也是不可忽视的宝贵知识。这些知识有的虽然很好，但是由于年代久远而不好理解。为此，我们收集了一些养生谚语警句，对其中的难字、难句加以注解、分析与解释，以冀更便于广大群众阅读和应用。

当前,随着科技的发展,社会生活水平的提高,人们养生保健的观念得到不断的加强和提升。每个人都需要具备必要的养生知识,本书的内容一定会对你与你的家人,或者你的朋友有所帮助。不足之处,敬请批评、指正。

编者

2010年7月





目 录

上篇 历代名家名著养生名言·····	1
《论语》养生名言·····	1
《孟子》养生名言·····	7
《荀子》养生名言·····	14
《老子》养生名言·····	17
《庄子》养生名言·····	26
《管子》养生名言·····	28
《吕氏春秋》养生名言·····	34
《黄帝内经》养生名言·····	40
葛洪养生名言·····	56
陶弘景养生名言·····	61
孙思邈养生名言·····	64
陈直、邹铉养生名言·····	68
刘完素养生名言·····	71
张从正养生名言·····	72
李杲养生名言·····	73
朱丹溪养生名言·····	75
万全养生名言·····	80
龚廷贤养生名言·····	82
高濂养生名言·····	85



下篇 民间养生谚语	91
养生原则谚语	91
饮食养生谚语	100
情志养生谚语	141
运动养生谚语	179
起居、防病养生谚语	194
季节养生谚语	240





上篇

历代名家名著养生名言



《论语》养生名言

【简介】

《论语》是孔子弟子及其再传弟子追记孔子言行思想的著作,大约成书于战国初期。孔子(前 551—前 479),名丘,字仲尼,春秋末期鲁国陬邑(今山东曲阜市东南)人。孔子具有文学、政治、历史、音乐和体育等多方面的修养,在修身养性方面,倡导以德立身,强调精神上的坦荡无私,生活上的合理节制,衣食住行上规范有律,并喜欢游水登山,弦歌自乐。正是由于这多方面的修养身心,使孔子在医学很不发达,平均寿命很低的当时,虽历经坎坷而能健康长寿。

【名言】

孔子曰:“君子有三戒^①:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”

【注释】

①戒:佛教律条,泛指禁止做的事。

【翻译】

孔子说:“君子当有三戒。少年时,血气未宁定,当戒



在好色上；壮年时，血气正刚强，当戒在好斗上；年老了，血气已衰，当戒在好贪求得上。”

【养生应用分析】

孔子的三戒不仅可以指导如何做人，亦可指导如何养生。人生随着年龄的改变，人体的气血状态亦有所不同。年少时血气成而未充，贪色则戕伐身体，且意志未定，故易过当。壮年每以自恃，不惜血气，好胜争斗，每劳伤太过，故戒之在斗。老年时为血气已衰，常常是心有余而力不足，如果再贪求情感和欲望的满足，便会既伤身又损心。因此，人的养生过程不是一成不变的，是要针对不同年龄阶段的气血特点而有所侧重和禁戒的。而且人的养生也并不是到老了才开始，从年少之时就应该养生了。

【名言】

子曰：“饭疏食饮水，曲肱^①而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”

【注释】

①曲肱：曲着手臂。

【翻译】

孔子说：“吃着粗饭，喝着白水，曲着手臂当枕头用，生活的乐趣就在其中。不义而得来的富贵，对我来说，就像天际的浮云一样。”

【养生应用分析】

孔夫子所吃的是粗糙的饭菜，喝的是白开水，睡觉时曲着手臂当枕头，而生活的乐趣也恰在其中。许多长寿的老人，他们的生活条件并非十分优越，但是他们都有一

个普遍的特点,那就是乐观。环境的艰苦,生活的困难,不能破坏他们积极乐观向上的信念,而去追逐不义的富贵。这种坚定乐观的志向能够使自身保持强大的抵御外界干扰的力量,是健康长寿的重要条件。相反,“孜孜汲汲,唯名利是务”则会缩短人的寿命。

【名言】

子之燕居^①,申申^②如也,夭夭^②如也。

子曰:“志^③于道,据^④于德,依于仁,游于艺^⑤。”

【注释】

①燕居:家居休息。燕,闲暇。

②申申、夭夭:形容容貌舒畅,精神愉快。

③志:心所求。

④据:执而不失。

⑤游于艺:游,玩物适情。艺,礼乐射御书数等。

【翻译】

先生闲暇无事时,他的精神像很舒畅的样子,他的容颜像很愉悦的样子。

孔子说:“志向于道,据守于德,依靠于仁,娴熟地掌握技艺”。

【养生应用分析】

生活有规律方能健康长寿。故一方面在工作时学而不厌,诲人不倦;一方面在休息时又保持轻松愉快的心情,博涉礼乐射御书数等文武之学。这种弛张有致的生活,多方面的兴趣爱好,是保持健康的有效方式。孔子在那个年代能够活到73岁,可见并不是偶然的事,这与孔子的健康生活方式有关。

【名言】子曰：“知^①者乐水，仁^②者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”

【注释】

①知：同智，智慧。

②仁：通情达理，性格温顺，能为别人着想。【言译】

【翻译】

孔子说：“智者喜爱水，仁者喜爱山；智者好动，仁者好静；智者快乐，仁者长寿。”

【养生应用分析】

这是孔子在春游时的一番感慨，可见性喜山水是保持心情愉悦、健康长寿的很好的方法。而动静有常，持之以恒，则更是养生长寿之道。通过以上孔子对春游的赞赏也可看出他对大自然的热爱。

【名言】

食不厌精，脍^①不厌细。

食饿^②而胝^③，鱼馁^④而肉败^⑤，不食。色恶，不食。臭^⑥恶，不食。失饪^⑦，不食。不时^⑧，不食。割不正^⑨，不食。不得其酱^⑩，不食。肉虽多，不使胜食气^⑪。惟酒无量，不及乱^⑫。沽酒市脯^⑬，不食。不撤姜^⑭食。不多食。

【注释】

①脍(kuài)：细切的肉、鱼。

②饿(yì)：食物存久而腐臭。

③胝(ài)：食物存久而变味。

④馁(něi)：(鱼)腐烂，不新鲜。

⑤败：(肉)腐烂，变质。



⑥臭：气味。

⑦失饪：指烹饪过程中未做熟或烧焦等不当制作方法。

⑧不时：时，指定时吃饭。不时，则指不到该进餐的时候。古代天子进食多为四，即平旦食、昼食、哺食、暮食。诸侯则为早、中、晚三时。大夫以下只有朝、夕二时。无论一日几时，只要定时，对身体都无害。

⑨割不正：指没有按照礼制来分解牛羊猪的肢体。一说：对宾主应割取不同部位的肉来烹食，否则为“割不正”。

⑩酱：醋、芥、盐、梅等佐料的总名。

⑪食(sì)气：气，指性。食气，指人吃食的消化能力。

⑫乱：神志错乱，即醉。

⑬沽、市：均为买卖之意。脯：干肉。

⑭姜：味辛，不属于荤食。所以可以不去掉。

【翻译】

粮食舂得越精越好，肉切得越细越好。

凡是饭因久放，味道变了，鱼烂了，肉腐败了，都不要吃。颜色变坏了不吃，味道变臭了不吃。煮的不熟太生，或过熟太烂了都不要吃。不是吃饭的正餐时间不吃，不照正规方法割肉不吃。放的调味品不适合不吃。肉不要吃太多，不能多于吃五谷的量。只有饮酒没有固定的量的限制，以不喝醉为原则。街市上卖的酒和干肉，不能吃。不必去除姜料，但不能多吃。

【养生应用分析】

饮食的卫生和正确的饮食习惯也是养生长寿的重要

方面。对于老人而言,食物不一定要很昂贵,但是一定要制作的精细,这样才有助于老年人提高对饮食物的消化吸收。另外,孔子所提倡的细嚼慢咽、饮食卫生、吃饭定时、食不过量、荤素搭配等方面,也都体现了“万事有节”的原则。从现代科学角度来看,也都很有指导意义。

【名言】

食不语^①,寝不言^②。

【注释】

①语:与人谈论。

②言:说话。自言为言,与人接谈为语。

【翻译】

吃饭时不交谈,睡觉时不说话。

【养生应用分析】

吃饭时不交谈,睡觉时不说话,这是孔子提倡的良好生活习惯。从现代的角度看,这一点无疑也是符合生理卫生,利于人们身体健康的。





《孟子》养生名言

【简介】

《孟子》是记载孟子及其学生言行的一部书。孟子(约前 372—前 289),名轲,字子舆,战国中期鲁国邹人(今山东邹城东南人),离孔子的故乡曲阜不远。孟子是著名的思想家、政治家、教育家,孔子学说的继承者。《孟子》是儒家的重要著作,同时它还蕴藏着一定的医学内容和颇有价值的养生思想。孟子寿 84 岁,是当时社会上的高寿,这与他的养生思想是密不可分的。

【名言】

养心莫善于寡^①欲。其为人也寡欲,虽有不存焉者,寡矣;其为人也多欲,虽有存焉者,寡矣。

【注释】

①寡:少。

【翻译】

修养品性最好的办法莫过于减少欲望。如果为人很少有欲望,即便(善性)有所失,也很少;如果为人欲望很多,即便(善性)有所保留,也很少。

【养生应用分析】

养生最重要的一条法则就是调养性情。人的欲望太多,则会损耗人体的精气,从而影响人的寿命。而调养性情最好的方法就是节制自己的欲望。欲望减少了,人对得失看得轻了,那么情志对身体的影响也就大大降低了。

【名言】

公孙丑问曰：“夫子加齐之卿相，得行道焉，虽由此霸王，不异矣。如此，则动心否乎？”

孟子曰：“否，我四十不动心。”

曰：“若是，则夫子过孟贲^①远矣。”

曰：“是不难，告子先我不动心。”

……

曰：“敢问夫子之不动心与告子之不动心，可得闻与？”

“告子曰：‘不得于言，勿求于心；不得于心，勿求于气。’不得于心，勿求于气，可；不得于言，勿求于心，不可。夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：‘持其志，无暴^②其气。’”

“既曰‘志至焉，气次焉’，又曰‘持其志，无暴其气’，何也？”

曰：“志壹则动气，气壹则动志也。今夫蹶者、趋者^③，是气也，而反动其心。”

“敢问夫子恶乎长？”

曰：“我知言^④，我善养吾浩然之气^⑤。”

“敢问何谓浩然之气？”

曰：“难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生^⑥者，非义袭而取之^⑦也。行有不慊^⑧于心，则馁矣。我故曰，告子未尝知义，以其外之也。必有事焉，而勿正；心勿忘，勿助长也。无若宋人然：宋人有闵^⑨其苗之不长而揠^⑩之者，芒芒然归，谓其人曰：‘今日病矣！’

予助苗长矣!’其子趋而往视之,苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者,不耘苗者也;助之长者,揠苗者也,非徒无益,而又害之。”

【注释】

①孟贲:春秋时期卫国人,著名勇士。

②暴:乱。

③蹶者:失足摔倒的人。趋者:奔跑的人。

④知言:尽心知性。对于天下所有的言论,都穷究它们的道理,因而能知道它们的是非得失。

⑤浩然:盛大流行的样子。气:所谓充塞在身体里的东西。

⑥集义所生:平日行事,都合于义,日积月累,然后自然产生浩然之气。

⑦义袭而取之:平日积义,却靠一时装出合乎义的样子,从外面掩取这种浩然之气。

⑧谦:足。

⑨闵:忧虑。

⑩揠:拔高。

【翻译】

公孙丑问道:“如果您担任齐国的卿相,能够实行您的主张了,那么即使因此而建立了霸业或王业,也不必感到奇怪了。如果这样,您动心不动心呢?”

孟子说:“不,我四十岁起就不动心了。”

公孙丑说:“如果这样,老师就远远超过孟贲了。”

……

孟子说:“做到这点不难,告子在我之前就做到不动