



养生谣

塘萍 著



书名题字：博陵人
插图：刘凤山
责任编辑：崔 陟
责任印制：陈 杰
封面设计：周小玮
版式设计：王 超

图书在版编目(CIP)数据

养生谣 / 塘萍著. —北京：文物出版社，2009.11

ISBN 978-7-5010-2888-7

I. ①养… II. ①塘… III. ①养生(中医)-普及读物 IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第206212号

养生谣

塘 萍 著

文物出版社出版发行

北京东直门内北小街2号

<http://www.wenwu.com>

E-mail: web@wenwu.com

河北华艺彩印厂制版印刷

新华书店经销

850×1168 1/32 印张：5.375

2009年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5010-2888-7

定价：28元

人生趣在多磨
求索方爱人生

题赠我的好学生

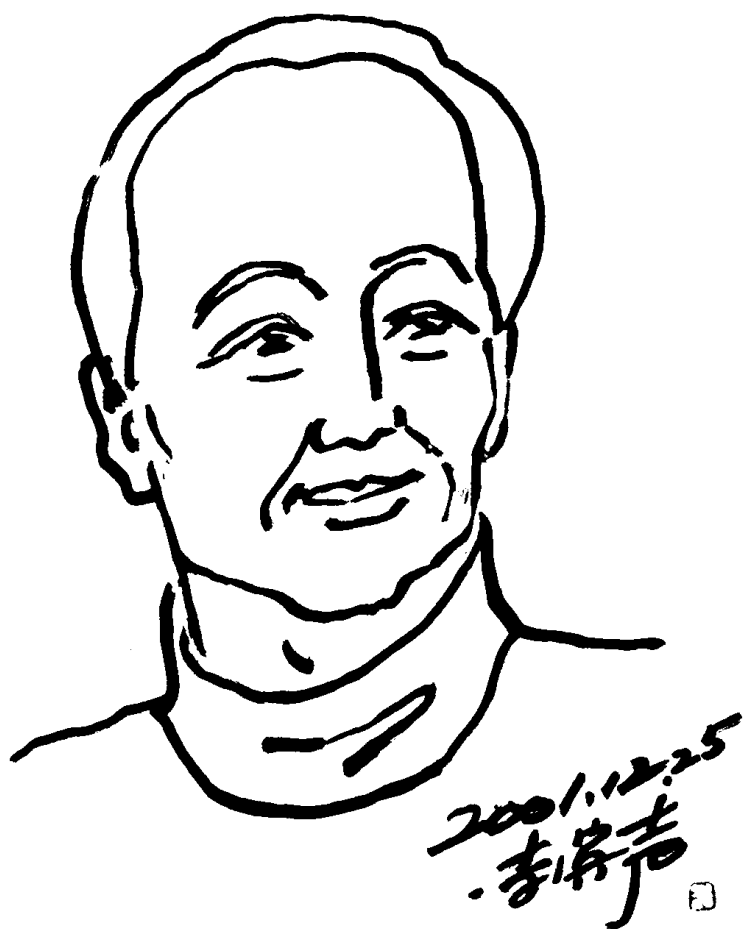
增萍

八十岁
孙敬修

一九五五年秋



著名儿童教育家、作者的启蒙老师孙敬修先生的题字



著名漫画家李滨声先生为作者画像

歌益养生 谣助健康

——序

王小娥

民谣,是民间流行的、富于民族色彩的歌,是人们在长期的生活实践中创造的一种便于记忆、形式灵活的说唱形式,更是人们长期生活经验的总结。养生歌谣,也就是人们在探索健康长寿的过程中归纳总结出来的养生经验,它以灵活的形式、精炼的语句教给您最具实效的养生方法。这也是出版这本小书的初衷。

长寿,是人类永远的追求。历朝历代的帝王将相遍搜民间奇方异术,礼佛炼丹,各显其能,所求无非长生。正是基于这个愿望,千百年来,人们在生活实践中摸索出来一些养生益寿、励志怡情的经验,口传心授流传至今,成为人类共同的财富。

道理谁都明白,人是万物之灵,人之不同于其他生物就是因为人禀天地之气,有喜怒忧思七情六欲。所谓五志所发,人之常情。然而,不恰当的控制和运用情志,就可能对身心健康造成不可估量的危害。宋朝的包宏齐,官拜朝廷密使,88岁仍耳聪目明,满面红光,精神饱满,健步如飞。当时的宰相贾似道仰慕包宏齐身体强健,向他请教养生之术,包宏齐说:“我有一服养生药丸,乃是不传之秘方。”贾似道再三要

求其公开秘方,以益众生,包宏齐微笑回答:“惟心静身动而已”。心静,清心寡欲;身动,适当锻炼。可以说这是古今养生的唯一秘方,胜于任何补品。

这部小书,是作者塘萍(城南翁)把平日所写的一些养生益寿歌谣辑录起来,以供清赏。朋友们闲时歌之诵之,必有益于健康。所谓“歌益养生”,说的就是健康的第一要素:一份好心情和一种好心态。试试看,且不管它内容如何,只需把这些歌谣熟记于心,每日歌之诵之,你自会有一份安宁平和的心态。不是危言耸听,没有这份心态,你吃再多的补品也无济于事。

可惜,这个浅显的道理,许多朋友至今也没真正领悟。

可惜,我们都老得太快,聪明得太迟;我们都说得太多,做得太少。所谓“快乐好比灵芝草,何必苦把仙方找”只需宠辱不惊、制怒戒躁,愉悦面世、感恩待人,常诵健身养生的民歌民谣,辅以歌谣中提示的办法与食方,我们就会实现那个梦寐以求的理想——健康长寿。

2009年3月



目 录

致看官	1
-----------	---

四季养生

四季养生歌	4
四季进补歌	5
四季花开	6
四季粥品	7
踩春曲	9
踏青歌	11
早春防寒	12
夏日防咳	13
安度盛夏	14
秋季养阴	15
重阳登高	17
秋日莫燥	18
秋冬防感冒	19

冬季保湿	20
冬季保暖	21
冬补三九	22

饮食养生

饮食“四要”	24
餐饮诀	25
饭前喝汤	26
每天依旧	27
五味调和	28
“伴侣”食品	29
夏日饮食	30
红皮萝卜紫皮蒜	31
豆汁儿	32
芥末墩儿	33
饮茶	35

茶缘·····	36	踢毽儿(儿歌)·····	61
常饮苦丁金银花·····	37	放风筝·····	62
科学养脑·····	38	荡秋千·····	63
虚补各异·····	39	扭秧歌·····	64
多喝蜜·少吃姜·····	40	跳拉丁·····	65
常喝汤·保健康·····	41	健身球·····	67
常吃豆·可增寿·····	42	太极拳·太极剑·····	68
常喝四种汤·····	43	溜冰·····	69
民间粥疗歌·····	44	钓鱼·····	71
冬补三字经·····	45	游泳·····	73
少吃一两口·····	46	滑雪·····	74
多动腿·管住嘴·····	47	水浴·····	75
生物钟·别打乱·····	48	读书·····	77
百姓语录·····	49	晨诵·····	78
科学养生·····	50	脑运动·····	79
警惕过劳·····	51	大妈跳街舞·····	81
养生不宜歌·····	53	歌者长寿·····	83
坏习惯·····	54	时装表演·····	81
多了·少了·····	55	音乐养生·····	85
		我又骑上自行车·····	86
		早起做做操·····	87
		睡前散步·····	88
		健步走·····	89
健身百样			
抖空竹·····	57		
揉核桃·····	59		

每天步行·····	91	远离郁闷·····	116
一二三四五·····	92	顺其自然·····	117
十字令·····	93	亲近自然·····	118
动与静·····	94	把握自己·····	119
莫贪懒·····	95	放飞心情·····	120
静一静 动一动·····	96	放飞心灵·····	121
人老腿别老·····	97	心灵鸡汤·····	122
下蹲·强心·····	98	心灵修炼·····	123
“着”字歌·····	99	莫生气·····	124
玉不离身·····	101	心理健康·····	125
养盆吸尘花·····	102	和谐的心·····	126
爬格子·····	103	多想喜 少想烦·····	127
书画乐·····	104	松松鼠标手·····	128
戏迷乐·····	105	快乐每一天·····	129
板儿友乐·····	107	开心就好·····	128
收藏乐·····	108	退休之后·····	131
七块板·····	109	健康生活最潇洒·····	133
十问·····	110	休闲乐·····	134
		老年养生重心理·····	135
		阳光是补药·····	137
		慈善也养生·····	138
		问候·····	139
		送花·····	141
快乐心情			
笑一笑·····	113		
多一点 少一点·····	114		
啥是宝 啥是好·····	115		

健健康康乐无边	142	拍拍 打打	151
想美点儿	143	爬楼梯	152
保持童心	144	找乐开心	153
老来俏 天天笑	145	德谱长寿歌	154
养生先养神	146	人就活个心态好	155
全民健身手拉手	147	愿您年轻点儿	156
看水	148		
望绿	149	书后语	157
赏花	150	编后	159

致看官

借天地灵气之润泽，有父母精血之孕育，方见你我鲜活之生命呱呱落地。闲坐顿悟：成一个人不易，活着不易！静卧沉思：健康第一，养生不分老幼男女。

看花开花落，草黄草绿；望云卷云舒，雁来雁去。人生短暂，转眼过；岁月如水，奔流急。尝酸甜苦辣，品悲欢怒喜；赏山川之秀，田园之丽；享天伦之乐，心灵之怡。或平淡，或辉煌，皆珍惜！

我非专家亦非医，只因爱生活，也爱民谣俚曲。曾走街串乡，求教翁婆；或览书阅报，笔录心记。常夜半灯前，搜肠寻觅；还晓起临窗，畅怀吟句。

养生谣出自民间，顶多是草根小曲。还望看官，不吝赐教。或删或补，或留或弃。日渐丰富，生动有趣。愿传之唱之，成开心一剂！

塘 羊

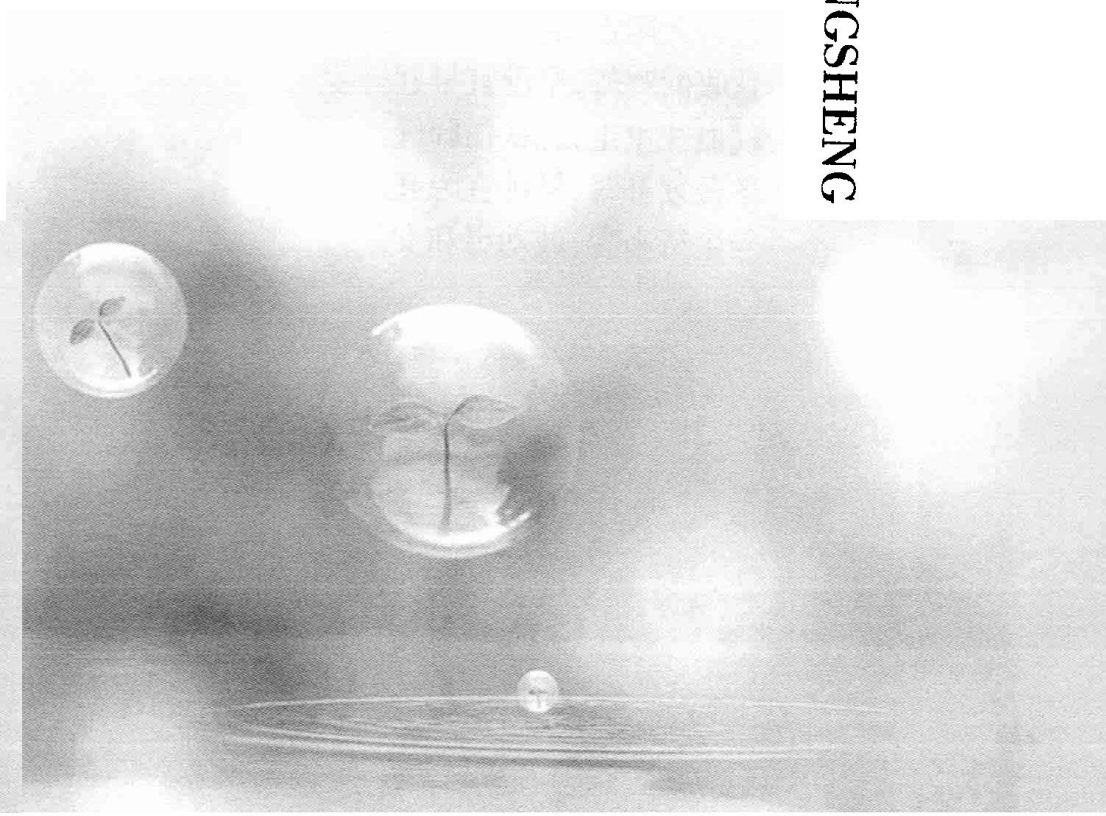
牛年早春于潘家园

四

季

养生

SIJI YANGSHENG





四季养生歌

自然有天地，天地有规律。
起居与情绪，顺应随四季。
春生万物发，勃勃显生机。
气血往外走，夜卧应早起。
夏长阳气少，天热易动气。
跟着太阳走，起居会调理。
秋收闻鸡舞，早卧宜早起。
气血往里走，悲秋伤肺气。
冬藏须补肾，早卧宜晚起。
养生待来春，诚劝男和女。



四季进补歌

春季复苏要“升补”，
夏季酷暑要“清补”，
秋季多燥要“润补”，
冬季天寒要“温补”。
四季进补是自古，
自古食补伴药补。



四季花开

三月里桃花开，秀色染心怀。
休闲郊外去，结伴画春来！

六月里荷花开，莲叶绿心怀。
炎夏湖边坐，心静凉自来。

九月里菊花开，老友抒情怀。
回忆儿时景，咏秋赋诗来。

腊月里梅花开，冷香沁心怀。
最美枝头雪，朵朵报春来！



四季粥品

春季山药菠菜粥，
夏季荷叶绿豆粥，
秋季芝麻胡桃粥，
冬季红枣糯米粥。

