

ZHONGHUA YANGSHENG
MINGYAN JINGJU JINGXUAN

中华养生 名言警句精选

熊经浴 主编

养 生 格 言
养 生 谚 语
养 生 诗 词 名 句
养 生 歌 诀 箴 铭



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中华养生名言警句精选

主编 熊经浴

编著 齐同文 孙红 吴小花
李玉洪 熊经浴



金盾出版社

内 容 提 要

这是一本关于中国养生文化的大众科普读物。书中精选了中国先秦诸子和儒、道、佛、医历代名家有关养生保健的名言警句,展示了中华养生的各种先进的理念、经验与方法。本书包括养生格言、养生谚语、养生诗词名句和养生歌诀箴铭四大部分,内容丰富,资料可靠,科学实用,通俗易懂,是现代人追求健康长寿的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

中华养生名言警句精选/熊经浴主编. —北京:金盾出版社, 2006. 3

ISBN 7-5082-3930-X

I. 中… II. 熊… III. 养生(中医)-格言-汇编-中国
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 012187 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京大天乐印刷有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.5 字数:300 千字

2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:22.00 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)



中国的养生文化源远流长，卷帖浩繁。为了比较系统地学习和采掘我国古代丰富的养生文化资源，十多年来，我们阅读了上自先秦，下至明清的400多种养生著作，其中包括儒、道、佛、医各家的养生气功著作，旁及各个时期与养生有关的诗词歌赋等文学作品及民间的谚语歌诀等。我们且读且记，兀兀穷年，所积笔记竟然达百万字。

古人云：天下有益于人之事，知之而不语人者，非有心人也。有鉴于此，我们在金盾出版社的支持和指导下，根据当前养生保健的现实需要，在广泛搜览之余，采掇诸家有关养生的妙言隽语，并参拙见，汇编成《中华养生名言警句精选》。这本精选的养生名言警句，包括养生格言、养生谚语、养生诗词名句和养生歌诀箴铭四个部分。四个部分各有侧重，可独立成篇，又都属于养生名言警句范畴，浑然一体。

养生格言，是历代圣哲先贤、杏林巨擘、文人雅士在实践中得出的关于养生保健的经验总结，也是他们关注

后人健康的真诚告诫。铭记名人养生格言，往往会使我们受益终身。

养生谚语则是人们在日常养生保健活动中总结出来，具有直言明喻特点的较为定型的语句，是前人留给我们的一部极为宝贵的生活教科书。有一首顺口溜说：妙哉养生谚，实用又简练，若能遵此行，生命寿而健。如果说，谚语是人民群众生活和斗争经验的总结，因而不容易找到作者；格言则是个人的创造，且是社会上有影响人物的创造，是所谓“一言而为天下法，一言而为百世师”的人们所为，散见于医药养生著作或其他名人名著中。谚语大多口语性强，通俗易懂；格言则书卷气重，典雅凝重。但不管是格言还是谚语，都带有劝诫性和精警动人的性质，因而都属于警句。

我国是一个诗的国度，许多诗词同样具有养生作用。南宋诗人陆游曾有诗云：“儿扶一老候溪边，来告头风久未痊。不用更求芎芷辈，吾诗读罢自醒然。”元代养生家王中阳在《泰定养生主论》中也说：“盖年老养生之道不贵求奇，先当以前贤破幻之诗洗涤胸中忧结”。这说明吟诗是一种宣泄方式，能洗涤胸中忧结愁闷，舒畅情志，净化心灵，故能化解抑郁、忧愁诱发之病。至于许多长寿诗人如白居易、陆游、袁枚等用诗词总结的养生经验，更给今人的养生保健以直接启示。当然，我国诗词苑林中，仅反

映养生内容的名篇佳作，就令人目不暇接，限于篇幅，我们只能撷取其中的名句。

养生歌诀箴铭，多是历代医家、养生家用韵文写成的高度浓缩化的养生经验，这些歌诀箴铭，如严师、诤友、警钟、良药，能给人启迪，疗人心疾。从这个意义上可以说：“千金难买一诀”，“一句箴言，顶剂良药”！

本书原拟收入“养生对联”，这部分内容承蒙《人民日报海外版》的健康版的厚爱，已在该版《健康箴言》专栏陆续刊登，加之限于篇幅，只好留待以后结集成册了。

本书由熊经浴主编，参加编写的有齐同文、孙红、吴小花、李玉洪、熊经浴。全书由熊经浴教授拟定提纲和统稿。在本书编写过程中，得到了华中师大、湖北中医学院、长江大学图书馆的支持，尹迪生、朱永熙、杨哲城、狄其中诸位先生也给予了关心和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

“遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏。”相信本书奉呈的种种养生理念、箴规与养生方法，对 21 世纪的人们追求身心健康、提高生活质量定会 有所裨益。

编 者

2006 年 1 月



第一编 养生格言 / 1

一、调养“三宝” / 2

- (一) 人身三宝 / 3
- (二) 恬静养神 / 5
- (三) 调息养气 / 9
- (四) 节欲葆精 / 12

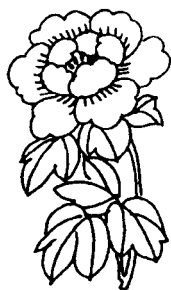
二、饮食适宜 / 14

(一) 安身之本 / 15

- 1. 口腹之养，躯命所关 / 15
- 2. 安谷则昌，绝谷则亡 / 17

(二) 饮食以宜 / 19

- 1. 不知食宜者，不足以存生 / 19
- 2. 先饥而食，先渴而饮 / 22
- 3. 食能以时，身必无灾 / 25
- 4. 食宜多样，不可过偏 / 28
- 5. 食宜和淡，神魂自安 / 29
- 6. 食宜温热，不可寒凉 / 33
- 7. 食宜软烂，不可坚硬 / 35
- 8. 食宜细嚼，不可粗咽 / 36
- 9. 食宜有节，不可纵口 / 37
- 10. 食后宜动，不可即卧 / 44





(三) 谨和五味 / 45

(四) 补益助养 / 47

(五) 饮食禁忌 / 50

三、修德养性 / 54

(一) 修德养寿 / 56

1. 大德必得其寿 / 56

2. 俭可以养寿 / 60

3. 气之温和者寿 / 61

4. 读书益寿 / 62

(二) 清心寡欲 / 64

1. 节嗜欲, 省思虑 / 64

2. 轻得失, 薄名利 / 72

3. 甘淡泊, 善养心 / 74

(三) 调畅情志 / 80

1. 七情不损, 五劳不成 / 80

2. 淡忧愁, 自知足 / 84

3. 戒嗔怒, 尚忍耐 / 88

4. 避惊恐, 节哀乐 / 93

(四) 和悦精神 / 94

四、起居有常 / 98

(一) 顺应自然 / 100

(二) 阴阳相养 / 102

(三) 慎节起卧 / 103

(四) 起居致和 / 107

(五) 衣取适体 / 108

(六) 安卧有方 / 110

(七) 日常保养 / 113

五、房事有节 / 116





(一) 欲不可绝 / 117

(二) 合房有术 / 119

(三) 乐而有节 / 121

(四) 房中禁忌 / 125

六、动静合宜 / 127

(一) 静以养神 / 128

(二) 动以练形 / 132

(三) 动静合宜 / 135

七、顺时摄养 / 138

(一) 顺时应季, 均适寒暑 / 139

(二) 春季养生慎风寒 / 143

(三) 夏季养生防暑湿 / 144

(四) 秋季养生宜防燥 / 147

(五) 冬季养生防寒冻 / 148

八、却病延年 / 150

(一) 懂保养 / 151

(二) 重预防 / 156

(三) 节五劳 / 160

(四) 贵无伤 / 161

(五) 致中和 / 163

(六) 知撙节 / 164

(七) 善慎疾 / 166

(八) 尚食治 / 170

(九) 慎用药 / 172

(十) 宜疗心 / 174

第二编 养生谚语 / 177

一、调养心神 / 178

(一) 德高增福寿, 神静乐天年 / 178





- (二) 欲寡精神爽, 名利是非多 / 181
- (三) 知足心常乐, 无求品自高 / 182
- (四) 笑口常开, 青春常在 / 183
- (五) 乐观人长寿, 安乐最值钱 / 185
- (六) 嗔怒催人老, 心宽出少年 / 187
- (七) 百年随缘过, 终身无烦恼 / 189
- (八) 忍能生百福, 和可致千祥 / 190

二、饮食合理 / 192

- (一) 禾靠肥料长, 人靠五谷养 / 192
- (二) 饮食秘诀在平衡, 调配合理寿自增 / 193
- (三) 药补未必能防病, 食补平和可固本 / 195
- (四) 要得一身安, 淡食胜灵丹 / 201
- (五) 要想身体强壮, 饮食定时定量 / 203
- (六) 细嚼慢咽, 身强体健 / 206
- (七) 过冷与过热, 肠胃受不得 / 207
- (八) 饭后稍休息, 再去百步走 / 208

(九) 若要不生病, 饮食讲卫生 / 208

(十) 饮食不忌嘴, 跑断医生腿 / 210

(十一) 戒烟限酒善饮茶 / 210

三、起居有常 / 215

(一) 养生顺四时, 寒暑宜周防 / 215

(二) 坐立应有相, 起居宜有常 / 219

(三) 衣宜取适体, 幽室出寿星 / 221

(四) 睡得香, 寿而康 / 222

(五) 房事有度, 养肾延寿 / 224

(六) 把住卫生关, 身体保平安 / 227

(七) 勤刷牙齿讲卫生, 口腔清洁少生病 /





230

(八)白玉齿边有玉泉,涓涓育我度长年

/ 230

(九)梳头浴脚长生事,临睡之时小太平

/ 231

四、动静得宜 / 233

(一)生命需运动,长寿在锻炼 / 233

(二)懒惰催人老,勤劳可延年 / 236

(三)步行是个宝,健身抗衰老 / 237

(四)勤用脑,身体好 / 238

(五)动静得宜,健身益寿 / 239

(六)爱好广泛益身心,生活多彩寿缘高 / 240

五、却病延年 / 242

(一)人到中年万事忙,注重养生保健康 / 242

(二)与其得病求医忙,不如平时早预防 / 244

(三)打石看石纹,看病看病因 / 247

(四)百病自有百药医,只怕有病乱投医 / 249

(五)中草药是个宝,不用花钱自己找 /
252

(六)三分医治,七分调养 / 253

(七)药饵难医心上病,心病还从心上医 /
254**六、桑榆晚景 / 255**

(一)姜老辣味大,人老经验多 / 255

(二)人老心不老,年高志也高 / 257

(三)学而不已,阖棺乃止 / 259

(四)节约时间,等于延长寿命 / 260

(五)养儿防老,不如“积谷防饥” / 261





(六) 树老根多, 人老病多 / 262

第三编 养生诗词名句 / 264

一、修德养寿 / 265

(一) 大德益寿 / 265

始知行义修仁者, 便是延年益寿人

(宋·邵雍) / 265

万事莫於疑处动, 一生常向吉中行

(宋·邵雍) / 265

所求处处田禾熟, 惟愿人人寿命长

(宋·邵雍) / 265

人生重道德, 不重多金银(宋·释

怀深) / 265

存真福自广, 积德寿而康(佚名) / 266

修心可补相, 积善得延寿(清·郑观应) / 266

休自殉名兼殉货, 存心养性学先贤(清·郑观应) / 266

(二) 读书延年 / 267

惟书有真乐 意味久犹在(宋·韩驹) / 267

放翁白首归剡曲, 寂寞衡门书满屋(宋·
陆游) / 267

白发无情侵老境, 青灯有味似儿时(宋·
陆游) / 267

愁得酒卮如敌国, 病须书卷作良医(宋·
陆游) / 267

不用更求芎芷辈, 吾诗读罢自醒然(宋·
陆游) / 268

看书多擷一部, 游山多走几步(清·袁枚)
/ 268

二、饮食养生 / 269





(一) 平衡膳食 / 269

甘淡薄,慎肥厚 / 269

爽口物多须作疾,快心事过必为殃

(宋·邵雍) / 269

爽口之物少茹,爽心之行少虑

(宋·邵雍) / 269

齋盐有余味,何必常食肉(宋·李

光) / 269

八珍五鼎不须贪,荤羶浊乱人情性

(宋·张抡) / 270

厚味伤人无所知,能甘淡薄是吾师

(明·冷谦) / 270

茹菜蔬,常食粥 / 270

我与何曾同一饱,不知何苦食鸡豚(宋·苏轼) / 270

野菜初生珍又珍,送与西邻病酒人(宋·苏轼) / 270

地碓春粳光似玉,沙瓶煮豆软如酥(宋·苏轼) / 271

野蕨山蔬次第尝,超然气压大官羊(宋·陆游) / 271

日日思归饱蕨薇,春来荠美忽忘归

(宋·陆游) / 271

我得宛丘平易法,只将食粥致神仙

(宋·陆游) / 272

熟登甘似芋,生荐脆如梨。老病消凝

滞,奇功直品题(元·许有壬) / 272

煮饭何如煮粥强,淡泊之中滋味长

(明·张方贤) / 273

(二) 补益助养 / 273

食补 / 273





采得百花成蜜后，不知辛苦为谁甜
(唐·罗隐) / 273

日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人
(宋·苏轼) / 273

龙眼与荔枝，异出同父祖(宋·苏轼) / 274

老去日添腰腿病，山翁服栗旧传方
(宋·苏辙) / 274

拨雪挑来踏地菘，味如蜜藕更肥浓
(宋·范成大) / 275

拔出金佩刀，斫破苍玉瓶(宋·文天祥) / 275

传得淮南术最佳，皮肤褪尽见精华(明·苏平) / 276

莫将菽乳等闲尝，一片冰心六月凉(清·林兰痴) / 276
药补 / 276

开州午日车前子，作药人皆道有神(唐·张籍) / 277

二十年中饵茯苓，致书半是老君经(唐·贾岛) / 277

根茎与花实，收拾无弃物(宋·苏轼) /
277

地黄饷老马，可使光鉴人(宋·苏轼) /
277

伏波饭薏苡，御瘴传神良(宋·苏轼) /
278

开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎(宋·苏轼) / 278

太阳之草名黄精，养性独冠神农经(宋·李纲) / 278

杜仲苳蓉巴戟天，茴香故纸及青盐(明·





万全) / 279

夺得风光归掌内, 倾城不笑白髭须

(明·万全) / 279

蒙赐仙蒲草, 教侬两眼明(清·袁枚) / 280

(三) 限酒戒烟善饮茶 / 280

莫恋醉乡迷酒杯, 流年长怕老年催

(唐·杜牧) / 280

滋饭蔬之精素, 攻肉食之羶膩

(唐·顾况) / 280

美酒饮教微醉后, 好花看到半开时

(宋·邵雍) / 280

何须魏帝一丸药, 且尽卢仝七碗茶(宋·苏轼) / 281

食唯半饱无兼味, 酒止三分莫过频(明·龚廷贤) / 281

莫嬉莫赌莫抽烟, 勤俭持家自积钱(清·王锡元) / 282

肺腑非铁石, 火功奚可狃(清·钱大昕) / 282

名水名茶活水煎, 清香与我有前缘(清·刘鸿翱) / 282

庐山云雾茶, 味浓性泼辣(朱德) / 282



三、心理养生 / 283

(一) 调气养神 / 283

养心神, 惜精气 / 283

息精息气养精神, 精养丹田气养身

(唐·吕岩) / 283

心安身自安, 身安室自宽(宋·邵雍) / 283

风雨寻常事, 人心何不安(宋·邵雍) / 284

风雨寻常事, 人心何不安(宋·邵雍) / 284

风雨寻常事, 人心何不安(宋·邵雍) / 284





气静形安乐，心闲身太平(宋·邵雍) / 284

人心齟齬一身病，事体和谐四海春(宋·邵雍) / 284

达性与养生，共得古人心(宋·梅尧臣) / 284

长生岂有巧，要令方寸虚(宋·陆游) / 285

心安病自除，衾暖梦欲重(宋·陆游) / 285

养气安心不计年，未尝一念住愁边(宋·陆游) / 285

老迟因性慢，无病为心宽(河南子) / 286

惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心(明·龚廷贤) / 286
务清静，重疗心 / 286

身作医王心是药，不劳和扁到门前(唐·白居易) / 286
静处乾坤大，闲中日月长(宋·邵雍) / 287

水流任急景常静，花落虽频意自闲(宋·邵雍) / 287

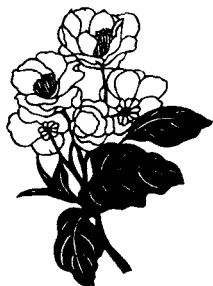
不能治心，焉能治身(宋·邵雍) / 287

始知心者气之帅，心快沉疴自释然(宋·邵雍) / 288

静中与世不相关，草木无情亦自闲(宋·饶节) / 288

心如潭水静无风，一坐数千息(宋·陆游) / 288

治心无他法，要使百念空(宋·陆游) / 288





自身有病自心知,身病还将心自医
(郭康伯) / 289

自家心病自家知,起念还当把念医
(清·尤乘) / 289

(二)寡欲知足 / 289

薄名利,轻得失 / 289

功名富贵若长在,汉水亦应西北流
(唐·李白) / 289

名为公器无多取,利是身灾合少求
(唐·白居易) / 290

名为锢身锁,利是焚身火(唐·白
居易) / 290

蜗牛角上争何事?石火光中寄此身(唐·白居易) / 290

粝食粗衣随分过,堆金积帛欲如何(唐·杜荀鹤) / 291

宁为宇宙闲吟客,怕作乾坤窃禄人(唐·杜荀鹤) / 291

满目云山俱是乐,一毫荣辱不须惊(宋·邵雍) / 291

白日去如箭,达者惜分阴。问君何苦,长抱冰炭利名心
(宋·朱敦儒) / 291

淡薄以养寿,亦非慕名高(宋·陆游) /
292

高枕观浮世,持杯养太和(宋·陆游) /
292

无欲自然心似水,有营何止事如毛(宋·
赵师秀) / 292

金银盈溢,于身无益,争如长把人周济
(元·张养浩) / 292

多少往来名利客,满身尘土拜卢生(清·

