

古今

健康歌诀

GUJIN JIANKANG

GEJUE

主编 董明强



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

古今健康歌诀

GUJIN JIANKANG GEJUE

主 编 董明强

编 者 赵永奎 吴赤宇



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

古今健康歌诀/董明强主编. —北京:人民军医出版社,
2005. 11

ISBN 7-80194-932-3

I. 古… II. 董… III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 091548 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:罗 艳 纳 琨 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:7. 25 字数:151 千字

版次:2005 年 11 月第 1 版 印次:2005 年 11 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:15. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

(本书以歌诀形式概括了养生保健的基本知识和方法。)包括养生益寿、调整心态、保健食疗、运动健身、戒烟限酒、起居习惯、防病治病和急救常识八个方面的内容。全书共载歌诀 400 余首,其中除部分为古代歌诀外,大部分为现代歌诀,贴近生活,寓意深刻,融知识性、趣味性和实用性于一体。歌诀形式活泼多样,不拘一格,顺口押韵,便于记诵。适于中老年朋友和所有珍视健康的人士阅读参考。

责任编辑 杨磊石 罗 艳 纳 琨

前言

当前,随着社会的发展、科技的进步和经济的繁荣,人们在生活水平普遍提高的同时,对健康长寿的追求也越来越强烈。于是,有关养生、益寿、健康、防病的科普性文章大量涌现在报刊和图书之中,也成为人们在茶余饭后和亲朋好友之间谈论较多的话题。笔者注意到,这其中,尤以语言精炼、寓意深刻的健康歌诀最为人们喜闻乐见,并对其行为产生良好的指导作用。因此,以歌诀形式向读者介绍养生保健知识就是《古今健康歌诀》的成书宗旨。本书适于所有珍视健康的人士阅读。

本书歌诀来源于:

1. **古代歌诀** 在浩如烟海的历代文献中,有关养生、防病的歌诀随处可见。其中不乏符合科学、富有哲理的精辟之作。但因其年代久远,一些歌诀不仅语言艰涩难懂,就其内容而言,也与现代生活相距甚远。因此,本书只选取其中较为通俗的,与当今现实生活有显著借鉴意义的一部分歌诀,在书中的比重不大。

2. **名人名句** 古往今来,有许多长寿的名人,他们结合自己的切身体会,编出一些语言质朴、内容实用的歌诀来,寓深刻的养生道理于浅显的词句之中,给世人以警示。本书择其优者而选之,并占有一定的比例。

3. 流传于民间的歌诀 一些言简意赅、脍炙人口的歌诀常被广泛传诵,或悬挂于堂屋之上,或记录在珍本之中。笔者搜集到的,只是其中的一部分。

4. 登在报刊书籍上的歌诀 在现代文献中,常看到一些健康歌诀,水平参差不齐。笔者参考其中的一部分,加以重新编写后收入书中。在此谨向歌诀的原作者表示感谢!

5. 笔者创作的歌诀 根据文献中有关养生保健的散述内容自编歌诀,在本书中约占 50%。特别值得一提的是,笔者创造性地编写了 12 首象形诗歌。如健康宝葫芦诗、寿桃诗、心形诗、鱼歌、肉歌、蔬菜歌、运动菱形诗、哑铃诗、酒歌、家之歌、红十字诗和糖尿病宝塔诗等,相信这些诗歌必将给读者以耳目一新的感觉,并成为本书的一大特色和亮点。

除流传于民间的歌诀和自创的歌诀之外,其余的歌诀均注明出处。歌诀中难懂的词句均有详细注解。

全书共载歌诀 400 余首。分为八个部分:即养生益寿篇、调整心态篇、膳食食疗篇、运动健身篇、戒烟限酒篇、起居习惯篇、防病治病篇和急救常识篇。其中二、三、四、五篇分别与“健康四大基石”的心理平衡、合理膳食、适量运动和戒烟限酒相对应;第一篇收集综合性健康歌诀;第六篇收集有关起居习惯的歌诀;第七篇有针对性地介绍一些防病治病知识;第八篇介绍急救常识。

本书形式活泼多样,歌诀字数长短有别,或三言,或四言,或五言,或六言,或七言,或八言,或自由体……不拘一格。同时注重韵律,读来顺口,便于记诵。贴近生活,实用性强。

“古今健康歌诀”是个庞大的选题,尽管编者原意是想把最佳的歌诀选入书中,但限于水平和篇幅,难免挂一漏万;编者自创的歌诀也难免存在谬误、粗俗或不妥之处,敬请广大读

者朋友批评指正！同时也希望有兴趣的读者朋友将你搜集到的或自己创作的健康歌诀佳作寄给我们，以便在该书再版时得以充实、丰富，在此谨表诚挚的谢意！

董明强

2005年8月

目 录

一、养生益寿篇

寿桃歌·····	(1)	五脏养生谣·····	(10)
健康宝葫芦诗·····	(2)	无病不药歌·····	(11)
通往健康大门的五把		孙真人枕上诀·····	(11)
金钥匙·····	(3)	长寿诀·····	(12)
长寿十诀·····	(3)	养生妙语·····	(12)
身心健康标准·····	(3)	半字歌·····	(13)
黄金律与养生·····	(4)	生活谣·····	(13)
春季养生歌·····	(4)	益寿歌·····	(13)
夏季养生歌·····	(5)	养生延寿三字经·····	(14)
秋季养生歌·····	(6)	“最好”歌·····	(14)
冬季养生歌·····	(6)	剂字歌·····	(15)
百字铭·····	(7)	老来养生十不要·····	(15)
十叟长寿歌·····	(7)	老年保健十多十少·····	(16)
延年箴·····	(8)	“三七”养生诀·····	(16)
十寿歌·····	(9)	“四勤一懒”歌·····	(17)
摄养诗·····	(9)	九“八”养生诀·····	(17)
十戒养神歌·····	(10)	养生八法·····	(17)
十“欲”歌·····	(10)	十“不过”歌·····	(18)



盛夏养生十“不宜” … (18)	…………… (20)
日本长寿十则 …… (19)	郑座山的养生五字经
台湾长寿谣 …… (19)	…………… (21)
百岁寿星张三丰养生要诀	贺自强三十二字养生诀
…………… (19)	…………… (22)
朱德养生三法 …… (20)	长寿三字经 …… (22)
范宏春的益寿三字经	

二、调整心态篇

心形诗 …… (23)	乐生歌 …… (32)
调整心态歌 …… (24)	十心歌 …… (32)
人生是条河 …… (25)	健身赠言 …… (33)
豁达长寿歌 …… (26)	创造欢乐歌 …… (33)
宽心谣 …… (26)	营造幸福七要 …… (34)
心理健康经 …… (27)	怎样才能快乐 …… (34)
养生“一”字经 …… (28)	寻乐妙法 …… (35)
养生要诀 …… (28)	养静箴言 …… (36)
养心诗 …… (28)	“善待自己”歌 …… (37)
八“养”歌 …… (29)	“病”字歌 …… (38)
五心歌 …… (29)	生病之后 …… (38)
常思歌 …… (29)	快活歌 …… (39)
始知福乐 …… (30)	王文华的养生秘诀 …… (39)
“福”字歌 …… (30)	什么歌 …… (40)
五“过”歌 …… (31)	心理减压法 …… (40)
八“心”辞 …… (31)	小糊涂仙浪漫曲 …… (41)
六“气”不宜歌 …… (31)	孔子的“三戒” …… (42)
守志格言 …… (32)	戒逞强 …… (42)

贞集知足十乐寿	(42)	知足常乐歌	(47)
人生之最	(43)	知足常乐与进取开拓	(47)
十心果歌	(43)	忍耐诗	(48)
老年夫妻“八要”歌 ...	(43)	西江月——三思	(49)
六笑歌	(44)	不气歌	(49)
“十不”心理保健歌 ...	(45)	莫生气	(49)
人生八悔	(46)	静	(50)
老年人的十种需求 ...	(46)	室雅人和	(50)
不知足歌	(46)		

三、膳食食疗篇

鱼歌	(51)	食粥诗	(57)
肉歌	(52)	粥疗歌	(57)
蔬菜歌	(53)	常食猪血抗衰防病 ...	(58)
饮食的“红黄绿白黑”	(54)	八勿	(58)
健身食谱“1 2 3 4 5 6”	(54)	多饮多食之弊	(59)
膳食平衡歌	(54)	饮食习惯的四“要”、四“不要”	(59)
四“五”膳食	(55)	不宜多吃的十种食物	(59)
古代调理脾胃之六法	(55)	吃蔬菜八忌	(60)
脾胃养生法	(55)	四种水不宜饮用	(60)
饮食“一”字经	(56)	食疗保健歌	(61)
饮食“宜”与“不宜” ...	(56)	常见疾病的饮食取舍	(61)
冬季御寒的食物	(57)	1. 感冒	(61)
清热降火十大妙品 ...	(57)	2. 咳嗽	(61)



- | | |
|-------------------|----------------------|
| 3. 哮喘 (62) | 13. 鸽肉 (69) |
| 4. 肺癆 (62) | 14. 雀肉 (70) |
| 5. 胃脘痛 (62) | 15. 斑鳩肉 (70) |
| 6. 便秘 (62) | 16. 鵪鶉肉 (70) |
| 7. 黄疸 (63) | 17. 鵪鶉蛋 (71) |
| 8. 臌脹 (63) | 18. 泥鰍 (71) |
| 9. 水肿 (63) | 19. 鳖肉 (71) |
| 10. 消渴 (63) | 20. 青虾 (72) |
| 11. 血症 (63) | 21. 对虾 (72) |
| 12. 眩暈 (64) | 22. 龙虾 (72) |
| 糖尿病饮食歌 (64) | 23. 螃蟹 (72) |
| 国际公认的饮食防癌 | 24. 海蜇 (73) |
| “十要” (64) | 25. 海参 (73) |
| 100种常用食品医疗保 | 26. 田螺肉 (73) |
| 健作用歌 (65) | 27. 蚌肉 (74) |
| 1. 猪肉 (65) | 28. 鲤鱼 (74) |
| 2. 牛肉 (65) | 29. 鲫鱼 (74) |
| 3. 羊肉 (66) | 30. 带鱼 (74) |
| 4. 马肉 (66) | 31. 黄花鱼 (75) |
| 5. 狗肉 (67) | 32. 草鱼 (75) |
| 6. 兔肉 (67) | 33. 鲢鱼 (75) |
| 7. 鸡肉 (67) | 34. 鳊鱼 (75) |
| 8. 鸡蛋 (68) | 35. 鳙鱼 (76) |
| 9. 野鸡肉 (68) | 36. 糯米、玉米、小米 |
| 10. 鸭肉 (68) | (76) |
| 11. 鸭蛋 (69) | 37. 小麦、大麦 (76) |
| 12. 鹅肉 (69) | 38. 高粱 (77) |

- | | | | |
|-------------------------------|------|-------------------|------|
| 39. 荞麦 | (77) | 65. 空心菜 | (84) |
| 40. 黄豆、绿豆、蚕豆、
豌豆、赤小豆 | (77) | 66. 菜花、黄菜花 | (84) |
| 41. 香蕉 | (78) | 67. 甜菜 | (85) |
| 42. 葡萄 | (78) | 68. 洋葱 | (85) |
| 43. 西瓜 | (78) | 69. 西红柿 | (86) |
| 44. 桃 | (78) | 70. 绿豆芽、黄豆芽 | (86) |
| 45. 梨 | (79) | 71. 胡萝卜 | (86) |
| 46. 栗子 | (79) | 72. 白萝卜 | (86) |
| 47. 苹果 | (79) | 73. 茄子 | (87) |
| 48. 柿子 | (80) | 74. 竹笋 | (87) |
| 49. 樱桃 | (80) | 75. 藕 | (87) |
| 50. 橘子 | (80) | 76. 土豆 | (88) |
| 51. 杏 | (80) | 77. 地瓜 | (88) |
| 52. 甜瓜 | (81) | 78. 茭白 | (88) |
| 53. 香橙 | (81) | 79. 冬瓜 | (88) |
| 54. 罗汉果 | (81) | 80. 黄瓜 | (89) |
| 55. 荔枝 | (81) | 81. 丝瓜 | (89) |
| 56. 柑 | (82) | 82. 苦瓜 | (89) |
| 57. 葵花子 | (82) | 83. 葫芦 | (90) |
| 58. 花生仁 | (82) | 84. 蘑菇 | (90) |
| 59. 白菜 | (83) | 85. 木耳 | (90) |
| 60. 圆白菜 | (83) | 86. 紫菜 | (90) |
| 61. 油菜 | (83) | 87. 海带 | (91) |
| 62. 菠菜 | (83) | 88. 芥末 | (91) |
| 63. 芹菜 | (84) | 89. 茴香 | (91) |
| 64. 韭菜 | (84) | 90. 花椒 | (91) |
| | | 91. 蜂蜜 | (92) |



92. 胡椒 (92)

四、运动健身篇

运动菱形诗 (93)	 (101)
哑铃诗 (94)	冠心病患者体育锻炼应
运动四“有” (95)	注意 (102)
有氧代谢运动 (95)	肩周炎的体育疗法六招
运动“三、五、七” (95)	 (102)
希腊海边山崖上的刻字	头部保健十法 (103)
..... (96)	面部健美操 (103)
健身运动九原则 (96)	颈椎病保健操 (104)
健身运动项目歌 (97)	立竿见影的止咳操
“反常行为”健身法 (97)	 (105)
轻松运动歌 (98)	治低血压操 (105)
健身精华——八段锦	十节降压操 (106)
..... (98)	中风康复操 (107)
起床之前十件事 (98)	睡眠操 (107)
散步健身五法 (99)	春夏秋冬四季 (108)
见缝插针练足健身 (99)	春日行 (108)
拍打健身谣 (101)	勉闲游 (109)
老年人冬炼八注意	

五、戒烟限酒篇

酒歌 (110)	适量饮酒歌 (112)
酒之性能 (111)	饮酒的十四不宜 (112)
中国名酒 (111)	中老年人饮酒的“三适”
药酒歌 (111)	 (113)

解酒十一法..... (113)	 (116)
酒训..... (114)	烟草之五毒..... (117)
严道明的生活格言 (114)	吸烟的四害..... (117)
四字宜慎..... (114)	戒烟歌..... (118)
酗酒“十害” (114)	忌烟谣..... (118)
酗酒致癌歌..... (115)	戒烟方法要巧妙..... (119)
多喝啤酒也有害..... (116)	十戒烟..... (119)
吸烟的历史和现状	某吸烟者说..... (120)
	香烟自述..... (120)

六、起居习惯篇

家之歌..... (122)	不老歌..... (129)
“家”谣..... (123)	强者的格言..... (129)
安乐窝..... (123)	动字歌..... (129)
安居吟..... (123)	适度紧张促健康..... (130)
“二字”诗..... (124)	清福曲..... (131)
夫妻八“互”歌..... (124)	不良习惯使大脑变迟钝 (131)
夫妻牵手..... (125)	养生忌五“久” (131)
家庭健康之宝——话聊 (125)	戒赌博..... (132)
八“不”歌..... (125)	避是非..... (132)
八 养..... (126)	择友歌..... (132)
良好习惯歌..... (126)	其人七“不”..... (133)
春夏宜早起..... (127)	三少一好..... (133)
起居养生歌..... (127)	三个半分钟与三个半小时 (133)
良言诤语..... (128)	
知平日诗..... (128)	



中年人的“加、减、乘、除”	(134)	老年长寿之四“伴”	(137)
中年人生活六“戒”	(134)	茶	(138)
老年人的“少”与“多”	(134)	中国十大名茶	(139)
老年保健五“得”	(135)	茶效	(140)
退休乐	(135)	饮茶说	(140)
老年人退休生活的八条		夏季保健七“不可”	(141)
原则	(136)	五好习惯歌	(141)
老年八“爱”	(136)	洗脚	(142)
老年人保健十“要”	(137)	筷子使用十忌	(142)
		不宜使用手机的八种人	(143)
老人益寿靠十“伴”	(137)	少说与多说	(143)
老年“童化”益健康			

七、防病治病篇

防病谚语红十字歌	(145)	病人过节有禁忌	(148)
防病四“莫”	(146)	老年人用药八忌	(149)
却病	(146)	预防心脑血管病	(149)
真常子养生诀	(146)	防“高”六则	(150)
自测亚健康	(147)	控制血压的八“要”、五“不”	(150)
“病”辞	(147)	冠心病的一般防治	(151)
健康格言	(148)	突发心肌梗死的征象	
养生保健伴我行	(148)		

..... (151)	精神病与神经症..... (163)
防中风歌诀..... (152)	肿瘤出现的危险信号
预防“中风”歌..... (152)	 (163)
高血黏防治六则..... (152)	青年人要预防的常见
“甲亢”诊治歌..... (153)	肿瘤..... (164)
腹痛原因自测..... (154)	恶性肿瘤的危害..... (165)
自测胆囊炎..... (155)	癌症的三个“1/3”
自测阑尾炎..... (155)	 (165)
保护前列腺的“少”与	防癌六“要” (165)
“多”..... (156)	预防“生活方式癌”
甲、乙、丙类传染病	 (166)
..... (156)	“癌症性格” (167)
夏季预防传染病..... (157)	儿童恶性肿瘤的 10 个警号
“SARS”诊断歌 (157)	 (167)
流行性出血热歌..... (158)	抗癌蔬菜..... (168)
“乙脑”诊治歌..... (158)	美国近年确认的八种
预防“流脑”口诀..... (159)	抗癌食物..... (168)
自测肺结核..... (160)	糖尿病宝塔诗..... (169)
自测肝炎..... (160)	糖尿病四字经..... (170)
防治头痛口诀(一)	糖尿病人保健歌..... (170)
..... (161)	糖尿病治疗之五忌
防治头痛口诀(二)	“过度” (171)
..... (161)	糖尿病三字经..... (172)
防治头痛口诀(三)	糖尿病患者的“多”与“少”
..... (162)	 (172)
防治头痛口诀(四)	糖尿病人过节五“要”
..... (162)	 (173)



驾好五套车 做好五件事 (173)	糖尿病饮食口诀..... (174)
治疗糖尿病的八个锦囊妙计 (173)	“知足”六项..... (175)
治疗糖尿病四则..... (174)	糖尿病患者自勉歌 (176)

八、急救常识篇

心肺复苏..... (177)	呼吸道异物阻塞..... (191)
1. 判定病人有无意识 (177)	小儿呼吸道异物阻塞 (196)
2. 呼救..... (178)	危重病患者的搬运..... (197)
3. 调整病人体位 ... (179)	外伤止血..... (199)
4. 清理口腔异物 ... (179)	伤口包扎..... (200)
5. 打开气道 (180)	骨折固定..... (200)
6. 人工吹气 (183)	电击与雷击..... (201)
7. 判定有无脉搏 ... (183)	淹溺..... (201)
8. 胸外心脏按压 ... (184)	中暑..... (202)
9. 单人操作 (186)	烧伤..... (202)
10. 双人操作 (187)	冻伤..... (202)
11. 心肺复苏效果的判断 (188)	自缢..... (203)
12. 心肺复苏的中止 (188)	晕厥..... (203)
13. 心肺复苏的终结 (189)	癫痫..... (204)
14. 婴幼儿的心肺复苏 (189)	急性中毒..... (204)
	急性一氧化碳中毒 (205)
	急性酒精中毒..... (206)
	急性汽油中毒..... (206)