

超值白金版

传世经典

老人言

让你受益一生的老话

口耳相传的智慧
洞察世事的箴言
源远流长的文化

刘江川◎编著

中国华侨出版社

老人言

让你受益一生的老话

刘江川 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老人言：让你受益一生的老话 / 刘江川编著. —北京：中国华侨出版社，2013.8
ISBN 978-7-5113-3980-5

I. ①老… II. ①刘… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 199961 号

老人言：让你受益一生的老话

编 著：刘江川

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茂 素

封面设计：王明贵

文字编辑：胡 青

美术编辑：杨玉萍

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：800 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3980-5

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



前言

中国有句老话叫“不听老人言，吃亏在眼前”。为什么要听老人言？因为老人的“老”，不光体现在年龄，更体现在智慧的古老、经验的老道、洞察世事的深刻。姜还是老的辣，很多时候，时间本身就是一种资本。经过的事多，走过的路多，吃过的盐多，也就相当于在这个世界上接受过的历练多，对这个世界的认识就深刻，看人就能看到骨子里去。这些老人言都是来自于生活的经验，是我们的祖辈们吃过亏、受过苦、交过了学费后一点点积攒下来的。那些口耳相传的智慧，让我们无法不去敬畏。不听老人言，吃亏在眼前，听老人言，是一种智慧寻根。

老人言是祖辈留给我们的财富，只不过它没有以实物的形式存在，而是一种以口耳相传的方式传播的智慧，也正因为如此，老人言才显得更加的宝贵。因为口耳相传实际上是一个通过岁月大浪淘沙的过程，在这个过程中，岁月帮我们淘汰掉那些并不值得流传的经验，而留下来的就都是能够指导我们人生的至理名言。

翻开历史我们能够看到，每一个胜败兴衰的故事背后，都有我们中华民族的老人之言曾做出预测、做出总结。一些成功的人身上，我们总能够看到他们遵循老人之言的特质；那些失败者的身上，我们则可以清晰地察觉他违背老人之言的行为。“忍得一时，风光一世”，这是老人之言。韩信遵之而忍胯下之辱，终成一代名将；项羽未遵而乌江自刎，终令天下英雄扼腕叹息。“得意之时不可忘形”，这是老人之言，曾国藩遵之自裁其军，终于得保天年；年羹尧未遵居功自傲，落得被赐自尽下场。“身轻失天下，自重方存身”，这是老人之言，朱元璋遵之以广积粮、缓称王，终于雄踞天下；袁术未遵而夺玉玺、僭君位，终为天下所不容。历史上这些一正一反的事例实在值得我们思考。其实即便是不讲历史，就看我们当代的成功者与失败者，其背后不一样有老人之言在起作用吗？“世上无难事，只要肯攀登”，这句老人言是对马云、俞敏洪这样的成功者最好的诠释；而“十个空想家，抵不上一个实干家”，这句老人言不也正好是那些天赋过人却耽于幻想而最终一事无成的失败者的注脚吗？由此可见，对于老人言这简单而朴素的生活智慧，我们是不能不重视的。

“取敌之长，补己之短”、“吃水不忘掘井人”、“不抢风头不越位”之类俗语更是一个人能够立足于社会的处世箴言。在社会上摸爬滚打，一定要懂得人情世故，这是最基本的要求，不懂人情世故，那么，还没有和人比赛，便

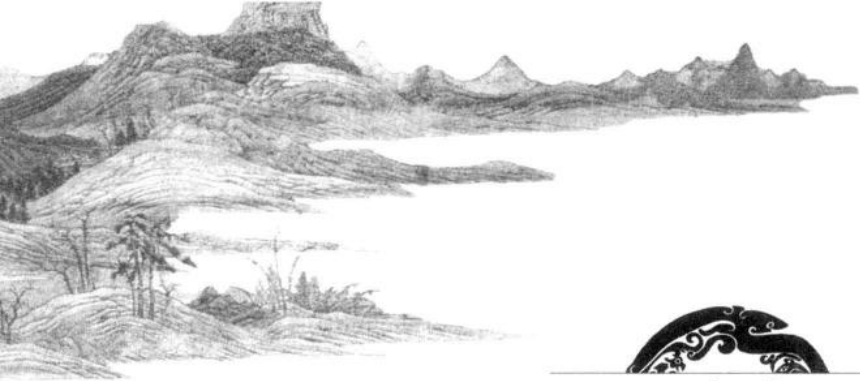




已经输了。大凡成功的人，无一例外都深深地明白人情世故的重要性。除了处世做人之外，老人言还教我们要注重细节，如“针尖大的窟窿斗大的风”、“大船只怕钉眼漏，粒火能烧万重山”；教我们要善于学习，如“井淘三遍吃甜水，人从三师武艺高”、“刀不磨要生锈，人不学要落后”；教我们知足常乐，如“知足不辱，知止不殆”、“世事本无完美，人生当有不足”等。“兄弟合力山成玉，父子同心土变金”、“恩爱夫妻多长寿”、“没事常走路，不用进药铺”等更是老人们口中的经典。

老人言不同于名人之言、圣人之言，它更体现出一种草根性，草根智慧实实在在，草根智慧更接地气。其实咱们大多数人，都是普通老百姓。草根智慧有草根智慧和蔼可亲——通俗、易懂、平易近人，不让人感觉高高在上，而让人感觉伸手可及。在咱们的生活中，处处有这样的老人言，它可能就是我们的爷爷、奶奶不经意的某句话，当时咱们觉得“老土”，但突然某一天，就会觉得那些话送到了我们的骨子里！常常听到身边的朋友们感慨“早知道这样就听父母的了”、“还是老爸老妈有远见啊”、“我当初怎么就没想到呢”，诸如此类的话，其实不是没想到，而是老人们早就说过了，我们没有用心去聆听，去感悟。如果多听些老人言，那么在面临选择时我们将会知道如何取舍，少走一些弯路；如果多听些老人言，一帆风顺时我们不会洋洋自得，忘记风险；如果多听些老人言，困顿无助时我们不会顾影自怜、一味消沉。

《老人言：让你受益一生的老话》隽永有味，字字珠玑。智慧的盛宴在这里展开——这些经验是思想的火花，是智慧的浓缩，是立身处世的法则，是生活求索的启迪。这些老人言涉及人生的各个方面，包括命运成败、品行修养、交际处世、家庭生活、职场生存、健康养生等等。书中的内容内涵丰富，实用性强，饱含生活智慧，可以为我们的生活指引航向。只要你能深明其中的道理，必然会让你受益终生。听了老人言，幸福在眼前。衷心希望本书能对您的人生有所帮助。



◎益智成才篇◎

第一章 知识积淀：求学无笨者，努力就成功

——从实践中来，到实践中去..... 2

读书百遍，其义自见..... 2

近水知鱼性，近山识鸟音..... 3

咬着石头才知道牙疼..... 5

要知山下路，须问过来人..... 6

一遭生，二遭熟..... 8

听君一席话，胜读十年书..... 9

好记性比不上烂笔头..... 10

井淘三遍吃甜水，人从三师武艺高..... 11

千招要会，一招要好..... 13

千般易学，一窍难通..... 14

莫道君行早，更有早行人..... 15

艺多不压身..... 16

不怕学问浅，就怕志气短..... 17

若得惊人艺，须下苦功夫..... 18

常说口里顺，常做手不笨..... 18

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟..... 20

天才出于勤奋..... 21

第二章 求知益智：生活是知识的源泉，知识是生活的明灯

——激活心中的无尽宝藏..... 23

若要好，问三老..... 23

不懂装懂，一世饭桶..... 24

头回上当，二回心亮..... 25

饿出来的聪明，穷出来的智慧..... 26

不经冬寒，不知春暖..... 27





第三章 事理规律：风不来树不动，船不摇水不浑

——掌握规律，从容人生..... 30

- 强将手下无弱兵..... 30
- 上有所好，下必甚焉..... 31
- 辅车相依，唇亡齿寒..... 32
- 行得春风，便有夏雨..... 33
- 冰冻三尺，非一日之寒..... 34
- 好钢要用在刀刃儿上..... 35
- 人多计谋广，柴多火焰高..... 36

第四章 准则培养：习惯成自然

——品质生活来自良好的准则..... 37

- 挨金似金，挨玉似玉..... 37
- 白沙在涅，不染自黑..... 38
- 百人百姓，各人各性..... 39
- 喝惯了的水，说惯了的嘴..... 40
- 兔儿不吃窝边草..... 41
- 习惯成自然..... 42
- 与善人居，择善而从..... 44
- 今日事，今日毕..... 45

◎处世篇◎

第一章 世态人情：世事如棋局局新

——洞察世故，掌握主动权..... 48

- 远亲不如近邻，近邻不抵对门..... 48
- 名重好题诗..... 49
- 取敌之长，补己之短..... 50
- 人见利而不见害，鱼见食而不见钩..... 51
- 挫锐解纷，和光同尘..... 52
- 常善人者，人必善之..... 54
- 身轻失天下，自重方存身..... 54
- 吃水不忘掘井人..... 55
- 与其苛求环境，不如改变自己..... 56
- 想人所想，急人所急..... 57
- 不管闲事终无事..... 58

第二章 做人哲学：谦则能和，傲则易怒

——高标做事，低调做人..... 60

- 生气不如争气，翻脸不如翻身..... 60

学会低头，才能出头.....	61
弓硬弦常断，人强祸必随.....	61
多做事，少抱怨.....	63
放下身段，不言自高.....	64
辱人者必自辱.....	65
虚怀若谷，谦恭自守.....	66
人在屋檐下，不得不低头.....	68
知足不辱，知止不殆.....	68
危行言逊，不落祸患.....	69
得意之时不可忘形.....	70
少指责，多认错.....	71
生活要“老成”.....	72
第三章 是非善恶：不是佛教徒，却有慈悲心	
——小处不妨糊涂，大处必须清醒.....	74
赌近盗，淫近杀.....	74
只有大意吃亏，没有小心上当.....	75
多一些宽容，少一些隔膜.....	76
施恩不图报，无求而自得.....	77
知足则长乐，无求品自高.....	78
济人须济急时无.....	79
第四章 生活处境：得意失意莫大意，顺境逆境无止境	
——花开花落，顺逆有常.....	82
饮水思源，缘木思本.....	82
想喝甜水自己挑.....	83
得意不可再往.....	84
居上以仁，居下以智.....	85
忍得一时，风光一世.....	86
心安茅屋稳.....	87
塞翁失马，焉知非福.....	88
冬长三月，早晚打春.....	89
第五章 个人涵养：茶也醉人何必酒，书能香我不须花	
——为人若君子，不可当小人.....	91
君子坦荡荡，小人长戚戚.....	91
玩人丧德，玩物丧志.....	92
人靠衣装，佛靠金装.....	93
输钱只为赢钱起.....	94
诚信无须假于笔墨，美丽无须假于粉黛.....	95
别让陋习成自然.....	96
有求皆苦，无欲则刚.....	97



第六章 立身处世：信者行之基，行者人之本

4

老人言：让你受益一生的老话

——修炼自己，把握人生福祸之密钥..... 99

有钱难买“早知道”..... 99

过头饭不吃，过头话不说..... 100

学好三年，学坏三天..... 102

享百人之欢，不如释一人之怨..... 102

凡事留一线，他日好相见..... 103

前事不忘，后事之师..... 104

路径窄处，留一步与人行..... 104

人无远虑，必有近忧..... 105

名誉是把双刃剑..... 106

信誉重于泰山..... 107

◎交际篇◎

第一章 言行智慧：一嘴莫生两舌头

——做了再说，说了就做..... 110

到什么庙里烧什么香..... 110

出门观天色，进门看脸色..... 111

耳不听，心不烦..... 111

会说的，不如会听的..... 113

玩笑之时有分寸..... 114

巧言令色多陷阱..... 115

谣言止于智者..... 116

藏不住事，不成大事..... 117

嘴上得有个把门儿的..... 118

心口如一终究好，口是心非难为人..... 119

第二章 为人胸怀：造房要余地，做人要余情

——眼界决定境界，气度造就高度..... 121

见人只说三分话..... 121

得放手时且放手，得饶人处且饶人..... 122

宠辱不惊，去留无意..... 123

君子记恩不记仇..... 124

话不说满，事不做绝..... 125

水至清则无鱼，人至察则无朋..... 127

说话留点余地..... 128

第三章 待人接物：敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之

——有礼才会有理，圆融但不圆滑..... 130

苍蝇不叮无缝的蛋..... 130



主雅客来勤.....	131
将欲取之必先与之.....	132
以德立身，以德服人.....	133
重视别人的名字.....	134
第四章 自我修炼：一等二靠三落空，一想二干三成功	
——人必自重，才能让他人尊重.....	137
不怕千着巧，只怕一着错.....	137
忍得一时忿，终身无恼闷.....	138
退一步，才能进十步.....	139
清者自清，浊者自浊.....	140
该装傻时则装傻，该聪明时不含糊.....	140
人串门子惹是非，狗串门子挨棒槌.....	141
人不在大，要有本事；山不在高，要有景致.....	143
第五章 人际交往：岁寒知松柏，患难见真情	
——做好自己，提高情商.....	145
奉承你是害你，指教你是爱你.....	145
信言不美，美言不信.....	146
朋友也分类.....	147
轻信他人，受害的是自己.....	148
会表达，易成功.....	149
礼多人不怪，多笑惹人爱.....	151
话多不如话少，话少不如话好.....	152
蚊子遭扇打，只因嘴伤人.....	153
人情不可透支.....	154
花香不在多，室雅不在大.....	154
再精巧的算盘也有算错的时候.....	156
一把米养个恩人，一斗米养个仇人.....	156
打人莫打脸，骂人莫揭短.....	157

◎职场谋略篇◎

第一章 工作态度：活着一分钟，战斗六十秒	
——节制但不保守，进取但不冒进.....	160
窍门满地跑，就看找不找.....	160
世上无难事，只要肯攀登.....	161
行不行，先尝试.....	163
刀不磨要生锈，人不学要落后.....	163
工作宜赶不宜急.....	164
三个臭皮匠，赛过诸葛亮.....	165



6

老人言：让你受益一生的老话

侥幸一阵子，受害一辈子.....	166
三分苦干，七分巧干.....	167
进攻才是最好的防守.....	168
不担三分险，难练一身胆.....	169
不怕百事不利，就怕灰心丧气.....	171

第二章 竞争智慧：体魄和智慧是竞争的利剑

——在合作中竞争，在竞争中合作..... 173

一寸不牢，万丈无用.....	173
要埋头苦干，不好高骛远.....	174
针尖大的窟窿斗大的风.....	176
卒子过河能吃车马炮.....	177
大船只怕钉眼漏，粒火能烧万重山.....	178
自以为是，就什么也不是.....	179
先长的眉毛，不如后长的胡子长.....	181
后上船者先登岸.....	182
不抢风头不越位.....	183
劝将不如激将，激将不如逼将.....	184
少些书生气，多点世态心.....	185
做事不由东，累死也无功.....	186

第三章 技能纯粹：书痴者文必工，艺痴者技必良

——做一个不可缺少的人才..... 188

不怕人不请，就怕艺不精.....	188
宁在人前全不会，不在人前会不全.....	189
宁苦干，不苦熬.....	191
失败是块磨刀石.....	192

第四章 行思之道：休将我语同他语，未必他心似我心

——思而不行则无用，行而不思则无功..... 194

老马通路数，老人通世故.....	194
姜老辣味大，人老经验多.....	195
留条后路，多条出路.....	196
木秀于林，风必摧之.....	197
枯树不结果，谎言不值钱.....	197
伤人之言，深于矛戟.....	199
一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮.....	200
忍一时风平浪静.....	201
无声胜有声.....	202
三思而后行.....	203



第一章 买卖经：千卖万卖折本不卖，酒饮席面话讲当面

- 既大手笔，也要精打细算..... 206
- 货有贵贱，识货上策..... 206
- 货无大小，缺者便贵..... 207
- 货有高低三等价，客无远近一般看..... 208
- 合理要价，诚信为本..... 210
- 买卖不成仁义在..... 211
- 买主买主，衣食父母..... 212

第二章 诚实信用：诚信是人最美丽的外套，是心灵最圣洁的鲜花

- 诚信是水，财富是舟..... 214
- 疑人莫用，用人莫疑..... 214
- 莫信直中直，须防仁不仁..... 216
- 以义取利，德兴财昌..... 216
- 诚实人常在，刁钻人不到头..... 217
- 刻薄不赚钱，忠厚不蚀本..... 219
- 奸险是万恶之端，老实是万善之源..... 220
- 饱谷穗头往下垂，瘪谷穗头朝天锥..... 221
- 吹牛与说谎，两者是近亲..... 222
- 诽谤者死于诽谤，造谣者丧命流言..... 223
- 欺人只能一时，诚信才是长久之策..... 224

第三章 经营致富：买卖不懂行，瞎子撞南墙

- 推销自己，掌握财富流动的秘密..... 226
- 三分掌柜，七分伙计..... 226
- 把握机遇，抓住未知的财富..... 227
- 先有交代，后有买卖..... 228
- 先做朋友，后做生意..... 229
- 时间就是金钱，效率就是生命..... 230
- 买卖成交一句话..... 231
- 不说等一等，要说马上来..... 232
- 卖得回头笑，不请还自到..... 234

第四章 财富之道：要想吃鱼，就不能怕腥

- 通往财富的路虽多却相似..... 236
- 小钱不去，大钱不来..... 236
- 生姜不老不辣，生意不活不发..... 237
- 工多出巧艺..... 237
- 有多大本钱，做多大生意..... 239





吃一堑，长一智.....	240
生意不怕折，只怕歇.....	241
好物不贱，贱物不好.....	243

◎成功创业篇◎

第一章 利害得失：智者千虑必有一失，愚者千虑必有一得

——锁住目标，有的放矢.....	246
驽马恋栈豆.....	246
和气生财，恚气损财.....	247
呼蛇容易遣蛇难.....	248
剪草除根，萌芽不发.....	250
砍一枝，损百枝.....	251
当断不断，反受其乱.....	252
选对行业，成就一生.....	254
礼下于人，必有所求.....	255
大智若愚.....	256
做事要分轻重缓急.....	257

第二章 危机防患：马临险崖收缰晚，船到江心补漏迟

——未雨绸缪，才能高枕无忧.....	258
败家子挥金如粪，兴家人惜粪如金.....	258
笨人先起身，笨鸟早出林.....	259
不会做小事的人，也做不出大事来.....	261
害人之心不可有，防人之心不可无.....	262

第三章 务实精神：火烧眉毛，且顾眼前

——要脚踏实地，摒弃空中楼阁.....	264
眼望高山，脚踏实地.....	264
车到山前必有路，船到桥头自然直.....	265
十个空想家，抵不上一个实干家.....	266
笨鸟先飞早入林.....	267
说话要诚实，办事要公道.....	268

第四章 机遇把握：君子藏器于身，待时而动

——善于捕捉时机，敢于果敢出手.....	270
慈不主兵.....	270
逢强智取，遇弱活擒.....	271
将计就计，其计方易.....	272
机会从来不等人.....	274
不打无准备之仗.....	274



善用现有资源.....	276
磨刀不误砍柴工.....	277
求人不如求己.....	278
第五章 成功创业：人凭志气虎凭威	
——经营自己，创造无愧无悔的事业.....	280
不怕无能，就怕无恒.....	280
铁匠没样，边打边像.....	281
大胆天下去得，小心寸步难行.....	282
宁走十步远，不走一步险.....	284
嫉妒是心灵的毒瘤.....	285
守信者先守时.....	286
保持谦逊才能邂逅成功.....	287
善于沟通，事半功倍.....	289
反驳也要给别人留面子.....	290
人生最大的满足是付出.....	291
朋友可广交，但不可滥交.....	292
头脑要比手脚更勤快.....	293

◎ 和谐家庭篇 ◎

第一章 夫妻伉俪：夫妻无隔宿之仇

——最浪漫的事就是一起慢慢变老.....	296
丑是家中宝，可喜惹烦恼.....	296
家有贤妻，夫不遭横祸飞灾.....	297
捆绑不成夫妻.....	298
宁拆三座庙，不破一家婚.....	299
妻是枕边人，十事商量.....	301
情人眼里出西施.....	302
少年夫妻老来伴，一天不见问三遍.....	303
易求无价宝，难得有心郎.....	304
愿做鸳鸯不羡仙.....	305
嫌人易丑，等人易久.....	306
百年随缘过，万事转头空.....	307

第二章 人伦之道：知子莫若父，百善孝为先

——孝是人道第一步，敬人在心不在貌.....	309
家有一老，黄金活宝.....	309
兄弟合力山成玉，父子同心土变金.....	309
吃尽味道盐好，走遍天下娘好.....	310
儿不嫌母丑，犬不嫌主贫.....	311





儿孙自有儿孙福，莫为儿孙作牛马	312
百善孝为先	314
在家敬父母，何用远烧香	315
大不正，小不敬	317
久病床前无孝子	318
再甜的甘蔗不如糖，再亲的婶子不如娘	319
好帮好底做好鞋，好爹好娘养好孩	320
至乐莫如读书，至要莫如教子	322
国家有难思良将，人到中年想子孙	323
不得乎亲不可为人，不顺乎亲不可为子	324

第三章 喜怒哀乐：人逢喜事精神爽，闷上心来瞌睡多

——追求宁静，享受快乐	326
-------------------	-----

日图三餐，夜图一宿	326
哀莫大于心死	327
欢娱嫌夜短，寂寞恨更长	329
眉毛眼睛会说话	330
人非草木，孰能无情	332
世上本无事，庸人自扰之	333
金窝银窝不如自己的穷窝	335
攒钱好比针挑土，败家犹如水推沙	335
蚕丝作茧，自缚其身	336
好心倒做了驴肝肺	337
知足者常乐	338
世事本无完美，人生当有不足	339

◎健康生活篇◎

第一章 安卧起居：居行有常，坐卧有方

——生活要讲究品质	342
-----------------	-----

宁可食无肉，不可饭无汤	342
食不言，睡不语	343
一夜不睡，十夜不醒	344
枕头不对，越睡越累	344
吃得巧，睡得好	345
夜夜打呼噜，伴着阎王走	346
冬睡不蒙头，夏睡不露肚	347
经常开窗，有益健康	348
中午睡觉好，犹如捡个宝	349
胡须不能拔，越拔越麻达	350
寒从脚起，火自头生	351



耳不掏不聋，眼不揉不瞎.....	352
鼻不掏不破，牙不剔不稀.....	354
热水泡泡脚，胜过吃补药.....	355
要想防病，春捂秋冻.....	357
疾从食来，病从口入.....	358
食药同源，凡膳皆药.....	359
吃了端午粽，寒衣才可送.....	360
一场秋雨一场寒，十场秋雨穿上棉.....	360
第二章 居家过日子：当用时万金不惜，不当用时一文不费	
——管理自己，将亲人带往幸福的明天.....	362
人生最大的财富是健康.....	362
恩爱夫妻多长寿.....	363
老筋长，寿命长.....	363
高枕未必无忧.....	364
老来瘦，未必寿.....	365
无病先防胜于有病再养.....	366
早吃好，午吃饱，晚吃少.....	367
少吃咸盐，多活十年.....	369
五谷杂粮营养全，既保身体又省钱.....	370
口水是个宝，常吞身体好.....	372
可三日无餐，不可一日无水.....	373
第三章 民以食为天：家财万贯，不过一日三餐	
——吃得饱更要吃得好.....	374
一天十个枣，医生不用找.....	374
常吃素，好养肚.....	375
适量饮酒，健康常有.....	376
大蒜是个宝，天天少不了.....	378
天天吃醋，年年无灾.....	379
饭后一个梨，抗癌防便秘.....	380
三天不吃青，两眼冒金星.....	381
常吃葱，人轻松.....	382
青菜豆腐保平安，山珍海味坏肚肠.....	383
早晨喝杯淡盐汤，胜过医生去洗肠.....	385
铁锅是个宝，家中不可少.....	386
春季养肝，食补为先.....	387
热天一块瓜，强如把药抓.....	388
夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方.....	389
每顿八分饱，身体不显老.....	390
老人食鱼，延年益寿.....	391





第四章 治病养身：小病不治，大病难医

12

老人言：让你受益一生的老话

——提高免疫，增强体质 393

吃药不如戒烟，治病不如防病 393

感冒不是病，不治要了命 394

十人九痔，早防早治 395

大便一通，浑身轻松 396

欲得长生，肠中常清 397

有病及时治，切忌乱投医 398

指甲颜色怪，小心把病害 399

吃药不忌口，坏了大夫手 400

常做噩梦，预示疾病 401

三九补一冬，来年无病痛 402

第五章 锻炼身体：早睡早起身体好

——提高睡眠质量 403

登山登山，活过神仙 403

要健脑，把绳跳 404

运动使人长寿，中年起步也不晚 405

出汗不迎风，跑步莫凹胸 406

太阳是个宝，常晒身体好 407

少跷二郎腿，保护背和腿 409

没事常走路，不用进药铺 409

生命在于运动 411

第六章 强健身心：心病还须心药医

——好心情胜过一切良药 413

饭养人，歌养心 413

先睡心，后睡眼 414

心宽能撑船，长寿过百年 415

养生先养德，德高人自寿 415

妻贤夫祸少，好妻胜良药 416

心灵手巧，动指健脑 417

有泪尽情流，疾病自然愈 418

懒惰催人老，勤勉益处多 419