

养生长寿红绿灯

李国华 编著

中医古籍出版社

序

世界上最宝贵的是人的生命。对于生命，第一位是健康。没有健康，生命也就失去了应有的意义和价值。人生所有的努力、奋斗都是建立在健康的支点上的。没有健康，一切理想都只是泡影！所以，古往今来，生命和健康，是人类关注的永恒命题；科学战胜愚昧，是人类进步的历史阶梯。

白岩松说：“孩子想聪明，女人想漂亮，人们想健康长寿，这是人之常情。”古人说：“人之情，无不恶死而乐生。”所以说追求聪明、美丽、健康、长寿无可厚非，因此应该顺应全社会对于养生知识的需求。

养生保健旨在养生延寿，它是伴随人类生存的一种活动和实践，又是指导人类生存的一种思想和理论，同时还是人们自己的一种行为和方术。既涉及到人类的物质生活如“衣、食、住、行、用”，又涉及到人类的精神生活如“德、情、性、知、意”，它上至天文，下至地理，中至人事，最终是为了研究人在社会人际事务圈中如何生存养息，探索人类自我适应和协调发展的途径。养生保健可说是无人不为，无事不及，无处不有，无时不在，渗透在人们一切日常生活之中。

养生“治未病”，是中华民族在几千年生产生活实践和与疾病作斗争中形成并不断丰富发展的医学科学，是无数医道先哲养生思想、健康理念和临证经验高度浓缩的结晶。

“养生”最早见于《庄子·内篇》。（其实养生是伴随着人类的诞生而产生，伴随着人类的进步而演变）所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，即生命、生存、生长之意。养生的内涵，一是如何延长生命的时限，二是如何提高生活的质量。

由于生活的大海总不是风平浪静，有时会波涛汹涌；人生的旅途也不尽是平川纵马，顺水行舟，也会有艰难曲折。只要能勇敢面对，积极地预防，提前就让身体上、精神上产生免疫力，能最大范围地防患于未然，就一定会摆脱“山重水复疑无路”的困境，迎来“柳暗花明又一村”的坦途。

预防胜于治疗，古人说“与其救疗于有病之后，不如摄生于无疾之前”。《黄帝内经》说：“上工救其萌芽，下工救其已成。救已成者用力多而成功少，吉凶各半也。”又说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

现代人说：“治病是下游的抗洪抢险，预防是上游的植树造林。”聪明人投资健康，明白人储蓄健康，普通人忽视健康，糊涂人透支健康。工作没了可以再找，钱花光了可以再挣，情感没了可以再寻，幸福没了可以再觅；只有健康，是拿什么也换不来的！所以，珍惜我们的健康吧！健康是金钱买不到的商品，健康是神仙都练不出的境界。拥有健康，就拥有生活，就拥有幸福，就拥有了所有的希望，就拥有了一切！所以说，人类最大的财富并不是金钱，而是拥有健康。

目 录

养生箴言	(1)
------	-----

* * * 养生·趣味篇 * * *

养生格言	(3)
养生谚语	(7)
防老八法 延衰十条	(12)
十笑歌	(12)
一日养生十字歌	(12)
十叟长寿歌	(13)
老年三字经	(13)
老年人饮食八忌八宜	(13)
养生十五训	(13)
养生长寿十要诀	(13)
养生六养	(13)
养生三大纪律八项注意	(13)
12个健康承诺	(14)
永葆青春20法	(14)
四季吐纳祛病歌	(14)
长寿歌谣	(14)
乐天长寿辞	(14)
养生祛病歌	(15)
长 寿 诀	(15)
延年益寿歌	(16)
十二时辰养生歌	(16)
人到中年 多事之秋	(16)
百岁铭	(17)
好了歌	(17)
人心难足歌	(17)
不气歌	(17)
戒酒歌	(17)
养生歌谣	(18)
防病养生食疗歌	(18)
补肾菜谱歌	(19)

养生长者红绿灯

食疗三字经	(19)
科学睡眠三字经	(20)
养生四字经	(20)
保健宜四勤	(21)
缩短生命的四十害	(21)
不良习惯十六项	(21)
控烟履约拯救生命	(22)
李世民养生百字铭	(22)
孙真人卫生歌	(22)
养生铭	(23)
保生铭略	(23)
《仙经》我命在我歌	(23)
欧洲人的传统	(24)
美洲人的传统“养生保健”简介	(24)

* * * 养生·民歌·诗词篇 * * *

养生诗	(25)
民间养生诗	(27)
戒烟词	(27)
吕蒙正怨天尤人	(28)
民间不愁歌	(28)
民间叹世文	(29)
民间劝世文	(29)

* * * 养生·哲理篇 * * *

修身养性教子养生养德养乐趣	(30)
人生格言感悟人生领悟哲理益养生	(34)
生活在感恩的世界	(52)
静思修养有益健康	(52)
学古人哲理 防患未然	(53)

* * * 养生·家长里短篇 * * *

家长里短话养生	(55)
民间流传十大劝 家长里短全说遍	(56)
人生世事来回想	(56)
早思老来难 防患于未然	(57)
老来难	(57)

[查看完整版](#)

[付费下载](#)



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】 【医】 【道】 【武】 【文】 【奇】 【画】 【书】

1000000+高清古书籍

[打包下载](#)





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



经史子集

【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



传世名画

顶级高清 巨幅原画 6100卷

【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



地方县志

全国地理志/府志/县志/乡志
共计 8000 多册

【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



国学古籍库

【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】>> <https://www.fozhu920.com/list/>