

<<中老年养生诗话>>

图书基本信息

书名：<<中老年养生诗话>>

13位ISBN编号：9787501968824

10位ISBN编号：7501968829

出版时间：2009-5

出版时间：中国轻工业出版社

作者：郑曦，时荣海 编著

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年养生诗话>>

### 前言

《中老年养生诗话》是2008年北京市科委资助科普项目。

由在北京老年医疗服务体系建设中的牵头单位北京老年医院和具有丰富老干部保健工作经验的国防大学医院共同完成，参与本书写作的所有作者均为从事老年医疗和老年保健工作的临床医生。

本书首创在科学散文的创作中使用“科学小品”与“诗话评品”相结合的科普写作新模式，使传统的中国诗话与“科学小品”水乳交融。

全书由六十七篇科学养生小品组成，每篇1000~3000字不等。

每篇文章从一首或几首古典诗词，一个或几个古代诗人说起，讲述一个或几个与中老年养生保健有关的科学知识或珍闻轶事，使读者在休闲娱乐、欣赏古代诗词及珍闻轶事的同时，潜移默化地接受相关医学科普教育，汲取有关的医药卫生保健知识。

书中的每篇文章独立成篇，各有情趣，整部书稿始终贯穿着中老年养生这条主线。

本书的可读性及创新点主要表现在三个方面：一是中国的诗话过去多为语录体、随笔体，而本书却使中国诗话从文体到内容都实现了谈诗论文与宣传养生保健知识紧密结合，在独具中国传统养生特色的同时，更为文化层次较高的中老年读者群所接受；二是《中老年养生诗话》从历代诗词歌赋中系统地考察挖掘历代保健养生发展脉络及历史关系，对医学科普创作和医学科学研究领域起到了一定的补充和促进作用；三是从实用角度讲，本书除可作大众科普读物外，还适合做初中、高中健康教育及健康教育师资培训的素材。

本书编写过程中，得到了具有丰富科普创作经验的郑泽民顾问和有关专家的大力支持和帮助，在此我们表示衷心的感谢。

作为首次尝试本种写作方式，难免存在不足，恳请读者批评指正。

最后，集杜甫四句诗作为本文结尾。

同时预祝喜欢本书的读者身体健康，永葆青春。

不薄今人爱古人，清词丽句必为邻。

今人嗤点流传赋，不觉前贤畏后生。

## <<中老年养生诗话>>

### 内容概要

本书是2008年度北京市科委资助科普项目。

本书由在北京老年医疗服务体系建设中的牵头单位北京老年医院和具有丰富老干部保健工作经验的国防大学医院共同完成，参与本书写作的所有作者均为从事老年医疗和老年保健工作的临床医生。

作者在喜好研究中国古代诗词歌赋的同时，首创在科学散文的创作中，使用“科学小品”与“诗话评品”相结合的科普写作新模式，使传统的中国诗话实现与“科学小品”的水乳交融。

## &lt;&lt;中老年养生诗话&gt;&gt;

## 书籍目录

诗引 吟诗话健康 诗写的本草 漫步诗坛话名医 对联与医生诗养 唐宋诗人以诗记病（一） 唐宋诗人以诗记病（二） 读诗治病 从读杜诗治疟疾说起 诗词治疗的“处方” 出具 对联与养生衰病 “高堂明镜悲白发” 与白头发抗争 诗写的“病历” 诗词中的“眼科病历” “不用金篦久自安” 善意的嘲弄 落齿的恐惧与坦然 悲牙悼齿有奇文预防 都是蚊子惹的祸 诗写的鼠疫疫情通报 卫生习惯纵横谈 浴足的俚言与雅唱 喷嚏趣谈 家庭健康新处方 饮食 疗饥养生粥一瓯 佳肴长食亦有害 豆腐传奇茶酒 诗与酒的数字统计 诗韵酒趣说饮酒 马奶酒诗话 嗜酒者的反思 诗写的《茶经》 茶风遗韵话养生起居 沐浴者的体味 不洁身者难自好 温泉水滑洗凝脂 《三适养生法》溯古 绿色家园的营造者 求医 屈原求医 “腐胁” “醉魄” 有谁知 “茂陵秋雨病相如” 同病相怜的小李和老杜服 唐代诗人的炼丹和服丹 理智与情感的对撞 微之炼秋石死谜 屈原为什么自杀 又一个沉水而亡的诗人 患麻风病的名人 杜甫是怎么死的 吴敬梓与心性猝死 李贺寿夭考略 感觉死亡 中国帝王寿考及死因揭秘幽默 从王阳明和苏东坡的幽默说起 莫助病魔毒人心心药 心理治疗的七味药 找乐养生苦不觉 知足之妙谛 人心难足病痛多 缺德也是病 健康跟着画笔走器具 眼镜由来史诗说 从“竹夫人”说起——诗词中记载的 中老年养生用具退隐 忧喜哀乐说退休 中国古代的老年人聚会人物 孙思邈的“三少歌”和“卫生歌” 白居易养生诗概说 苏东坡的养生之道 陆放翁健康长寿之谜

## &lt;&lt;中老年养生诗话&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：与白头发抗争清代褚人获在他编著的《坚瓠集》中记载了这样一个小故事：元代大臣史天泽一次上朝奏事，元世祖忽必烈惊讶地问道：前几天尚见卿满头白发，怎么突然间又变成满头黑发了？史天泽回答说：臣每天对镜梳头，常因满头白发叹息流年似水、人生短促。

为了怕渐入老年的心境影响臣勤谨办事、尽忠报国，所以臣试着用朋友赠予的秘方将白发染成了黑色。

臣并非为了追求外表的美观，实在是怕报效国家的雄心壮志有所消磨才不得已而为之。

皇帝随口一句问话，引出大臣一大堆不搭界的解释，说明染发在元代尚未普及。

其实，将白头发染黑，早在汉代和南北朝时就已有记载。

南朝宋国的记室参军何长瑜曾在给族人何勣的信中，写诗嘲笑刘义庆的僚佐陆展通过染发来讨小老婆的喜欢，但是染后不久白发很快又滋生出来：“陆展染白发，欲以媚侧室，青青不解久，星星行复出。

”可能是刘义庆过分偏爱陆展，也可能刘义庆自己也有染发的嗜好，总之刘义庆为此很不高兴，遂在哥哥宋文帝刘义隆面前告了何长瑜一状，何长瑜因此被贬到曾城当县令去了。

隋唐以后，染发更为盛行，名医孙思邈甚至将《染须发方》载入了由他主编的医书中。

唐代诗人刘禹锡的两句诗：“近来年少轻前辈，好染髭须作后生”，说的就是由于年轻人在各方面都占有优势，所以岁数大的人便争先恐后地将自己变白的胡须和头发染黑。

在这里，染发与其说是在与白头发抗争，不如说是在与生存环境抗争。

关于这一点，明代的陆容在其所著的《菽园杂记》里，曾一针见血地指出过：“陆展染白发以媚妾，寇准促白须以求相，皆溺于所欲而不顺其自然者也。

然张华《博物志》有染白须法，唐、宋人有镊白诗，是知此风其来远矣。

然今之媚妾者盖鲜，大抵皆听选及恋职者耳。

礼部前贴壁有染白须发药，修补门牙法，观此可知矣。

”染发技术发展到今天，早已成为当代男女老少美容美发不可或缺的常规服务项目。

因此，当今以染发为题的诗词创作，也大有欲与古人比高低的势头。

以下是笔者从网络上搜索到的，现代人写的几首既有情趣又有时代气息的染发诗：(一)老夫偶发少年狂，铺张浓墨染新霜。

青丝不与年华驻，无悔人生度沧桑。

(作者：山月)(二)冬夏春秋日月长，飞花落到满头霜。

镜前幸有乔妆术，换得童颜喜欲狂。

(作者：悠悠斋)(三)一把香梳一把刷，镜前端坐忆年华。

阿婆白发阿公染，笑吻青丝满脸霞。

(作者：枫叶博士)我国古人染发使用的染发剂，到底由何种原料配制而成？

古人的笔记、著作中很少记载。

只有李时珍在《本草纲目》一书中记载说，青蛙的幼虫——蝌蚪，是古代染发剂中不可缺少的一味主药。

该书转引了《危氏得效方》的一个染发配方：“染髭发用蝌蚪、黑桑葚各半白斤，瓶密封，悬屋东，百日化泥，取涂须发，永黑如漆。

”如果这一配方确实有效，当今的染发者不妨一试，以预防用现代化学方法配制的染发剂可能带来的“铅中毒”等毒副作用。

除了染发，拔掉滋生的白头发、白胡须，戴一个假发套也是自古以来人们与白头发抗争采取的常用手段。

北宋大诗人、散文家曾巩曾写过一首《假髻行》诗：“东家美人发委地，辛苦朝朝理高髻。

西家美人发及肩，买装假髻亦峨然。

金钗宝钿围珠翠，眼底何人辨真伪？

夭桃花下来春风，假髻女儿归上公。

## &lt;&lt;中老年养生诗话&gt;&gt;

”说的是由于戴假发的人比比皆是，谁也弄不清楚那些长发委地、高髻摩云的美人，哪一个人的头发是自然生成的，哪一个人的头发是以假乱真的？

就像弄不明白妇女们头上簪着、脖颈上带着的金钗、项链，哪个是十足赤金，哪个是假金假银！除非是一股春风袭来，像吹落树枝上的桃花那样吹落美人们头上戴的假发，才可一辨真发还是假发。人类与白发抗争的历程并不平坦。

唐代诗人刘禹锡因为写了两句不拒绝染发的诗：“近来年少轻前辈，好染髭须作后生”，成了被人攻击的目标：“自是刘郎爱春色，非关前为少年轻。

”这两句诗写的批评，说他提倡染头发、染胡须不是因为害怕年轻人看不起，而是人老心不老，想在花花世界再逞风流。

明代一个名叫陆文量的参政退休后寓居京师，一位邻居主动将一纸能让白头发变黑的药方送给他试用，被陆文量用一首诗婉言谢绝：“染将粉白媚娇红，只畏痴心笑老翁。

五色今生当顺受，二毛何况世人同。

”这位陆参政顺应自然的豁达令人钦敬，但一言以蔽之，说想染发的人都是为了取悦红粉佳人，也未免有点以小人之心度君子之腹了。

在翻阅有关史料文献时，我发现：甬说染发、戴假发有一个推广和令人接受的过程，就是拔掉滋生的白发，也被人编排了许多令人忍俊不禁的笑话。

宋代学者彭乘在他所著的《墨客挥犀》一书中，记载有一则笑话：同科进士李居仁和郑辉寓居京师时，曾同住一个寓所。

李居仁年过六十，须发皆白，郑辉不到“而立”，风度翩翩。

于是，爱开玩笑的郑辉在尊称李居仁为“李老前辈”的同时，常常戏称李居仁为“老李公公”。

李居仁以为自己和郑辉外貌的差距，只是因为头发和胡须黑白有别，便让人一夜间将自己的白头发、白胡须统统拔掉了。

第二天清早，郑辉见到李居仁时故作惊喜地大声赞叹曰：“一夜不见，李老前辈风采迥异！”

”李居仁大喜，得意地问道：“风采迥异到何种程度？”

”郑辉曰：“昨日是须发皆白的一个老李公公，今日变成了一个须发皆无的老李太太。

”据说，当时听说这一笑话者，几乎没有不捧腹大笑的。

还是明代一位名叫朱桂英的女诗人比较豁达，她起先也是一遍遍将滋生出来的白头发一根根拔掉，但白发拔不尽，拔后白还生，后来干脆懒得再去理它。

用她自己写的一首诗描述就是：“白发新添数百茎，几番拔尽又还生。

不如不拔由他白，哪有工夫与白争。

”其实，不与白发争，并不等于不与衰老抗争，更不等于丧失生活的勇气和信心。

何况，须发早白并不一定就意味着衰老老迈的临近。

现代科学告诉我们，白发的滋生和遗传、毛发色素细胞开始衰退有关，但也和铜、铁、钴等微量元素摄入比例的失调及精神因素的变化有关。

因此，只要心理永葆青春，乐观向上，几许白发对人体的健康是构不成多大威胁的。

## <<中老年养生诗话>>

### 媒体关注与评论

六十七篇科学养生小品独立成篇、各有情趣，用诗歌解读大诗李白、杜甫、王勃的病史，漫话陆游、白居易、苏轼的养生经。

口中言少，心中事少，腹里食少，自然睡少，依此四少，神仙诀了。

——孙思邈四味长寿药，一日无事以当贵，二日早寝以当富。

三日安步以当车，四日晚食以当肉。

——苏轼养生如艺树，培养要得宜。

常使无天伤，自有干云时。

——陆游

## <<中老年养生诗话>>

### 编辑推荐

《中老年养生诗话》是2008年北京市科委资助科普项目。

《中老年养生诗话》首创在科学散文的创作中使用"科学小品"与"诗话评品"相结合的科普写作新模式，使传统的中国诗话与"科学小品"水乳交融。

全书由六十七篇科学养生小品组成，每篇1000~3000字不等。

每篇文章从一首或几首古典诗词，一个或几个古代诗人说起，讲述一个或几个与中老年养生保健有关的科学知识或珍闻轶事，使读者在休闲娱乐、欣赏古代诗词及珍闻轶事的同时，潜移默化地接受相关医学科普教育，汲取有关的医药卫生保健知识。

六十七篇科学养生小品独立成篇、各有情趣！

用诗歌解读大诗人李白、杜甫、王勃的病史！

漫话陆游、白居易、苏轼的养生经！

《中老年养生诗话》编写过程中，得到了具有丰富科普创作经验的郑泽民顾问和有关专家的大力支持和帮助，在此，我们表示衷心的感谢。



<<中老年养生诗话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>