

健康养身名言名句大全

- 1.睡眠长短无定论，体质各异莫疑问。
- 2.气为先锋血为帅，血行要靠气来带。
- 3.欲得长生，肠中常清。
- 4.常把舞来跳，痴呆不会到。
- 5.万病不离气血。
- 6.养好心，呵护好脾土，养好肺。
- 7.人身不过气血，养生贵在自觉。
- 8.有泪尽情流，疾病自然愈。
- 9.吃了萝卜菜，啥病都不害。
- 10.饥梳头，饱洗澡。
- 11.循渐进，持之恒，常年坚持必然灵。
- 12.一天吃一头猪，不如床上打呼噜。
- 13.甜言夺志，食坏齿。
- 14.食不语，睡不言。

- 15.大小二便皆是毒，便意来要尽早除。
- 16.女贞能把真阴还，麦冬生津除虚烦。
- 17.吃了饭走百步，一辈子不用上药铺。
- 18.吃好睡好，长生不老。
- 19.大蒜是个宝，常吃身体好。
- 20.养心莫善寡欲，至乐无如读书。
- 21.西红柿，营养好，貌美年轻疾病少。
- 22.爽口物多终作疾。
- 23.一日三笑，人生难老。
- 24.锻炼要趁小，别等老时恼。
- 25.哭一哭，解千愁。
- 26.闲看秋水心无事，静听天和兴自浓。
- 27.多才惹得多愁，多情便有多忧。
- 28.身作医王心是药，不劳和扁到门前。
- 29.制怒者当涵养于未怒之先。
- 30.万病因气血，直观好理解。
- 31.五脏之华浮在面，内里有病会体现。

- 32.祸从口出，病由心生。
- 33.吃大蒜，降血脂。
- 34.明治病之术者，杜未生之疾。
- 35.吃得巧，睡得好。
- 36.枇杷果，治咳嗽。
- 37.心无病，防为早，心里健康身体好。
- 38.感冒吃药，不如发汗睡觉。
- 39.常有小病则慎疾，常亲小劳则身健。
- 40.笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。
- 41.势顺则强，气顺则舒。
- 42.养生以不伤为本。
- 43.饮食起居，寒凉宜拒。
- 44.清清淡淡过日子，健健康康享悠闲。
- 45.贪凉失盖，不病才怪。
- 46.节嗜欲者，治身之本。
- 47.吃米带点糠，营养又健康。
- 48.晚上开窗，一觉都香。

- 49.肾气通于耳，肾和则耳能闻五音。
- 50.外出归来先小卧，然后再把家务做。
- 51.优游乐闲静，恬淡养清虚。
- 52.消暑解热毒，常饮绿豆粥。
- 53.戒吸烟，限喝酒，心胸开阔不发愁。
- 54.痛是气阻，肿是血堵。
- 55.食服常温，一体皆春。
- 56.睡前洗脚，胜吃补药。
- 57.滋阴润肺好，煮粥加银耳。
- 58.恼怒酿疾病，快乐延寿命。
- 59.温暖是人的最佳状态。
- 60.立如松，行如风。
- 61.中午睡觉好，犹如捡个宝。
- 62.饭前喝汤，胜过药方。
- 63.春捂秋冻，不生杂病。
- 64.旷达则长寿。
- 65.足是人之根，日搓百次寒不深。

- 66.适度是健康之母。
- 67.胡萝卜，小人参，经常吃，长精神。
- 68.枕头不选对，越睡人越累。
- 69.日咽唾液三百口，健康活到九十九。
- 70.若问安得寿百年？气血润泽营养来。
- 71.感冒吃药伤身体，睡觉发汗即可以。
- 72.长忧非生意，短愿不须多。
- 73.邪气积久又入深，大病绝症始成真。
- 74.闭目养神，静心益智。
- 75.心神安宁，病从何生。
- 76.白水沏茶喝，能活一百多。
- 77.若要百岁身不矬，吊杠转体关节活。
- 78.食不过饱，饱不急卧。
- 79.修身以寡欲为要，行己恭俭为先。
- 80.知止则不殆，安闲更得宜。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/5bdakbyj4f.html>