

关于健康的谚语

- 1.锻炼要趁小，别等老时恼。
- 2.肉生火，油生痰，青菜豆腐保平安。
- 3.不喝隔夜茶，不喝过量酒。
- 4.快乐有度，失度则乐极生悲。
- 5.千方易得，一效难求。
- 6.要得身体好，常把秧歌跳。
- 7.冬不蒙首，春不露背。
- 8.吃药不忌嘴，跑断大夫腿。
- 9.要想身体强，烟酒不要尝。
- 10.女子三日不断藕，男子三日不断姜。
- 11.人说苦瓜苦，我话苦瓜甜。
- 12.干活细心，吃喝当心。
- 13.饭前应宜先喝汤，胜似健身良药方。
- 14.一日一枣，长生不老。

- 15.白露身不露，寒露脚不露。
- 16.晨起一杯水，到老不后悔。
- 17.疮大疮小，出头就好。
- 18.晚餐宜清淡，益身防早衰。
- 19.要活九十九，每餐留一口。
- 20.蔬菜是个宝，餐餐不可少。
- 21.人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。
- 22.喝茶不洗杯，阎王把命催。
- 23.吃了胡萝卜，百病化乌有。
- 24.名医难治心头病。
- 25.早起做早操，一天精神好。
- 26.饭后一支烟，害处大无边。
- 27.寒从脚下起，病从口中入。
- 28.臭鱼烂虾是冤家，饮食干净百病防。
- 29.鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安。
- 30.铁不冶炼不成钢，人不养生不健康。
- 31.情极百病生，情舒百病除。

- 32.心虚气不足，桂圆米煮粥。
- 33.吃米带点糠，助你身健康。
- 34.甜言夺志，甜食坏齿。
- 35.喜靠自节，恐靠自息。
- 36.铁不冶炼不成钢，人不运动不健康。
- 37.老怕伤寒少怕痲。
- 38.一顿吃伤，十顿喝汤。
- 39.吃得顶刮刮，养得黄巴巴。
- 40.血压高发昏，胡萝卜粥灵。
- 41.暴食暴饮易生病，定时定量可安宁。
- 42.一天吃三枣，终身不显老。
- 43.一天吃点枣，气壮身体好。
- 44.粥里加红枣，常食皮肤好。
- 45.体弱病欺人，体强人欺病。
- 46.赤豆利脏腑，祛毒又滋补。
- 47.剃头常洗澡，身体自然好。
- 48.乐靠自得，趣靠自寻。

- 49.人怕不动，脑怕不用。
- 50.一天三顿粥，郎中朝我哭。
- 51.祸从口出，病由心生。
- 52.戒掉烟和酒，疾病绕着走。
- 53.热饭冷茶泡，娘做郎中医不好。
- 54.饭前一口汤，胜过良药方。
- 55.健康的心，快乐人生。
- 56.吃面多喝汤，免得开药方。
- 57.若要饭菜吃得香，细品慢咽嚼成浆。
- 58.若要身体康，饭菜嚼成浆。
- 59.一夜不睡，十夜不醒。
- 60.常吃素，好养肚。
- 61.养生在动，动过则损。
- 62.忧靠自排，怒靠自制。
- 63.药方无贵贱，效者是灵丹。
- 64.枸杞煮粥吃，增加肝功能。
- 65.食不语，睡不言。

- 66.小病不治，大病难医。
- 67.机器不擦要生锈，卫生不讲要短寿。
- 68.春不忙减衣，秋不忙加冠。
- 69.暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。
- 70.不要虚胖，但求实壮。
- 71.早餐天天有，晚上减一口。
- 72.饮食讲科学，金秋好生活。
- 73.欲得长生，肠中常清。
- 74.人勤病就懒，人懒病就勤。
- 75.核桃山中宝，补肾又健脑。
- 76.多吃咸盐，少活十年。
- 77.水停百日生毒，人歇百日生病。
- 78.晚饭少吃一口，肚里舒服一宿。
- 79.清退高热症，煮粥加芦根。
- 80.民以食为天，食以味为先。
- 81.饭前一碗汤，不用进药房。
- 82.要得腿不废，走路往后退。

83.一日两个苹果，毛病绕道走。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/y7w4o1c80r.html>