

养生之道短语

- 1.人有童心，一世年轻。
- 2.出汗不迎风，跑步莫凹胸。
- 3.吃药不忌嘴，跑断医生腿。
- 4.心神安宁，病从体出。
- 5.要想健康快乐，学会自己找乐。
- 6.起身要慢，勿急勿愤。
- 7.心虚气不足，粥加桂圆肉。
- 8.饭后踱步兼摩腹，促进消化吸收足。
- 9.身勤则强，逸则病。
- 10.睡前泡脚，胜过药疗。
- 11.头部宜冷，足部宜热。
- 12.房事莫贪，私事莫念。
- 13.唾液宝中宝，鼓漱常咽身不老。
- 14.脾为谏议之官，知周出焉。

- 15.清新空气灵丹药，睡前开窗很必要。
- 16.药补食补，莫忘心补。
- 17.若要皮肤好，粥里放红枣。
- 18.心察损神，语多伤气。
- 19.声色者败德之具，思虑者残生之本。
- 20.心要静，身要动。
- 21.不生气，就不生病。
- 22.饭后一支烟，害处大无边。
- 23.寒从脚上起，病从口中入。
- 24.蘑菇餐，防血栓。
- 25.吃了十月茄，饿死郎中爷。
- 26.品书画，溪边钓，选择爱好自由挑。
- 27.物熟始食，水沸始饮。
- 28.要得身体好，常把秧歌跳。
- 29.热水洗脚，如吃补药。
- 30.生冷腌渍不要食，寒胃闭气伤身体。
- 31.病多知药性。

- 32.油炸腌泡，少吃为妙。
- 33.四十七八眼睛花，按揉温敷古人夸。
- 34.笑口常开，青春常在。
- 35.饱食即卧，乃生百病。
- 36.萝卜汤，治胃胀。
- 37.睡眠好，病难找。
- 38.萝卜出了地，郎中没生意。
- 39.怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根。
- 40.吃米带糠，吃菜带帮。
- 41.人老了，最简单的养生法是走路。
- 42.一心疗万病，不假药方多。
- 43.尽量少喝酒，病魔绕道走。
- 44.九十不少见，百岁不难找。
- 45.好人健康，恶人命短。
- 46.请人吃饭，不如请人流汗。
- 47.热水常洗常摩面，老年斑疣寻不见。
- 48.功成身退天之道，及时养生很重要。

- 49.老年慎泻，少年慎补。
- 50.燕麦汤，皮肤光。
- 51.废寝忘食，生无多时。
- 52.心者，君主之官也，神明出焉。
- 53.汗水没落，冷水莫浇。
- 54.屈膝负重皆伤膝，万金难买不可替。
- 55.健康未必长寿，长寿未必健康。
- 56.要安神，吃枣仁。
- 57.白天多动，夜里少梦。
- 58.冬吃萝卜，夏吃生姜。
- 59.感觉疲劳即小卧，补充体力速振作。
- 60.医能医病，不能医命。
- 61.饭前躺一躺，精神长一长。
- 62.饱不洗头，饿不洗澡。
- 63.饱食伤心，忠言逆耳。
- 64.食欲数而少，又欲顿而多。
- 65.要想健康快活，学会自己找乐。

66.睡眠初起汗孔开，摩闭搓热嚏不来。

67.夜里磨牙，肚里虫爬。

68.长寿金丹哪里找？按摩吐纳赛仙药。

69.直觉是身体的暗示。

70.天人合一莫轻视，作息规律要重视。

71.养生经，要记清。

72.种颗牙齿万余元，咬齿固根不费钱。

73.若要百病不生，常带饥饿三分。

74.万病因寒邪郁饱，再寻觅实在太少。

75.万病皆有根，不论气血难寻真。

76.多食果菜，少食肉类。

77.养生孰为本，元气不可亏。

78.润肺又止咳，粥里加百合。

79.吃药不忌嘴，跑断大夫腿。

80.笑一笑，十年少。

81.厚于味者薄于德，沉于乐者反于忧。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/ac0xvspr9e.html>