

身体保养重要的短句子

- 1.刷牙用温水，牙齿笑咧嘴。
- 2.人身不过气血，养生贵在自觉。
- 3.与你谈养似不轨，病来方悟好后悔。
- 4.温水刷牙，防敏固齿。
- 5.节饮食，慎言语。
- 6.清新空气灵丹药，睡前开窗很必要。
- 7.风吹汗孔喷嚏到，快速摩闭少感冒。
- 8.刀闲易生锈，人闲易生病。
- 9.养生在动，养心在静。
- 10.冬睡不蒙头，夏睡不露肚。
- 11.睡眠好，病难找。
- 12.会阴之处常发寒，暖手时煨病不缠。
- 13.夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。
- 14.经常失眠，少活十年。

15. 饮了空腹茶，疾病身上爬。
16. 常有小病则慎疾，常亲小劳则身健。
17. 屈膝负重皆伤膝，万金难买不可替。
18. 古来皆说扣齿牢，扣齿哪有咬齿好？
19. 万病原因很清楚，总是不离气血阻。
20. 风者，百病之始也。古人避风如避矢石焉。
21. 多吃芹菜不用问，降低血压喊得应。
22. 人借气以充其身，故平日在乎善养，所忌最是怒。
23. 睡多容易病，少睡亦伤身。
24. 万病因寒邪郁饱，再寻觅实在太少。
25. 饥梳头，饱洗澡。
26. 行气若是无用功，古来鲜有百岁终。
27. 头痛之处气血阻，日久容易白发出。
28. 动摇则骨气得消，血脉流通，病不得生。
29. 大步走，小步跑，一天万步比较好。
30. 胡萝卜，小人参；经常吃，长精神。
31. 养生在动，动过则损。

- 32.循渐进，持之恒，常年坚持必然灵。
- 33.汗水没落，冷水莫浇。
- 34.吃药不忌嘴，跑断医生腿。
- 35.甜言夺志，食坏齿。
- 36.苦茶久食益意思。
- 37.上古之人百岁终，“移精变气”血气通。
- 38.饭前躺一躺，精神长一长。
- 39.痛是气阻，肿是血堵。
- 40.修身以寡欲为要，行己恭俭为先。
- 41.养心莫善寡欲，至乐无如读书。
- 42.先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。
- 43.吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。
- 44.以财为草，以身为宝。
- 45.直觉是身体的暗示。
- 46.暴病源于长期的侥幸。
- 47.笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。
- 48.白水沏茶喝，能活一百多。

- 49.每日周身按摩遍，千病万病寻不见。
- 50.若要长生，唯有养生。
- 51.唾液宝中宝，鼓漱常咽身不老。
- 52.疾病是身体的呐喊。
- 53.养生之道，莫先于饮食。
- 54.古法养生是经典，事半功倍大道简。
- 55.长寿金丹哪里找？按摩吐纳赛仙药。
- 56.人说苦瓜苦，我话苦瓜甜。
- 57.健康长寿人人想，坚持微动天不枉。
- 58.多练多乖，不练就呆。
- 59.立如松，行如风。
- 60.晚饭后，散散步，身心放松舒睡眠。
- 61.十病有九因伤寒，重视防范也不难。
- 62.温暖是人的最佳状态。
- 63.药补食补，不于心补。
- 64.一日两个苹果，毛病绕道走。
- 65.春夏养阳，秋冬养阴。

- 66.睡觉前，泡泡脚，按摩涌泉胜吃药。
- 67.形恃神以立，神须形以存。
- 68.百病不愈，安得长生？
- 69.大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，稍忍即歇。
- 70.食欲数而少，又欲顿而多。
- 71.身作医王心是药，不劳和扁到门前。
- 72.废寝忘食，生无多时。
- 73.食不语，睡不言。
- 74.头部宜冷，足部宜热。
- 75.养生治疾唯血气，专注其它误天机。
- 76.百病由人招，养生见成效。
- 77.谁说养生无用功？健康到老好轻松。
- 78.早吃好，午吃饱，晚吃巧。
- 79.势顺则强，气顺则舒。
- 80.一个丑角进城，胜过一打医生。
- 81.饮食起居，寒凉宜拒。
- 82.要健脑，把绳跳。

83.久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。

84.养生只寻经典，长寿没有风险。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/jerhbv0y0w.html>