

## 健康谚语

1. 疮大疮小，出头就好。
2. 中午睡觉好，犹如捡个宝。
3. 晨起一杯水，到老不后悔。
4. 经常失眠，少活十年。
5. 寒从脚上起，病从口中入。
6. 人强人欺病，人弱病欺人。
7. 睡前洗洗脚，一夜睡得好。
8. 要想身强疾病少，天天跑步做早操。
9. 常吃萝卜菜，啥病也不害。
10. 苹果每日啖，不用去医院。
11. 吃萝卜，喝热茶，大夫改行拿钉耙。
12. 请人吃饭，不如请人流汗。
13. 细嚼慢咽，不伤脾胃。
14. 卫生搞得好，疾病不缠绕。

- 15.一饱为足，十饱伤人。
- 16.多食一点醋，不用到药铺。
- 17.一天舞几舞，长命九十五。
- 18.出了暑，被子捂。
- 19.脑怕不用，身怕不动。
- 20.饭食贵在节，锻炼贵在恒。
- 21.练出一身汗，小病不用看。
- 22.铁不冶炼不成钢，人不运动不健康。
- 23.懒惰催人老，勤劳能延年。
- 24.早饭要吃饱，午饭要吃好，晚饭要吃少。
- 25.欲得长生，肠中常清。
- 26.要得身体好，常把秧歌跳。
- 27.吃酒不吃菜，必定醉得快。
- 28.坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮。
- 29.白水沏茶喝，能活一百多。
- 30.千方易得，一效难求。
- 31.冬不蒙头，夏不露腹。

- 32.食不语，睡不言。
- 33.不干不净，吃了生病。
- 34.冬睡不蒙头，夏睡不露肚。
- 35.一顿吃伤，十顿吃汤。
- 36.若要健，天天练。
- 37.刷牙用温水，牙齿笑咧嘴。
- 38.小病不治，大病难医。
- 39.牙不剔不稀，耳不挖不聋。
- 40.运动运动，百病难碰。
- 41.吃药不忌嘴，跑断医生腿。
- 42.药对方，一口汤；不对方，一水缸。
- 43.出汗不迎风，跑步莫凹胸。
- 44.懒散易生病，勤劳可健身。
- 45.心灵手巧，动指健脑。
- 46.饮了空腹茶，疾病身上爬。
- 47.吸不张口，呼不闭口。
- 48.节食祛病，寡欲延年。

- 49.要得身体好，常把澡儿泡。
- 50.病来如山倒，病去如抽丝。
- 51.白菜萝卜汤，益寿保健康。
- 52.吃得慌，咽得忙，伤了胃口伤了肠。
- 53.冷水洗脸，美容保健。
- 54.喝茶不洗杯，阎王把命催。
- 55.睡多容易病，少睡亦伤身。
- 56.要健脑，把绳跳。
- 57.不气不愁，活到白头。
- 58.多喝凉白开，健康自然来。
- 59.早上喝盐汤，胜喝人生汤。
- 60.日光不照临，医生便上门。
- 61.冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
- 62.言多伤气，食多伤脾，忧多伤神，气大伤身。
- 63.东西要吃暖，衣服要穿宽。
- 64.吃好睡好，长生不老。
- 65.饭前便后要洗手。

66.冻冻晒晒身体强，捂捂盖盖脸皮黄。

67.头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中。

68.老怕冬冷，少怕秋凉。

69.早起活活腰，一天精神好。

70.先睡心，后睡眼。

71.饭后一支烟，害处大无边。

72.少吃有滋味，多吃伤脾胃。

73.甜言夺志，甜食坏齿。

74.指甲常剪，疾病不染。

75.豆腐配海带，常吃除病害。

76.病人不忌嘴，大夫跑断腿。

77.不怕穿得迟，就怕脱得早。

78.刀越磨越亮，人越练越壮。

79.人勤病就懒，人懒病就勤。

80.吃了胡萝卜，百病化乌有。

81.入厨先洗手，上灶莫多言。

82.生瓜梨枣，多吃不好。

- 83.水停百日生毒，人停百日生病。
- 84.尽量少喝酒，病魔绕道走。
- 85.常打太极拳，益寿又延年。
- 86.心胸宽阔的人，喝河水也会胖。
- 87.吃人参不如睡五更。
- 88.多食一点姜，不用开药方。
- 89.口渴心烦躁，粥加猕猴桃。
- 90.刀闲易生锈，人闲易生病。
- 91.一夜不宿，十夜不足。
- 92.五谷加红枣，胜似灵芝草。
- 93.养生在动，动过则损。
- 94.大蒜是个宝，常吃身体好。
- 95.戒烟限酒，健康长久。
- 96.多吃咸盐，少活十年。
- 97.月凭日亮，人凭血强。
- 98.精粮合口味，粗粮润肠胃。
- 99.多练多乖，不练就呆。

- 100.吃得巧，睡得好。
- 101.体弱病欺人，体强人欺病。
- 102.吃米带点糠，老小都安康。
- 103.少时练得一身劲，老来健壮少生病。
- 104.辣椒尖又辣，长食助消化。
- 105.吃药不忌嘴，跑断大夫腿。
- 106.心虚气不足，桂圆米粥煮。
- 107.春捂秋冻，不生杂病。
- 108.锻炼要趁小，别等老时恼。
- 109.热天半块瓜，药物不用抓。
- 110.饭前喝汤，胜过药方。
- 111.热水洗脚，如吃补药。
- 112.汗水没干，冷水莫沾。
- 113.立如松，坐如钟。卧如弓，行如风。
- 114.立如松，行如风。
- 115.墙靠基础坚，身强靠锻炼。
- 116.眼睛害病从手起，肚子害病从嘴起。

- 117.饭前一碗汤，气死好药方。
- 118.要得腿不老，常踢毽子好。
- 119.要得腿不废，走路往后退。
- 120.狗肉滚三滚，神仙站不稳。
- 121.笑一笑，十年少。
- 122.不怕天寒地冻，就怕手脚不动。
- 123.冬天动一动，身体少病痛；冬天懒一懒，汤药喝几碗。
- 124.冬练三九，夏练三伏。
- 125.站如松，坐如钟，睡如弓，走如风。
- 126.一夜不睡，十夜不醒。
- 127.常把舞来跳，痴呆不会到。
- 128.最好的医生是自己，最好的运动是步行。
- 129.饭后百步走，活到九十九。
- 130.天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。
- 131.三分吃药，七分调理。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/mjpaoz4p5b.html>