

保护身体俗语

- 1.多吃不如细嚼。
- 2.春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，一年四季养脾胃。
- 3.早酒晚茶五更色、劝君千万要不得。
- 4.不抽烟、少饮酒，活到九十九。
- 5.吃了省钱瓜，害了绞肠痧。
- 6.树枯根先竭，人老脚先衰。
- 7.宁吃开胃粥，不吃皱眉饭。
- 8.贪吃贪睡，添病减岁。
- 9.冬练三九，夏练三伏。
- 10.病无良药，自解自乐。
- 11.捂捂盖盖脸皮黄，冻冻晒晒身体强。
- 12.饭后百步走，活到九十九。
- 13.夏不坐木，冬不坐石。
- 14.一天吃仨枣，一生都不老。

- 15.鱼生火，肉生痰，粗粮淡菜保平安。
- 16.好女一身膘，好男一身毛。
- 17.鱼生痰、肉生火、青菜豆腐保平安。
- 18.男怕三六九，女怕二五八。
- 19.饭前先喝汤，胜过良药方。
- 20.水停百日生毒，人停百日生病。
- 21.少吃多滋味，多吃坏肚皮。
- 22.一日舞几舞，活到九十五。
- 23.要想人长寿，多吃豆腐少吃肉。
- 24.洗头洗脚，胜似吃药。
- 25.十男九痔，十女十痔。
- 26.睡觉不蒙头，清晨郊外走。
- 27.冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方。
- 28.卫生是妙药，锻炼是金丹。
- 29.食不言，寝不语。
- 30.饥不暴食，渴不狂饮。
- 31.桃养人、杏伤人、李子树下埋死人。

- 32.心平气和，五体安乐。
- 33.不靠医，不靠药，天天锻炼最见效。
- 34.食不厌精，脍不厌细。
- 35.老不泄残精，少不食壮火。
- 36.大病要养，小病要抗，无病要防。
- 37.运动好比灵芝草，何必苦把仙方找。
- 38.冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。
- 39.情急百病生，情舒百病除。
- 40.朝食三片姜，胜过人参汤。
- 41.竹从叶上枯，人从脚上老，天天千步走，药铺不用找。
- 42.每餐留一口，活到九十九。
- 43.热水泡脚，胜吃补药。
- 44.饭后散步，不进药铺。
- 45.鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保平安。
- 46.酒不护贤，色不护病，财不护亲，气不护命。
- 47.千金难买，老来瘦。
- 48.上床萝卜，下床姜。

- 49.图俏不穿棉，冻死也枉然。
- 50.先睡心，后睡眼。
- 51.早起做早操，一天精神好。
- 52.五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安。
- 53.不抽烟、不喝酒，病魔绕着走。
- 54.笑一笑，十年少。
- 55.人愿长寿安，要减夜来餐。
- 56.不喝卯时酒，不骂酉时妻。
- 57.拍打足三里，胜吃老母鸡。
- 58.吃米带点糠，老小都安康。
- 59.早上吃好，午饭吃饱，晚饭吃少。
- 60.起伏吃只鸡，一年好身体。
- 61.宁可常常三分寒，不可棉裹一身汗。
- 62.饿不洗澡，饱不剃头。
- 63.扣成的疮、睡成的病、水流百步能自净。
- 64.春捂秋冻，不生杂病。
- 65.娱乐有制，失制则精疲力竭；快乐有度，失度则乐极生悲。

66.大蒜是宝，常吃身体好。

67.饭吃八成饱，到老肠胃好。

68.早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。

69.百病可治，相思难医。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/gmfsbnuul8.html>