

珍惜健康心语

- 1.民以食为天，健以食为键，健康才是人生第一财富。
- 2.身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。
3.
健康是人生的财富，身体是事业的本钱，健康是奋发的前提，没有健康的身体。
- 4.不求是贵，少病是寿，够用是富，无欲是福，感激是喜。
5.
忧愁、焦虑和悲观，使人体弱多病；豁达、喜悦和乐观，使人健康长寿。
6.
比众多的钱财更重要的是强壮的身体，比强壮的身体更重要的是健康的心理。
7.
没有健康的人生也就谈不上理想与追求。智者与愚人之分就是看谁能够珍惜健康，把握幸福。
- 8.健康是这样东西，它使你感到现在是一年中最好的时光。
9.
世界上最浩瀚的海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。

10.

水能载舟，也能覆舟；食能养生，也能丧生。合理膳食，脍不厌细。食不厌杂，滋养身体。

11.病有五来：吃出来，喝出来，吸出来，懒出来，气出来。

12.补药要少用，烟酒要少尝。骨折要防止，运动要坚持。

13.拿体力精力与黄金钻石比较，黄金和钻石是无用的废物。

14.

世上没有哪一个人会为自己的不健康而感到幸福，如果有，那一定是个蠢货。所以我说，珍惜健康就是珍惜幸福！

15.疾病是可以感觉到的，但健康则完全不觉得。

16.

长吁短叹，缓解紧张。稳定情绪，血压下降；畅快微笑，解除疲劳。消除烦恼，灵丹妙药。

17.

长期的身体毛病使最光明的前途蒙上阴暗，而强健的活力就使不幸的境遇也能放金光。

18.只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。

19.

健康只有一棒，我们是幸运的，紧握这一棒冲刺，我们将站立于成功之巅！

20.善是快乐源，宽乃长寿方，锻炼强体魄，卫生保安康。

21.病从口入，祸从口出，无气不生病，无毒不生疮。

22.头要常凉，脚要常热，身要常动，心要常静。

23.健康来自健康的生活习惯，健康需要有乐观开朗的生活态度。

24.

一个人如果拥有了健康的体魄、心理和文化，是值得非常自豪的事情。身体的思想的和文化的健康，为我的成长道路铺就了一条阳光灿烂的大道，为我今后幸福的人生打下了良好的基础。

25.健康是成功的命脉，是成功的本钱。

26.

天天常笑容颜俏，七八分饱人不老，逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好。

27.

伟大的胸怀，应该表现出这样的气概，用笑脸迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付自己的不幸。

28.善待自己，幸福无比，善待别人，快乐无比，善待生命，健康无比。

29.笑一笑、十年少；忧一忧，白了头。

30.只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。

31.大凡快意外，即是受病处。老年人随事预防，当于快意处发猛醒。

32.欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无屎。

33.身体健康可以创造万千财富，但万千财富不可能换来健康体魄。

34.四体勤劳，节制食欲，细嚼慢咽，饭后漱口，睡眠充足。

35.

每个人在人世间最重要的是对自己的责任，要让自己活的快乐健康，能自主自己的人生是一种幸福。

36.智力的发展取决于身体的健康，身体的健康取决于心理的健康。

37.健康是对于自己的义务，也是对于社会的义务。

38.

健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。

39.

个人最大的资产是健康，健康最重要的内容是体魄，体魄最关键的部位是头脑，头脑最具价值的东西是思想。

40.必须从年轻时期就打好基础，随时随地去锻炼身体。

41.我们可以珍惜健康，让健康多陪伴自己一会儿。

42.

你坐轿车我步走，看谁生命更长久。每天步行二十里，百病皆无健身体。

43.

酗酒失控，嗜酒丢命。不幸事故，屡屡发生，多饮伤身，偏要逞能。不以为悲，反以为荣。

44.如果确有神圣的东西存在，那就是人的躯体。

45.健康与非健康不是绝对的对立面，而是相对的有过度性阶段的状态。

46.

虽然健康常常不打声招呼就出了门，但你只要重视它。呵护它，总有一天，他会自己回来的。

47.健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。

48.

贪吃贪睡，添病减岁；甜语甜食，夺志坏齿；生活有度，人生添寿；吃饭有度，不胖不瘦。

49.

生活像镜子，能照人影子。你哭它也哭，你笑它也笑。常哭病来了，常笑病没了。

50.

健康，也是整整陪伴我们十几年得好伙伴，好朋友，我们可以说是形影不离！

51.

要活好，心别小，善制怒，寿无数。笑口开，病不来，心烦恼，病来了。

52.借口腾不出时间去健身的人，迟早会腾出时间去看病。

53.

纵欲耗精，损伤正气。思虑烦多，心劳成疾。安然无恙，居安思危。得神者昌，失神者亡。

54.私欲要节制，冷暖要注意。体检要定期，有病要早医。

55.忘掉年龄，保持旺盛精力。忘掉怨恨，保持宽容待人。

56.

健康，是我们一直追求，一直向往的目标！一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情！如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

57.是的，随着时间变化，你会慢慢深刻懂得身体健康才是最重要的！

58.人生最宝贵的是健康，家庭最宝贵的是和睦。

59.

千保健，万保健，心理平衡是关键；千养生，万养生，心理平衡是“真经”。

60.健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。

61.寡欲以清心，寡染以清身，寡言以清口。

62.良好的健康状况和由之来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

63.

身体的健康、心理的健康和文化的健康，始终陪伴着我成长，不断让我在成功的道路上奋勇前进。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/1mkv7w67at.html>