

适合养生店的名言名句

- 1.君若欲寿，则顺察天地之道。——马王堆汉墓帛医书
2.
琴医心，花医肝，香医脾，石医肾，泉医肺，剑医胆。——朱锡绶《幽梦续影》
- 3.酒多血气皆乱，味薄神魂自安。——温革《琐碎录》
- 4.饱食伤心，忠言逆耳。——佚名
- 5.邪与正相伤，欲与性相害，不可两立。——刘安等《淮南子》
- 6.物来顺应，事过心宁，可以延年。——龚廷贤《寿世保元》
- 7.人生如天地，和煦则春，惨郁则秋。——程杏轩《医述》
- 8.恼一恼，老一老；笑一笑，少一少。——胡文焕《养心要语》
9.
凡食物不能废咸，但少加使淡，淡则物之其味真性俱得。——曹廷栋《老老恒言》
- 10.养生之道，莫先于饮食。——屈大均《翁山文外》
- 11.忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。——葛洪《抱朴子》
12.
人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基，尚余强半。——张景岳

《景岳全书》

13.

老人之情，欲豪畅，不欲郁郁闷，可以养生。——胡文焕《类修要诀》

14.

四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。——《素问·四气调神大论》

15.

老人血气多滞，拜则肢体屈伸，气血流畅，可终身无手足之疾。——陈梦雷《古今图书集成》

16.

养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听。——蒲虔贯《养生要录》

17.

服饵不备五味四气而偏食之，久则脏腑偏倾，而生其病矣。——刘完素《素问玄机病原式》

18.夫精神志意者，静而日充者壮，躁而日耗者老。——《淮南子》

19.善服药者，不如善保养。——陈直《养老奉亲书》

20.食不语，寝不言。——佚名

21.衣不嫌过，食不嫌不及。——梁章钜

22.

治身养性谨务其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。——葛洪《抱朴子》

23.得神者昌，失神者亡。——《素问·移精变气》

24.
多思则神殆，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲。——张湛《养生要集》
- 25.男贵寡欲养精，女贵平心养血。——万全《广嗣纪要》
26.
若邪盛为害，则乘元气未动，与之背城而一决，勿使后世生悔，此神而明之之术也。——徐大椿《医学源流论》
27.
调理脾胃为医中之王道，节饮食乃却病之良方。——杨士瀛《仁斋直指方论》
28.
喜怒哀乐之发……可节而不可止也，节之而顺，止之而乱。——董仲舒《春秋繁露》
29.
虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。——陶宏景《养性延命录》
- 30.食能以时，身必无灾。——佚名
- 31.我命在我，不在天。——《仙经》
- 32.养生当论食补，治疗当考药攻。——张从正
- 33.心劳则百病生，心静则万邪息。——龚信《古今医鉴》
- 34.要长寿，读书花月随前后。——胡文焕《类修要诀》
- 35.萝卜上了街，药方把嘴撇。——李光庭

- 36.晚饭少吃口，活到九十九。——张湛《养生要集》
37.
谷肉果菜，食养尽心，无使过之，伤其正之。——《素问·五常政大论》
- 38.事从容则有余味，人从容则有余年。——吕坤《呻吟语》
- 39.牢齿之法，早朝叩齿三百下为良。——张湛《养生要集》
40.
食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。——《黄帝内经》
- 41.养生以不伤为本。——《仙经》
42.
冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光。——邱处机《摄生消息论》
- 43.户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。——官修《圣济总录》
- 44.冬不宜极温，夏不宜穷凉。——孙思邈《备急千金要方》
- 45.五谷为养，五蓄为助，五菜为充，五果为益。——万全《养生四要》
- 46.天地万物之理，皆始于从容，而卒于急促。——吕坤《呻吟语》
- 47.晚饭少吃口，活到九十九。——钱大昕
- 48.食毕，饮清茶一杯，起行百步，以手摩脐。——郑宣《昨非庵日纂》
49.
衣服厚薄，欲得随时合度。是以暑月不可全薄，寒时不可极厚。——《

养生要录》

50.大喜荡心，微抑则定；甚怒烦性，稍忍即歇。——《退庵随笔》

51.
夏为蕃（草秀），天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。——邱处机《摄生消息论》

52.美食无使饜，饜则不能受。——邵雍《偶书》

53.省思虑则心血不耗，发不易白。——王文禄《医先》

54.乐易者常寿人，忧险者常夭折。——荀况《荀子·荣辱》

55.心乱则百病生，心静则万病息。——罗天益《卫生宝鉴》

56.
仁人之所以多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天地之美以养其身。——董仲舒《春秋繁露》

57.口腹不节，致病之因；念虑不正，杀身之本。——林逋

58.善养性者，则治未病之病，是其义也。——孙思邈《备急千金要方》

59.人以水谷为生，故脾胃为养生之本。——徐文弼《寿世传真》

60.节饮自然脾健，少餐必定神安。——胡文焕《续附·养生要诀》

61.
每日频行，必身轻目明，筋节血脉调畅，饮食易消，无所壅滞。——蒲虔贯《养生要录》

62.早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。——《太平御览》

- 63.正气存内，邪不可干。——《素问·遗篇刺法论》
64.
食欲少而数，不欲顿多难消，常如饱中饥，饥中饱。——陶宏景《养性延命录》
- 65.患生于多欲，祸生于多贪。——高濂《尊生八笺》
- 66.嗜欲使人气淫，好憎使人精劳。——辛妍《父子·九守》
- 67.天食人以五气，地食人以五味。——《黄帝内经素问》
- 68.食莫若无饱，思莫若勿致。——管仲《管子》
- 69.精、气、神，养生家谓之三宝。——汪绮石《理虚元鉴》
- 70.日出而作，日入而息。——皇甫谧《帝王世纪》
- 71.食过则结积聚，饮过则成痰癖。——葛洪《抱朴子》
- 72.先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。——高濂《遵生八笺》
- 73.节饮食，慎言语。——蒋捷
- 74.善摄生者，先除欲念。——陈继儒《食色绅言》
- 75.善养生者养内，不善养生者养外。——龚廷贤《寿世保元》
- 76.节饮食而后得健康。——弗拉科利
77.
食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。——孙思邈《备急千金要方》

78.

人勤于体者，神不外驰，可以集神；人勤于智，精不外移，可以摄精。
——梁章钜《退庵随笔》

79.发，血之穷也，千过梳发，发不白。——张湛《养生要集》

80.

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。——《素问·宣明五气》

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/fl0nlispdc.html>