

养生短句

- 1.核桃山中宝，补肾又健脑。
- 2.腰酸肾气虚，煮粥放板栗。
- 3.一夜不睡，十夜不醒。
- 4.形恃神以立，神须形以存。
- 5.梦多又健忘，粥里加蛋黄。
- 6.谁说养生无用功？健康到老好轻松。
- 7.家庭不和睦，人就会生病。
- 8.臭鱼烂虾，索命冤家。
- 9.养生之道，莫先于饮食。
- 10.痛处就是患处，按揉温敷把病除。
- 11.不贪最先，不恐独后。
- 12.华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。
- 13.美食无使饕，饕则不能受。
- 14.若要降血压，煮粥加荷叶。

- 15.要润肤，樱桃补。
- 16.铁不冶炼不成钢，人不运动不健康。
- 17.饭养人，歌养心。
- 18.若要长生，唯有养生。
- 19.人说苦瓜苦，我话苦瓜甜。
- 20.按时入睡，定时起床。
- 21.多喝凉白开，健康自然来。
- 22.饮食自倍，肠胃乃伤。
- 23.消瘦健美伸懒腰，血运畅通。
- 24.行端直则无祸害，无祸害则尽天年。
- 25.葡萄甜，补血源。
- 26.吃面多喝汤，免得开药方。
- 27.心逸则日休也。
- 28.想睡就是需要，补药不如睡觉。
- 29.木耳菜，降脂快。
- 30.人生气，易衰老，适当宣泄人欢笑。
- 31.吃芝麻，养头发。

- 32.按摩之处正气足，大病小病自然无。
- 33.真正高明的医生在你身体中。
- 34.遇事勿怒，劳务过偏。
- 35.睡多容易病，少睡亦伤身。
- 36.我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。
- 37.不生大气，“使志无怒”。
- 38.生命在于微动。
- 39.多动不动皆无益，气血畅通即可以。
- 40.冷勿冰齿，热勿灼唇。
- 41.乌发又补肾，粥加核桃仁。
- 42.早吃好，午吃饱，晚吃巧。
- 43.养生之道，常欲小劳。
- 44.白术利湿脾胃健，八仙长寿熟地填。
- 45.药王饭后数百步，日行万步要止住。
- 46.存下来，很有用。
- 47.饮食有节，起居有时。
- 48.心平衡，要知晓，情绪稳定疾病少。

49. 气血足，万病无。
50. 妻贤夫病少，好妻胜良药。
51. 宁可锅中存放，不让肚子饱胀。
52. 三天吃一只羊，不如洗脚再上床。
53. 圣人不自身役物，不以欲滑和。
54. 食其时，百骸理；动其机，万化安。
55. 性格开朗，疾病躲藏。
56. 春夏养阳，秋冬养阴。
57. 千保健，万保健，心态平衡是关键。
58. 有爱心，要牢记，淡泊人生有意义。
59. 得过且过易出祸，大病小病难躲过。
60. 以财为草，以身为宝。
61. 身体好，幸福定。
62. 运动是一切生命的源泉。
63. 甜言夺志，甜食坏齿。
64. 人老了，最省钱的美容方是睡觉。
65. 冬睡不蒙头，夏睡不露肚。

66. 不见可欲，使心不乱。
67. 身痛无它因，只缘寒邪侵。
68. 心大则百物皆通，心小则百物皆病。
69. 吃鲜姜，血脂康。
70. 长寿之道不奇妙，气通血活最重要。
71. 冷水洗脸，美容保健。
72. 林耕语录皆古意，字字如金应珍惜！
73. 大步走，小步跑，一天万步比较好。
74. 医不三世，不服其药。
75. 懒惰催人老，勤劳能延年。
76. 血虚只因气不足，补血莫忘把气补。
77. 一个丑角进城，胜过一打医生。
78. 喝茶不洗杯，阎王把命催。
79. 月事腹痛因寒凉，寒则暖之把病防。
80. 恼一恼，老一老；笑一笑，少一少。
81. 养生在动，动过则损。
82. 知足常乐，无求常安。

83.常咬齿，齿不痛，牙不坠，晨尤佳。

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