

## 养生短句子100条

- 1.吃辣椒，消脂肪。
- 2.大葱蘸酱，越吃越胖。
- 3.早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后。
- 4.吃苦瓜，胃火下。
- 5.精、气、神，养生家谓之三宝。
- 6.养生妙法千千万，气通血畅金不换。
- 7.小小电热宝，暖身不可少。
- 8.性躁暴者，一身之剧贼。
- 9.若要身体壮，饭菜嚼成浆。
- 10.烟熏火燎，不吃为好。
- 11.暴病源于长期的侥幸。
- 12.大贵之生常速尽。
- 13.暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。
- 14.宁可无肉，不可无豆。

- 15.独抱浓愁无好梦。
- 16.与妻作对柔情少，与身作对病来找。
- 17.常吃素，好养肚。
- 18.苦茶久食益意思。
- 19.若要股膝关节好，空蹬单车效果妙。
- 20.形劳而不休则弊，精用而不已则劳。
- 21.刀闲易生锈，人闲易生病。
- 22.祸患生于邪心，邪心诱于可欲。
- 23.晨吃三片姜，如喝人参汤。
- 24.自知气发每因情，情在何由气得平。
- 25.外按摩，内调气，百岁可活。
- 26.养生在动，养心在静。
- 27.饮了空腹茶，疾病身上爬。
- 28.青红萝卜，生克熟补。
- 29.刷牙用温水，牙齿笑咧嘴。
- 30.大怒不怒，大喜不喜，可以养心。
- 31.穷奢极欲，算来何益精神。

- 32.见素抱朴，少思寡欲。
- 33.善服药者，不如善保养。
- 34.中药养生自古传，枸杞补身还童年。
- 35.世间人人期不朽，养生几人能恒久？
- 36.晚餐少，宜清淡，有利健康和睡眠。
- 37.经常失眠，少活十年。
- 38.节饮食，慎言语。
- 39.所谓全生者，六欲皆得其宜也。
- 40.多练多乖，不练就呆。
- 41.多咀嚼，减轻肠胃负担。
- 42.按摩力道虚弱处，拍打可把缺憾补。
- 43.千法万法人人找，养生还是古法好。
- 44.百病从脚起。
- 45.汗水没干，冷水莫沾。
- 46.一日两苹果，毛病绕道过。
- 47.药补食补，不于心补。
- 48.养心源如水里，读羲经春风中。

49. 养生当论食补，治病当论药攻。
50. 红花丹参瘀血散，三七活血能扩冠。
51. 若要如磐石，闲来常咬齿。
52. 疾病是身体的呐喊。
53. 要得身体好，常把澡儿泡。
54. 健康长寿人人想，坚持微动天不枉。
55. 回笼觉，灵丹药。
56. 头痛之处气血阻，日久容易白发出。
57. 年老体弱气不足，多听少言宜常护。
58. 心灵手巧，动指健脑。
59. 安心静坐延年寿，调身调息调神。
60. 饭后百步走，活到九十九。
61. 安享百年非神奇，气通血活勿怀疑。
62. 春不露脐，冬不蒙头。
63. 喝茶不洗怀，阎王把命催。
64. 戒烟限酒，健康长久。
65. 温水刷牙，防敏固齿。

- 66.饭后摩腹有妙招，先顺后逆泻补好。
- 67.食蜂蜜，皮肤细。
- 68.春季防流脑，荠菜煮粥好。
- 69.常打太极拳，益寿又延年。
- 70.小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了。
- 71.乌龙茶，减肥佳。
- 72.吃不言，睡不语。
- 73.物来顺应，事过心宁，可以延年。
- 74.吃得慢，生气不吃饭，吃饭不生气。
- 75.要健脑，吃核桃。
- 76.古来皆说扣齿牢，扣齿哪有咬齿好？
- 77.少吃肉多运动，不然医生拎不动。
- 78.心安病自除。
- 79.多吃咸盐，少活十年。
- 80.睡觉不点灯，早起头不晕。
- 81.人老了，最好的长寿法是好心态。
- 82.百病由人招，养生见成效。

- 83.重健康，在心理，心理健康数第一。
- 84.多食则气滞，多睡则神昏。
- 85.红枣益气脾胃健，蜂蜜润肺气还原。
- 86.菊花茶，降血压。
- 87.淡泊明志心当健，平易近人道不孤。
- 88.吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。
- 89.头昏多汗症，粥里加薏仁。
- 90.丈夫有泪尽情弹，英雄流血也流泪。
- 91.读书悦心，山林逸兴，可以延年。
- 92.先睡心，后睡眼。
- 93.吃苹果，益补肾。
- 94.有规律，健身好，正常生活要协调。
- 95.肝者，罢极之本，魂之居也。
- 96.古今百家论病由，林耕独把气血求。
- 97.男不离韭，女不离藕。
- 98.气血虚，吃荔枝。
- 99.泽泻能把血脂减，鹿茸又把精血添。

100.健康长寿不花钱，按摩吐纳勿懒闲。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/gkva85mj9t.html>