

养生名言谚语集锦

- 1.刀闲易生锈，人闲易生病。
- 2.春不减衣，秋不加帽。
- 3.西红柿，营养好，貌美年轻疾病少。
- 4.早吃好，午吃饱，晚吃巧。
- 5.预防肠胃病，饮食要干净。
- 6.若要身体壮，饭菜嚼成浆。
- 7.先睡心，后睡眼。
- 8.药补不如食补。
- 9.吃面多喝汤，免得开药方。
- 10.宁可锅中存放，不让肚子饱胀。
- 11.少吃多滋味，多吃坏肚皮。
- 12.吃人参不如睡五更。
- 13.睡觉不蒙头，清晨郊外走。
- 14.戒晚食为养生善术。

- 15.夏天一碗绿豆汤，解毒去暑赛仙方。
- 16.暴饮暴食会生病，定时定量可安宁。
- 17.冬季多晒太阳，有利健康。
- 18.冬令进补莫过量，合理膳食重营养。
- 19.呕吐痢疾，皆由寒毒。冷食伤胃，慎之又慎。
- 20.一日两苹果，毛病绕道过。
- 21.少盐多醋，少车多步。
- 22.站如松，坐如钟，卧如弓，行如风。
- 23.铁不冶炼不成钢，人不运动不健康。
- 24.药补食补，不于心补。
- 25.常常晒太阳，身体健如钢。
- 26.饭吃八成饱，到老肠胃好。
- 27.小孩不蹦，必定有病。
- 28.哭一哭，解千愁。
- 29.三天不吃青，两眼冒金星。
- 30.饭前一碗汤，气死好药方。
- 31.老人过好严冬关，五福降临寿无疆。

- 32.女子三日不断藕，男子三日不断姜。
- 33.笑口常开，青春常在。
- 34.吃米带点糠，营养又健康。
- 35.怒伤肝，喜伤心，悲忧惊。
- 36.一日三笑，人生难老。
- 37.核桃山中宝，补肾又健脑。
- 38.不要虚胖，但求实壮。
- 39.红萝卜，显神通，降压降脂有奇功。
- 40.不登高山，不见平地。不经锻炼，不会坚强。
- 41.衣服常洗换，强如上医院。
- 42.鱼生火，肉生痰，粗粮淡菜保平安。
- 43.牙不剔不稀，耳不掏不聩。
- 44.多粥少干，多汤少餐。瓜菜肉鱼，煮熟方食。
- 45.不气不愁，活到白头。
- 46.常洗衣，常洗澡，常晒被服疾病少。
- 47.饭后一百步，强如上药铺。
- 48.春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，一年四季养脾胃。

- 49.晨吃三片姜，如喝人参汤。
- 50.裤带越长，寿命越短。
- 51.饥不暴食、渴不狂饮。
- 52.宁可食无肉，不可饭无汤。
- 53.最好的医生是自己，最好的运动是步行。
- 54.早起做早操、一天精神好。
- 55.一日舞几舞，活到九十五。
- 56.拍打足三里，胜吃老母鸡。
- 57.卫生是妙药，锻炼是金丹。
- 58.不抽烟，少饮酒、活到九十九。
- 59.蔬菜是个宝，赛过灵芝草。
- 60.机器不擦要生锈，卫生不讲要短寿。
- 61.人不得夜食。
- 62.要想人长寿，多吃豆腐少吃肉。
- 63.及时进餐，精而少食。和其脾胃，精力充沛。
- 64.大葱蘸酱，越吃越胖。
- 65.吃得慌，咽得忙，伤了胃口害了肠。

66.坚硬食品，难以消化，半生不熟，更伤肠胃。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/2k7oe8i806.html>