

人生珍言丛书

健身养生珍言

刘雪坚 于 唐 编

辽宁古籍出版社

1996年1月

图书在版编目 (CIP) 数据

健身养生珍言/刘雪坚、于唐编—沈阳：辽宁古籍出版社，1996. 3

ISBN 7-80507-355-4

I. 健…

II. ①刘…②于…

III. 人生观—格言

N. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 22117 号

辽宁古籍出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号)

朝阳新华印刷厂分厂印刷

1996 年 1 月 第 1 版 1996 年 1 月 第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7

字数：154 千字 印数：1—7000

责任编辑：于景祥 谢 丹	版式设计：于 浪
封面设计：杜 江	责任校对：王 颖

全套定价：68.00 元 (本册定价：8.50 元)

目录

健身篇

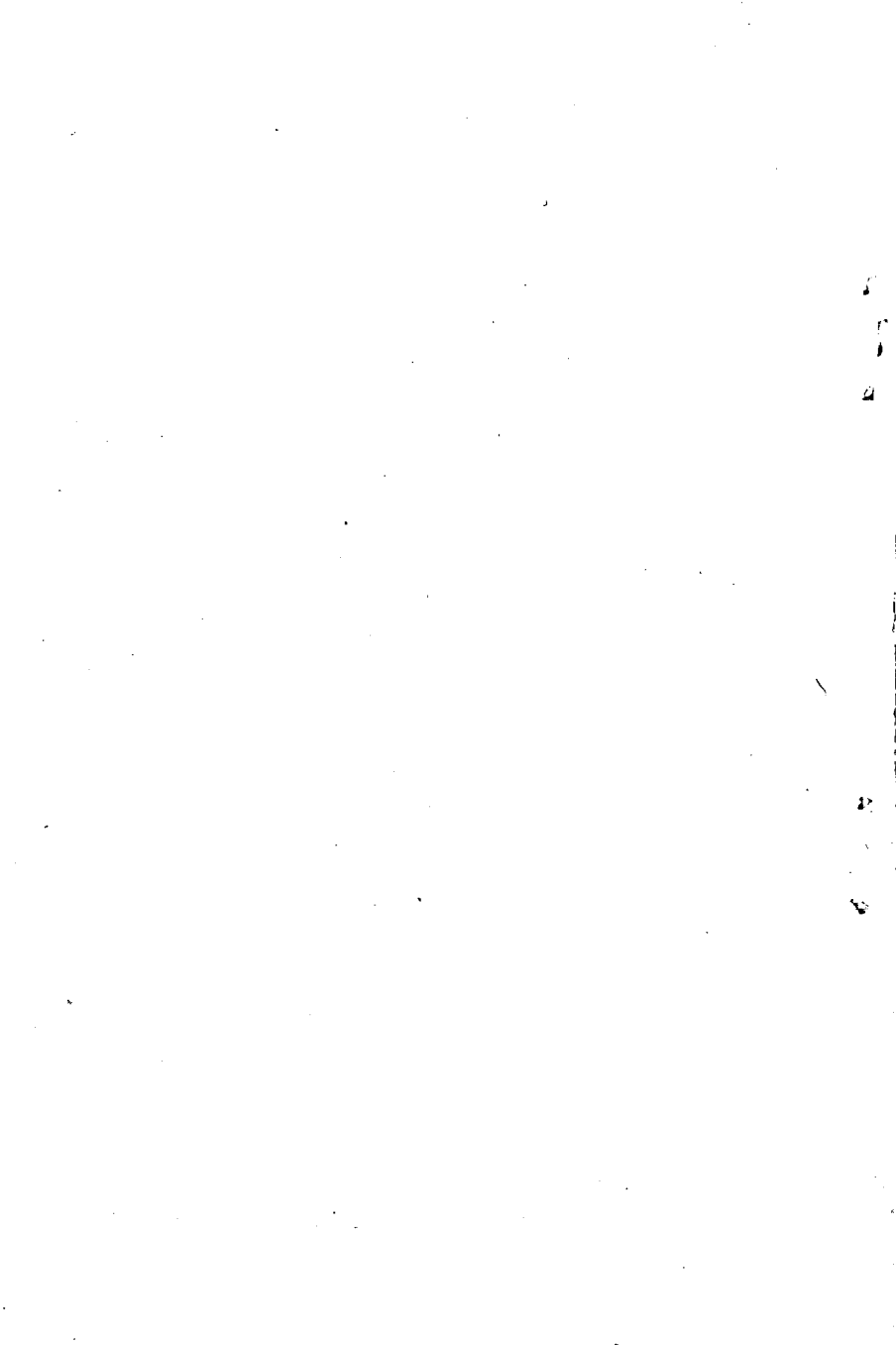
健康	3
健康与快乐	34
疾病	35
防病为上	37
讲究卫生	38
精神保健	39
生活保健	53
保持合理的生活规律	59
饮食保健	60
药物保健	67
医疗保健	68

养生篇

养生长寿	73
疾病与养生	115
生命在于运动	131
修炼心性	141
养生要诀	170
心境与养生	173

劳逸与养生之道	175
去病歌	177
房事与养生	185
户内消息	206
天元之寿精气不耗者得之	211
欲不可绝	212
欲不可早	212
欲不可纵	213
欲不可强	216
欲有所忌	216
欲有所避	217
嗣续有方	218
妊娠有忌	219

健・身・篇



健 康

且夫出與入輦，命曰蹶痿之机；

洞房清宫，命曰寒热之媒；

皓齿娥眉，命曰伐性之斧；

甘脆肥脓，命曰腐肠之药。

——枚 乘

一身动则一身强。

——颜 元

养生以不伤为本。

——抱朴子

久逸则筋脉皆弛，心胆亦怯。

——胡林翼

制怒。

——林则徐

健全的精神，寓于健全的身体中。

——鲁 迅

总结起来，我自己对于苦闷的办法，是专与袭来的苦痛捣乱。

——鲁 迅

对于疾病，上策：认真对待，又不为它所吓倒，采取积极态度，加强适当锻炼，使病不再发展，进而战胜疾病；下

策：专靠医药，把生命听之于医药，甚至无病呻吟，致使小病发展成为大病；至于不知卫生，自己糟踏身体，可以无病而有病，有了病，又不知医或乱医，是为无策。

——谢觉哉

我的身体是靠“斗”出来的，跟阶级敌人斗，也跟大自然斗。干革命没有好身体是不成的。一个革命者需要有战胜一切困难，战胜任何艰苦环境，恶劣条件的体质。

——徐特立

动是健康的源泉，也是长寿的秘诀。

——马约翰

从锻炼成健康的身体中来锻炼出健康的精神，这是做一切工作所必须遵循的一条辩证唯物主义的准则。

——朱光潜

身体是革命的本钱。旺盛的精力寓于健康的身体。

——吴运铎

养心莫善于寡欲

——孟 轲

寒暑不时则疾。

——《周 礼》

病从口入。

——傅奕《口铭》

良医常治无病之病，故无病。

——《淮南子》

既来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力 and 它作斗争，直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病，也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，只有坚强的斗争意志，但不着

急。这是我对于病的态度。

——毛泽东

体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。

——毛泽东

不论在自然界和在社会上，一切新生力量，就其性质来说，从来就是不可战胜的。而一切旧势力，不管它们的数量如何庞大，总是要被消灭的。因此，我们可以藐视而且必须藐视人世遭逢的任何巨大的困难，把它们放在“不在话下”的位置。这就是我们的乐观主义。

——毛泽东

健全自己的身体，保持合理的生活规律，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

青年人没有毁坏自己健康的权力，青年人的健康要对党、对国家、对人民负责。

——陈毅

只有保持着一副好的身子，青年才真正是生命的花朵。

——林伯渠

一个人的身体健壮主要靠锻炼、靠斗。对革命者来说，健康就是能吃大苦，耐大劳，没有病还不是健康的标志。锻炼身体是多方面的。体力劳动是极其重要的一种手段。走路、爬山、游泳都是锻炼之法。

——徐特立

在思想上、工作上，一个人假如一天没有进步，那就是他已经比别人落后了一步。在健康上也一样，一天没有进步，

就比别人早一天衰老。

——徐特立

一个人的身体，绝不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。

——徐特立

身体上生命上会有衰老病死，思想上精神上决不当有衰老病死。前者是有限的，后者是无限的……。

——蔡尚思

我从来不知道什么是苦闷，失败了再来，前途是自己努力创造出来的。

——徐特立

弟处逆境，与普通人不同处，即对于将来前途，非常乐观。这种乐观，并不因个人的生死或部分的失败，一时的顿挫而有所动摇。

——王若飞

只有奋斗给我们出路，而且只有奋斗可以给我们快乐。

——恽代英

锻炼身体，可做兼人之事，没有精力，只能空有愿望。

——李可染

一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

——马克思

正是在这些青年面前摆着为共产主义事业而战斗的任务，因此他们必须具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁的肌肉，去迎接新的战斗。

——列宁

身体是革命的本钱。

——列 宁

谁不会休息，谁就不会工作。

——列 宁

与天奋斗，其乐无穷；
与地奋斗，其乐无穷；
与人奋斗，其乐无穷。

——毛泽东

假如生活欺骗了你，
不要忧郁，也不要悲伤！
阴郁的日子需要镇静，
相信吧，快乐的日子就会到来。

——普希金

不洁之空气，杀人甚于刀剑。

——司美士

健康是人生第一财富。

——爱默逊

工作是世界上最大的快乐。

——马克·吐温

一个人皱一下眉头需要牵动三十块肌肉，而笑一下只需要牵动十三块肌肉，所以笑一下所消耗的能量要比皱眉头省得多。因此，亲爱的同行们和朋友们，请经常笑吧！

——农 涅

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字联在一起。

——伏契克

愤怒是一种最坏的感情。它可以顿时改变一个人的脾气，

造成一切其他坏事，一起卷入它的毒焰。

—— 迦尔托斯

我们这些具有无限精神的有限的人，就是为了痛苦和欢乐而生的，几乎可以这样说：最优秀的人物通过痛苦才得到欢乐。

—— 贝多芬

运动就其作用来说，可以代替任何药物，但所有药物都不能代替运动的作用。

—— 蒂 索

健康先于一切

—— 莫泊桑

人类的智慧就是快乐的泉源，愚蠢往往使得人们从幸福的境界堕入苦痛万分的深渊中，而聪明人却往往能凭着智慧，安宁渡过险境，走上康庄大道。

—— 卜迦丘

自己笑，引人笑。

—— 伏尔泰

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

—— 古希腊名言

不要慨叹生活的痛苦！——慨叹是弱者……

—— 高尔基

生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷

—— 普希金

健康在人的心目中永远不会失去它的价值

—— 车尔尼雪夫斯基

幸运并非没有许多的恐惧与烦恼；厄运也并非没有许多的安慰与希望。

——培 根

最好……就是在盛怒之后回想当时的情形。无论你怎样的表示愤怒，却不要做出任何无法挽回的事来。

——培 根

隐藏的忧伤如熄火之炉，能把心烧成灰烬。

——莎士比亚

冬天已经到了，春天还会远吗？

——雪 莱

兴趣是创造一个欢乐和光明的教学环境的主要途径之

——夸美纽斯

欢乐就是健康，反之忧郁就是病魔。

——哈利伯顿

体育可以帮助人们经受生活对体力和脑力的重压。

——铁 托

生命在于运动。

——伏尔泰

健康的乞丐比有病的国王更幸福。

——叔本华

美是必要的，快乐是必要的，爱情也是必要的。但这一切都应该有健康的基础。

——季米特洛夫

我是没有财产的，我所有的一切只是健康、勇气和我的工作。

——巴斯德

愤怒以愚蠢开始，以后悔告终。

——毕达哥拉斯

一个人生着两个耳朵，能听话；生着两只眼睛，能看东西；生着两个鼻孔，能闻味。听话，能听正面的，也能听反面的；看颜色，能看白的，也能看黑的；闻味，能闻香的，也能闻臭的。所以，人体的机能也是合乎辩证规律的。

——周恩来

生命是属于革命的，为了革命，不应爱惜生命。但为了革命，又必须要生命的健康和存在。

——谢觉哉

身体的经久比美丽更好。

——伊索

科学的基础是健康的身体。

——居里夫人

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。

——斯宾塞

人的第一财富是健康。

——爱默生

健康和愉快互为因果。

——英国谚语

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物

——蒙田

是中學生，一定得有這個氣魄：有一個挨得起餓，受得起凍，經得起跌打的身體，有一個不怕風吹，不會失眠，不知道什麼叫做暈眩的腦袋……

——茅盾

健康的躯体是心灵的厅堂，多病之身则是精神的牢房。

——培 根

身心健康，胜于金玉满堂。

——英国谚语

身体健康等于每天过节。

——土耳其

疾病有成千上万种，但健康只有一种。

——白尔尼

没病没痛睡觉香。

——英国谚语

欢乐、节制和静养，就是健康。

——英国谚语

身体健康和感觉灵敏是人生两大幸事。

——拉丁语

贤妻和健康是男人最宝贵的财富。

——英国谚语

缺少健康的人样样缺。

——法国谚语

身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响，最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

——柏拉图

健康与财富创造美。

——英国谚语

身体好的人年轻。

——英国谚语

身体既不健康，又有什么幸福可言呢？

——加里宁

强健的鞋匠，胜于病态的国王。

——英国谚语

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。

——（日）木村久一

健康是为我们事业和我们的福利所必须的，没有健康就不可能有什么福利、有什么幸福。

——约翰·洛克

保持健康，这是对自己的义务；甚至也是对社会的义务。

——富兰克林

每一个老年人的死亡，等于倾倒了一座博览库。

——高尔基

世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。

——马雅可夫斯基

良好的健康状况和高度的身体训练，是有效的脑力劳动的重要条件。

——杰普莉茨卡娅

有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。

——阿拉伯格言

健康如金银，我们失去时，始真知其价值。

——比林斯

装饰的华丽可以显示出一个人的富有，优雅可以显示出一个人的趣味，但一个人的健康与茁壮则须由另外的标志来识别，只有在一个劳动者的粗布衣服下面，而不是在嬖幸者的穿戴之下，我们才能发见强有力的身躯。

——卢梭