

健

身

谚

语

选

梁国栋 高宝珍 编



健身谚语选

梁国栋 高宝珍 编

樊玉民 插图

陕西科学技术出版社

健身谚语选

梁国栋 高宝珍 编

樊玉民 插图

陕西科学技术出版社出版

(西安北大街131号)

陕西省新华书店发行 国营五二三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 字数 29,200

1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷

印数 1—60,000

统一书号: 14202·78 定价: 0.24元

前 言

历来健康长寿是人们关心的问题，追求长寿是人的自然愿望。一般地说，长寿是由环境、遗传、营养、运动、情绪、饮食习惯、卫生保健等多方面的因素决定的。自古以来，人们就在不断探寻延年益寿的方法，中外无数学者为此贡献了毕生的精力。如果人的工作年限，由三、四十年，延长到五、六十年，甚至更长时间，那对社会的贡献具有多么重要的意义啊！

我们编入本书的谚语，是人民群众长期实践经验的结晶。这些谚语，用语不多，有旋律，有节奏，琅琅上口，意味深长，富于哲理，形象生动，通俗易懂，犹如珍珠，光彩照人。它们大都是两句组成，上下对仗，相互衬托。有的是形象的对仗，用上句说明下句的道理；有的是意思延续连贯的，上下两句互为补充；有的不拘形式，却很自然、朴实；有的用夸张手法，使人加深印象，铭记难忘。

在搜集、选编过程中，我们多方请教老工人、老农民、老医生、老干部，并得到陕西省图书馆、《延河》杂志编辑部和陕西日报社同志的大力支持与帮助，在此特表示衷心的感谢。

谨祝广大读者健康长寿！

编 者

一九八三年一月二十九日于西安

目 录

前 言	(1)
一、健身运动	(1)
二、饮食卫生	(11)
三、戒烟忌酒	(30)
四、预防疾病	(34)
五、生活规律	(49)
六、人人健康	(56)
七、环境优美	(61)
八、做老寿星	(68)
附 录	
一、健康的标志	(71)
二、快速健康测验法	(71)
三、十叟长寿歌	(73)

一、健身运动

生命在于运动。

从小锻炼，
受益无限。

三岁知老。

铁要趁热打，
人要自幼炼；
少年不锻炼，
老大病来缠。

年轻勤锻炼，
老来身体健。

经常运动，
百病难碰。

铁不锤炼不成钢，
人不运动不健康。

强身之道，
锻炼为妙。

人身血脉似长江，
一处不到一处伤；
鲜花就怕不浇水，
锻炼就怕不久长。

月凭日亮，
人凭血强。

脑子越用越好，
身体越炼越强。



生铁不炼不成钢，
人不锻炼不刚强。

药补不如食补，
食补不如锻炼。

墙靠基础坚，
身强靠锻炼。

丝不织，不成网；
体不炼，不强壮。

枪不擦不亮，
体不炼不棒。

树木就怕软藤缠，
身体就怕不锻炼。

要想身体健，
关键在锻炼。

宁炼筋长三分，
不炼肉厚一寸。

少找大夫，
多去锻炼。

饮食贵有节，
锻炼贵有恒。

若要身体健，
除非天天炼。

锻炼不刻苦，
纸上画老虎。

烈火炼真钢，
运动保健康。

一天舞几舞，
长命九十五。

树老先老根，
人老先老腿。

有钱难买老来瘦。

早晨活活腰，
一天精神好。

常做保健操，
食增脾胃舒。

返老还童灵丹药，
不如经常把步跑。

跑跑跳跳浑身轻，
好吃懒动多生病。

跑步是健身之友。

气功能祛病延年。

苗凭肥长，
人凭气活。

练功不专心，
等于瞎胡混。

若要健，
日日练。

练出一身汗，
小病不用看。

快刀不磨黄锈起，
胸膛不挺背要驼。

坐卧不迎风，
走路要挺胸。

站如松，
坐如钟，

睡如弓，
走如风。

心宽体胖，
勤劳体壮。

劳动养人，
懒惰损人。

火炼黄金，
劳动炼人。

脑怕不用，
身怕不动，
树怕皮薄，
人怕体弱。

勤劳是个宝，
人生不可少。



一勤生百巧，
一懒生百病。

病怕炼，
活怕干。

水停百日生毒，
人闲百日生病。

从小爱劳动，
老来药不用。

人不可有的是疾病，
人不可无的是勤劳。

活动好比灵芝草，
何必苦把仙方找。

二、饮食卫生

书籍丰富智慧，
粮食滋补身体。

千补万补，
不如食补。

麦靠肥料长，
人靠五谷养。

禾苗水足壮，
婴儿奶足胖。

人是铁，饭是钢，
一天不吃饿得慌。