



关于健康的

格言

Jian Kang

De Ge Yan

(上册)

健康的心理来自于健康的体魄，和
谐的环境，正确的疏导和科学的诊治。



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



经典格言系列丛书

新疆美术摄影出版社

关于健康的格言 (上)

阿迪力·穆罕默德 主编



132720

新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

贵阳幼儿师范学校
图书室
藏书

图书在版编目(CIP)数据

关于健康的格言/阿迪力·穆罕默德主编.—乌鲁木齐:新疆美术摄影出版社;新疆电子音像出版社, 2008.9(2011年8月重印)

(经典格言系列丛书)

ISBN 978-7-80744-473-2

I. 关… II. 阿… III. 格言-汇编-世界 IV. H033

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 136669 号

经典格言系列丛书

关于健康的格言

-
- | | | |
|-------|---|---------|
| 主 编 | 阿迪力·穆罕默德 | |
| 责任编辑 | 肖夫 | |
| 出版发行 | 新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社
(乌鲁木齐市西虹西路 36 号 | 830000) |
| 总 经 销 | 新华书店 | |
| 印 刷 | 北京华裕达印刷有限公司 | |
| 开 本 | 850mm × 1168mm | 1/32 |
| 印 张 | 12 | |
| 字 数 | 180 千字 | |
| 版 次 | 2010 年 5 月第 3 版 | |
| 印 次 | 2011 年 8 月第 2 次印刷 | |
| 书 号 | ISBN 978-7-80744-473-2 | |
| 定 价 | 59.80 元(上下册) | |

目 录

一、健康综合篇	(1)	四、健康交际篇	(80)
二、健康品格篇	(13)	*交 际	(80)
*道 德	(13)	*礼 节	(84)
*美 德	(15)	*信 诺	(92)
*品德·德行	(19)	*谄 媚	(94)
*修 养	(21)	*幽 默	(96)
*气 节	(24)	*宽 容	(99)
*正 直	(34)	五、健康处世篇	(102)
*公 正	(37)	*做 人	(102)
*自 私	(40)	*胸 怀	(105)
*善 良	(42)	*自 立	(109)
*罪 恶	(45)	*自 尊	(112)
*诚 实	(48)	*自 卑	(115)
*欺 骗	(50)	*自 制	(116)
*说 谎	(53)	*自 知	(119)
三、健康形象篇	(63)	*信 心	(122)
*容 貌	(63)	*理 智	(124)
*关 貌	(65)	*谨 慎	(126)
*衣着·装扮	(69)	*犹 豫	(129)
*风度·举止	(72)	*乐 观	(130)
*语言·说话	(74)	*虚 荣	(133)

❖虚 伪…………… (135)

❖怀 疑…………… (138)

六、健康心灵篇…………… (139)

❖情 感…………… (139)

❖热 情…………… (142)

❖激 情…………… (145)

❖恩 怨…………… (147)

❖耻 辱…………… (150)

❖嫉 妒…………… (153)

❖怜悯·同情…………… (157)

❖悲 欢…………… (159)

❖忧 伤…………… (161)

❖烦 恼…………… (164)

❖孤 独…………… (167)

❖恐 惧…………… (170)

❖怒 气…………… (174)

❖爱 心…………… (177)

❖欢 笑…………… (180)

❖爱 憎…………… (183)

七、健康婚恋篇…………… (185)

❖爱 情…………… (185)

❖恋 爱…………… (187)

❖恋 人…………… (190)

❖初 恋…………… (191)

❖失 恋…………… (193)

❖结 婚…………… (194)

❖家 庭…………… (197)

❖夫 妻…………… (202)

❖父母·子女…………… (205)

❖父 亲…………… (207)

❖母亲·母爱…………… (208)

八、健康财富篇…………… (211)

❖财 富…………… (211)

❖金 钱…………… (214)

❖名 利…………… (218)

❖欲 望…………… (222)

❖名 誉…………… (227)

❖荣 誉…………… (232)

❖贫 穷…………… (235)

❖生 财…………… (238)

❖理 财…………… (239)

九、健康生活篇…………… (241)

❖生 活…………… (241)

❖健 康…………… (245)

❖音 乐…………… (248)

❖旅 行…………… (256)

❖运 动…………… (257)

❖休 息…………… (259)

❖悠 闲…………… (260)

❖享 受…………… (262)

❖娱 乐…………… (265)

❖休 闲…………… (268)

❖养 生…………… (273)

十、勇敢篇…………… (287)

十一、孝行篇…………… (298)

十二、爱心篇…………… (304)

十三、清廉篇…………… (310)

一、健康综合篇

保持健康的秘密就是适当的节制、食物、饮料、睡眠和爱情。

——（法国）雨果

保持健康的唯一办法是：吃你不愿吃的东西，喝你不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

——（美国）马克·吐温

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——（富国）富兰克林

保持身体健康是一种职责，但是只有极少数人意识到这一点。

——（英国）斯宾塞

保持一生壮健的真正方法是延长青春的心。

——（英国）柯林斯

病有千百种，健康只有一种。

——（德国）贝尔奈

不要忽视你身体的健康，饮食、动作，均须有节。

——（古希腊）毕达哥拉斯

对人类而言，黄金不是最重要的财富，唯其营养与健康才是一切的一切。

——（英国）霍布斯



忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。

——（中国）陶行知

欢乐就是健康，反之忧郁就是病魔。

——（美国）哈利伯顿

健康本身是欢乐与满足的源泉。

——（美国）彼得

健康不是身体状况的问题，而是精神状态的问题。

——（美国）艾迪夫人

健康当然比黄金更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的就是健康。

——（英国）约翰逊

健康的价值，贵重无比。人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富——甚至付出生命的东西。

——（法国）蒙田

健康的感受只有得了病后才能体会。

——（德国）利希腾伯格

健康的开始在于知道自己疾病，在于愿意服医生开给他的处方。

——（西班牙）塞万提斯

健康的乞丐比有病的国王幸福。

——（德国）叔本华

健康的人未察觉自己的健康，只有病人才懂得健康。

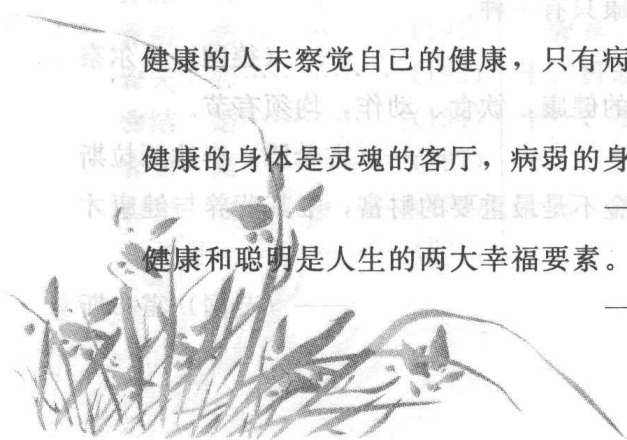
——（英国）卡莱尔

健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。

——（英国）弗·培根

健康和聪明是人生的两大幸福要素。

——（古希腊）米南德



健康就是个人的欲望和能力与社会秩序的和谐。

——（德国）魏特林

健康就是金子一样的东西。

——（前苏联）高尔基

健康就是使你觉得现在是一生中最美好的时光！

——（英国）亚当斯

健康胜于富贵。

——（英国）司各特

健康是灵魂的支柱，重要的根基。

——（美国）林肯

健康是人的身体和心灵的健康，两者缺一不可，否则。就不能称之为健康。

——（德国）尼采

健康是人生的第一财富。

——（美国）爱默生

健康是为我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。

——（英国）洛克

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——（美国）爱默生

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。

——（法国）蒙田

健康同时需要身体的体操和精神的体操。

——（日本）三木清

健康为最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。

——（印度）释迦牟尼



健全的肉体是健全的心灵的产物。

——（爱尔兰）萧伯纳

经常保持心胸坦然，精神愉快，是延年益寿的秘诀之一。

——（英国）弗·培根

旷达者长寿。

——（英国）莎士比亚

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。

——（日本）木村久一

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好的资金。

——（英国）斯宾塞

良好的健康状况，精神饱满和体力充沛——这是朝气蓬勃地感知世界、乐观主义随时准备克服困难的思想和最重要的条件。

——（前苏联）苏霍姆林斯基

没有健康的身体，就产生不了伟大的作品。

——（中国）李苦禅

没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。

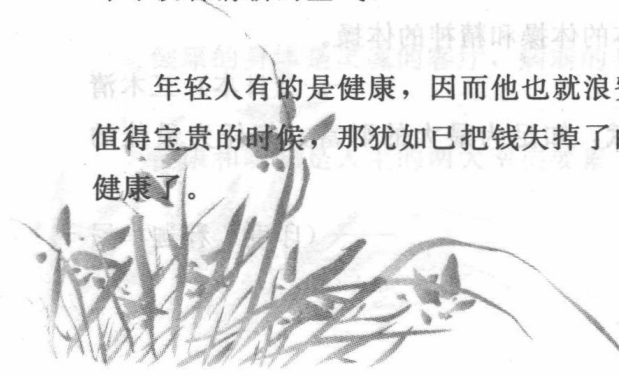
——（古希腊）柏拉图

面色红润的健康之神在阳光里生活，在大海里游泳，在野外呼吸着清新的空气。

——（美国）爱默生

年轻人有的是健康，因而他也就浪费健康。到了觉得健康值得宝贵的时候，那犹如已把钱失掉了的败家子，是已经失掉健康了。

——（中国）郭沫若



轻快的步行，如同其他形式的运动一样，是治疗情绪紧张的理想“解毒剂”，并能改善人们的一般健康。

——（美国）怀特

青春与健康往往是形影不离的，美好的青春是要由健康来保证的，而青春期的健康锻炼正是健康的基础。

——（科威特）穆尼尔·纳素夫

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

——（英国）欧文

人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物。

——（德国）叔本华

人们在祈祷求神赐给他们健康，而不知道他们自己是健康的主人。

——（古希腊）德谟克里特

人民的健康是幸福和国力的真正基础。

——（英国）迪斯雷里

人说通往健康的最可靠的路就是：切莫假设自己有病。医生的话令人胡思乱想，我们切不可轻易相信。

——（英国）丘吉尔

如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——（古希腊）德谟克里特

若要培养出健康、强壮、灵敏、机智、勇敢，既善于克服困难，又卓有信心正视前面的人，则体育和运动乃是很重要因素。

——（前苏联）加里宁

身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——（英国）格雷



身体既不健康，又有什么幸福可言呢？——（俄国）加里宁

身体健康，起居有节，能延年益寿。

——（西班牙）塞万提斯

生活有度，人生添寿。

——（德国）毕尔格

生命是美丽的。对人来说，美丽不可与人体健康分开。

——（俄国）车尔尼雪夫斯基

失却了健康，什么爱情啦，荣誉啦，财富啦，权力啦，就都不能使人振奋。

——（英国）盖伊

世界上没有一个懒人可以长寿，凡是长寿的人，其一生总是积极活动的。

——（德国）戈费朗特

世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

——（前苏联）马雅可夫斯基

旺盛的精力寓于健康的身体。

——（中国）吴运铎

唯有健康才是人生。

——（德国）哈格多恩

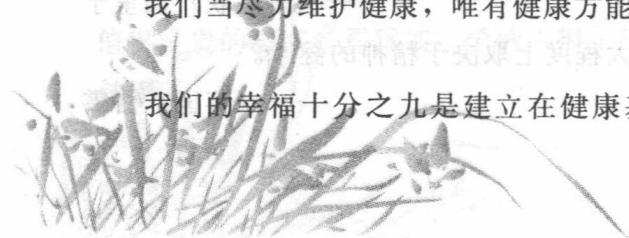
我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。

——（德国）叔本华

我们当尽力维护健康，唯有健康方能绽出愉悦的花朵。

——（德国）叔本华

我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是



一切。

——（德国）叔本华

我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。

——（中国）陶行知

我们要能工作有幸福，必须先有健康。

——（英国）洛克

我首先要请你注意自己的身体健康。时代在好转，它将对你的身体提出很多要求，所以你要锻炼它，而不要损害它。

——（德国）马克思

我注意善良、心境平和是长寿的伴侣，我猜想它们也是长寿的主要原因。

——（英国）司各特

心灵之空虚闲散于我不啻是一种痛苦的差役，极不利于我的健康。

——（法国）蒙田

幸福的首要条件在健康。

——（美国）柯蒂斯

幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。

——（德国）叔本华

一个人的身体健康，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。

——（中国）徐特立

忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病，积极、坚强的意志和乐观的情绪，不但可以战胜疾病，还可以使人健康和长寿。

——（俄国）巴甫洛夫

有规律的生活是健康长寿的秘诀。

——（法国）巴尔扎克



愉快的笑，是精神健康的可靠标志。

——（俄国）契诃夫

早睡早起，使人健康、富有、明智。

——（美国）富兰克林

只要失去健康，生活就充满痛苦和压抑。没有它，快乐、智慧、知识和美德都黯然失色，并化为乌有。

——（法国）蒙田

只有健康值得我们在追求它的时候不惜使用时间、汗水、麻烦和宝贵的财富，乃至生命。

——（法国）蒙田

自由寓于健康，健康在所有自由中占第一位。

——（瑞士）阿米尔

最穷苦的人也不会为了金钱而放弃健康，但是最富有的人为了健康甘心情愿放弃所有的金钱。

——（阿根廷）科尔顿

健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。

——（英）培根

健康当然比金钱更为可贵，因为我们所赖以获得金钱的，就是健康。

——（英）约翰逊

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

——（英）欧文

身体虚弱，它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。

——（法）卢梭

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——（美）爱默生



健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。

——（瑞士）亚美路

健康的心，快乐人生。

——2003 年世界心脏日主题

良好的健康状况，精神饱满和体力充沛——这是朝气蓬勃地感知世界、乐观主义精神和随时准备克服困难的思想和最重要的条件。

——苏霍姆林斯基

最伟大的药方就是大自然。自然界里蕴藏着治疗一切疾病的秘诀。人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

——欧文

一个埋头脑力劳动的人，如果不经常活动四肢，那是一件极其痛苦的事情。

假如饮食的目的是滋养身体，一个一次吃两餐饭的人或许可以得到更多的享受，但是达不到他的目的，因为他的胃消化不了两餐饭。

——托尔斯泰

健全的心灵是需要健康的身体来给她恰当的支援的。

保持健康的唯一办法是：吃你所不愿吃的东西，喝你所不愿喝的饮料，做你所不想做的事情。

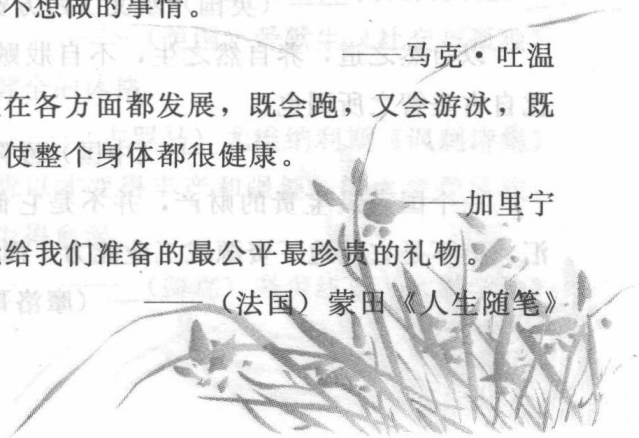
——马克·吐温

我们要使每个人在各方面都发展，既会跑，又会游泳，既走得快，又走得好，使整个身体都很健康。

——加里宁

健康是自然所能给我们准备的最公平最珍贵的礼物。

——（法国）蒙田《人生随笔》



可能的话，我们应该有妻子、儿女、财富，尤其是健康；但我们切不可将自己紧拴在这些宝贝上面，弄得我们的幸福还得依靠这些宝贝。

——（法国）蒙田《散文集》

健康的价值只有在生病时才明白，可是一旦健康恢复，又把它忘了。

——（日本）武者小路实笃《人生论》

健康不是人生的目的，而是最基本的条件。离开了健康就不能工作，至少不能像健康时那样生气勃勃地工作。

——（日本）武者小路实笃《人生论》

我们相互为别人的健康干杯，却弄坏了自己的健康。

——（英国）杰罗姆《闲人闲思》

健康是为我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。

——（英国）约翰·洛克《教育史讲义》

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——（英国）斯宾塞《知识》

适当的休息，是健身的主要秘诀之一，万不可忽略。忽略健康的人，等于在与自己的生命开玩笑。

——（英国）欧文《西方资产阶级教育论著选》

以自然之道，养自然之生，不自戕贼夭阏，而尽其天年，比自古圣智之所同也。

——（中国）欧阳修《删正黄庭经序》

一个国家最宝贵的财产，并不是它储备的大量黄金或外汇，更不是它的地下资源或工业能力，而是人民的健康。

——（摩洛哥）哈桑二世《挑战》



健全的身体是健全心灵的产物。

——（英国）萧伯纳《革命者的箴规》

健康是我们的生命。没有健康，生活就不等于生活，就等于生而不活；没有健康，生活就只是憔悴；活着也等于死亡。

——（法国）拉伯雷《巨人传》

健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。

——（英国）培根《学问的进步》

忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。

——（中国）陶行知《每日四问》

一身动则一身强，一家动则一家强，一国动则一国强，天下动则天下强。

——（中国）颜元《习斋言行录》

在男人和女人身上，一个洁净、强健而又坚实的肉体，比最美丽的面孔更美丽。

——（美国）惠特曼《草叶集》

青春与健康往往是形影不离的，美好的青春是要由健康来保证的，而青春期的健康锻炼正是健康的基础。

——（科威特）穆尼尔·纳素夫《愿你生活更美好》

体动则强健，久卧则委弱。

——（中国）康有为《上清帝第二书》

健康是智慧的条件，快乐的标志，也即开朗和高尚的天性。

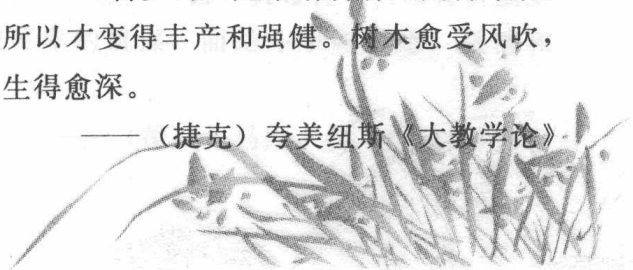
——（美国）爱默生《社交与孤独》

健全的头脑寓于健全的体格。

——（古罗马）尤维纳利斯《讽刺诗集》

自然因为常动，所以才变得丰产和强健。树木愈受风吹，生长得便愈快，根也生得愈深。

——（捷克）夸美纽斯《大教学论》





白里透红的健康肤色是你步行的成果，而且运动使你常葆青春。

——（英国）约翰·盖伊《琐事》

要想保持精神健康，就不能任凭各种欲望无限增长。

——（日本）武者小路实笃《人生论》

不管你预备走哪一条路，顶顶要紧的是先要为自己做好准备。你不能赤手空拳地开始你的行程。你须用知识把自己武装起来，你必须锻炼出健壮的身体和足够的勇气。

——（中国）宋庆龄《什么是幸福》

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

——（中国）周恩来《我的修养要则》

