

钢笔书法字帖

楷书与行书

编写

王文博
刘淑华



中国妇女出版社

钢笔书法字帖

——健身格言与谚语

孙文博
孙淑华 编写

中国妇女出版社

内 容 简 介

本帖书写的内容均系有益于健身的名言，既有益于养生健身，又颇富哲理，耐人寻味。

本帖的书写者孙文博同志，系中华硬笔书法协会常务理事，是当代著名书法家。他从事书法教学多年，已出版各种书体的钢笔字帖10余种，均为畅销书，深受广大青少年和书法爱好者的欢迎。

钢笔书法字帖

——健身格言与谚语

孙文博 孙淑华 编写

中国妇女出版社出版 新华书店科技发行所发行

香河县第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 2.75印张 60千字

1990年9月第一版 1991年7月第二次印刷

印数 13800—45100

ISBN 7-80016-214-1/J·2 定价：2.00元

目 录

中国健身谚语

卫生篇..... (3)

医病篇..... (6)

饮食篇..... (10)

养生篇..... (13)

乐观篇..... (17)

睡眠篇..... (21)

穿着篇..... (24)

锻炼篇..... (26)

禁忌篇..... (29)

外国健身谚语..... (33)

健身格言选粹..... (45)

中国健身谚语

卫 生 篇

勤劳防穷，卫生防病。

清洁使人身体健康，劳动使
人生活富裕。

早睡早起，没病惹你。

早起早睡，精神百倍。

机器不擦要生锈，人不卫生
要短寿。

勤劳的人力大，懒惰的人病多。
晚睡晚起懒在床，日日如此
命不长。

寒从脚下起，火从头上升。

人老见筋，树老见根。

树老易生虫，人老易生病。

无子勤扫屋，强如上药铺。

寒从脚起，病从口入。

清洁是健康之本，健康是事业之母。

好汉只怕病来磨。

天怕乌云地怕荒，人怕疾病
草怕霜。

大水未到先垒坝，疾病没来
早预防。

饭前洗洗手，饭后漱漱口。

屋内屋外勤打扫，开窗通气
精神好。

秤砣虽小压千斤，蚊虫虽小
是病根。

树木就怕软藤缠，身体就怕
不锻炼。

扫地扫壁角，洗面洗脸角。

得病如射箭，治病如背纤。

一脉不和，周身不适。

泻药轻煎，补药浓熬。

吃药不忌嘴，跑断大夫腿。

练出一身汗，小病不用看。

医 病 篇

打石看石纹，医病看病根。

无债富裕，无病幸福。

学医不明，暗刀杀人。

木怕钻心虫，人怕得癌症。

久病成良医。

挤疮不留脓，免受二回痛。

胎前如火，产后如冰。

枇杷治热病，一治一个定。

杨柳发芽，百病皆生。

体壮人欺病，体弱病欺人。

不干不净，吃了生病。

毒病毒药医。

新病好治，旧病难医。

瘦人怕胃病，胖人怕疯瘫。

腐肉不割，好肉难生。

黄连救人无功，人夸杀人无过。

苦药难吃利于病。

慢病在养，急病在治。

只要当药使，蜜糖都变苦。

疮大疮小，出头就好。

赐债必穷，赐病必死。

糊涂虫不知聪明的可贵，健

康人不知患病的痛苦。

热不马上脱衣，冷不马上穿棉。

出汗不迎风，走路不凹胸。

饥梳头，饱洗澡。

忙人事多，病人心多。

三分吃药，七分调理。

热药冷吃，冷药热吃。

药对方，一口汤；不对方，一水缸。

疮怕有名，病怕无名。

财多累多，欲多伤神。

要愁身体好，娶妻莫过早。

春捂秋冻，到老没病。

牙齿不剔不空，耳朵不掏不聋。

只忙治病不忙防，没有忙到点子上。

与其病危去求医，不如病前早预防。

脑怕不用，身怕不动。

水从源出，病从口入。

卫生好，病人少；饮食净，少生病。

有病早治，无病早防。

日光不照门，医生便上门。

千方易得，一效难求。

小伤风三天，大伤风七天。

有病方知健是仙。

飲食篇

貪多嚼不爛，胃病容易犯。

東西要吃暖，衣服要穿寬。

偏吃不胖。

寧食開心粥，莫食愁眉飯。

吃飯減三口，飯後百步走。

飲食有節，肚子不瀉。

若要百病不生，必須帶餓三分。

吃得快，咽得慌，傷了胃口傷了腸。

牛嫌草場掉肥膘，人嫌飯食必瘦弱。

鱼吃新鲜米吃熟，吃肉不如
吃豆腐。

冬忌生鱼，夏忌狗肉。

会吃千顿系，不会吃一顿伤。

焦饼烂面不伤人。

说话要掌握分寸，吃肉要知道
饱足。

少吃多餐，病好自安。

要想婴儿身体胖，喂饭定时
又定量。

饮食知节疾病少。

吃饭先吃硬，到老不生病。

冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。

吃穿当时，活到九十。

快走多跌，快咽多噎。

饭吃八成饱，到老肠胃好。

吃饭先喝汤，老了不受伤。

宁添一斗，莫添一口。

早饭吃得饱，午饭吃得好，

晚饭吃得少，不用大夫瞧。

好饭莫饱，饱后莫跑。

开水多喝，强似吃药。

朝食三块姜，如得人参汤。

养 生 篇

水停百日生毒，人闲百日生病。

遇事不怒，基本吃素，饭后百步，劳逸适度。

出劲长劲，歇着没劲。

若要感冒少，常洗冷水澡。

立如松，坐如钟，卧如弓，行如风。

饭后百步走，活到九十九。

春不忙减衣，秋不忙加冠。

六神不安，到老有病。

睡米烫烫脚，胜服催眠药。