

健身悟语格言

J I A N S H E N W U Y U G E Y A N

中华全国体育总会群体部 编



健身悟语格言

健身格言
养生之道
生活悟语

中华全国体育总会群体部

增 强 民 众 体 质
基 层 骨 干 运 动

年 月 日 东

把體育運到普及

廣大群眾中去。

鄧小平

全民健身利國利民
功在當代利在千秋

江澤民

一九九七年八月十六日

N T R O D U C T I O

前言

INTRODUCTION
INTRODUCTION

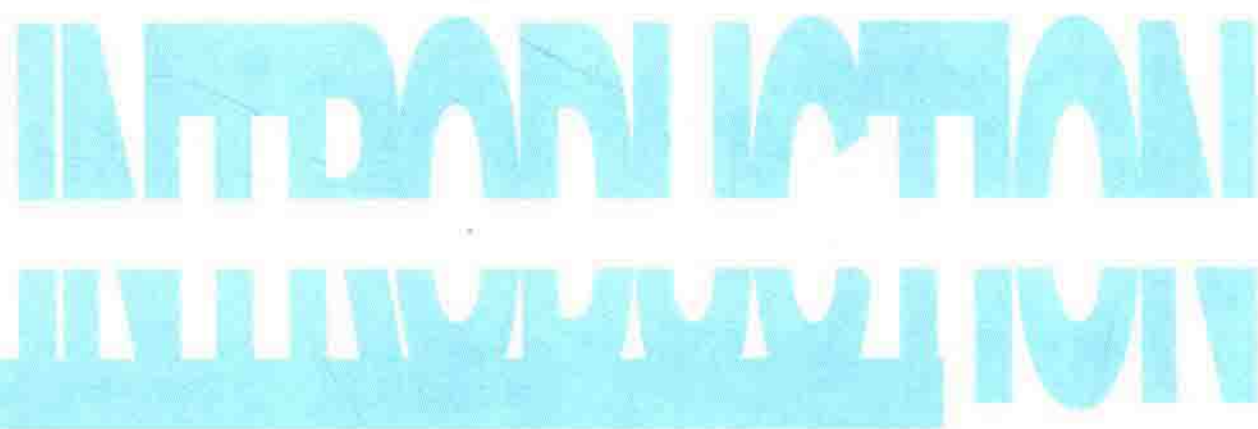
健康素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础。中华民族要屹立于世界民族之林，就必须提高包括健康素质在内的国民整体素质。

全民健身事业关系到人民群众的身心健康，关系到中华民族的兴衰，是全面建设小康社会的重要内容。因此，必须以“三个代表”重要思想为指导，想人民群众之所想，办人民群众之所需。收集、编辑《健身悟语格言》，是贯彻落实中央8号文件“努力构建群众性的多元化体育服务体系”的措施之一，旨

在深化人民群众的健身意识,引导树立科学的健身观和良好的生活方式,有效地推动全民健身活动的开展,努力提高中华民族的健康素质。

本书收集、汇编了大量关于健身、健心的格言、警句、诗歌等内容,语句通俗,易学易记。徜徉在这些凝聚着众多人实践经验,闪烁着思想火花的串串妙语中,人们定会感悟到健康对个人、对民族的重要意义,感悟到诸多健身、健心的科学方法及要领,感悟到体育锻炼和生活保健的乐趣。

由于《健身悟语格言》从酝酿到最后定稿所用时间有限,内容尚不尽丰富完美,只是一个阶段性的成果。我们还要继续努力,希望热爱体育的人们能跟我们一道充实这本册子,让它变得更加完善;更希望书中传达的运动理念、健身思想深入人心,融会到人们的日常生活和科学锻炼中。



健身

养生之道

生活悟语

《健身悟语格言》编委会

顾问：李志坚 张发强

主编：郭 敏

副主编：晓 敏 续 川 刘国永

编辑：张 栋 邱 汝 何红宇

责任编辑：赵爱国

目录

呵护健康

1

身体是革命的本钱。国民健康素质的提高，是建设小康社会的必然要求和结果。希望本部分内容能帮助你理解“奔小康，要健康”的科学含义。

强身健体

5

“铁不冶炼不成钢，人不锻炼不健康”这句话蕴含着深刻的哲理。从以下格言、谚语和警句中，你会进一步理解锻炼和健身的重要意义。

科学锻炼

15

古训云：“流水不腐，户枢不蠹”，运动使人身体保持健康。在健身锻炼中有哪些可资借鉴的原则和方法？读了本部分内容你定会有所获益。

健心养性

27

身心俱健，不可偏废。健康的获得，除了要有肌体的锻炼，还要有心灵的培养。本部分的妙语和箴言将帮助你认识和提高对心灵的锻炼。

生活保健

35

科学的饮食，合理的起居，这是身心俱健之基。本部分揭示了生活中的一些方法和经验，定会对你保持健康有所裨益。

名人健身

49

中外的政治家、经济学家、文学和艺术家们是如何健身的？以下所摘录的部分内容，也许能帮助你拓展视野，给你一些启发。

目录

C O N T E N T S

10

呵护健康

身体是革命的本钱。

国民健康素质的提高，
是建设小康社会的必然要求和结果。

希望本部分内容
能帮助你理解“奔小康，要健康”
的科学含义。

- ◆ 健康犹如井中水，井枯方知水可贵。
- ◆ 人失去健康，就像鹰失去翅膀，不能飞翔。
- ◆ 健康是1，金钱、地位等不过是它后面的0。享有健康，至少还有1；失去健康，什么都是0。

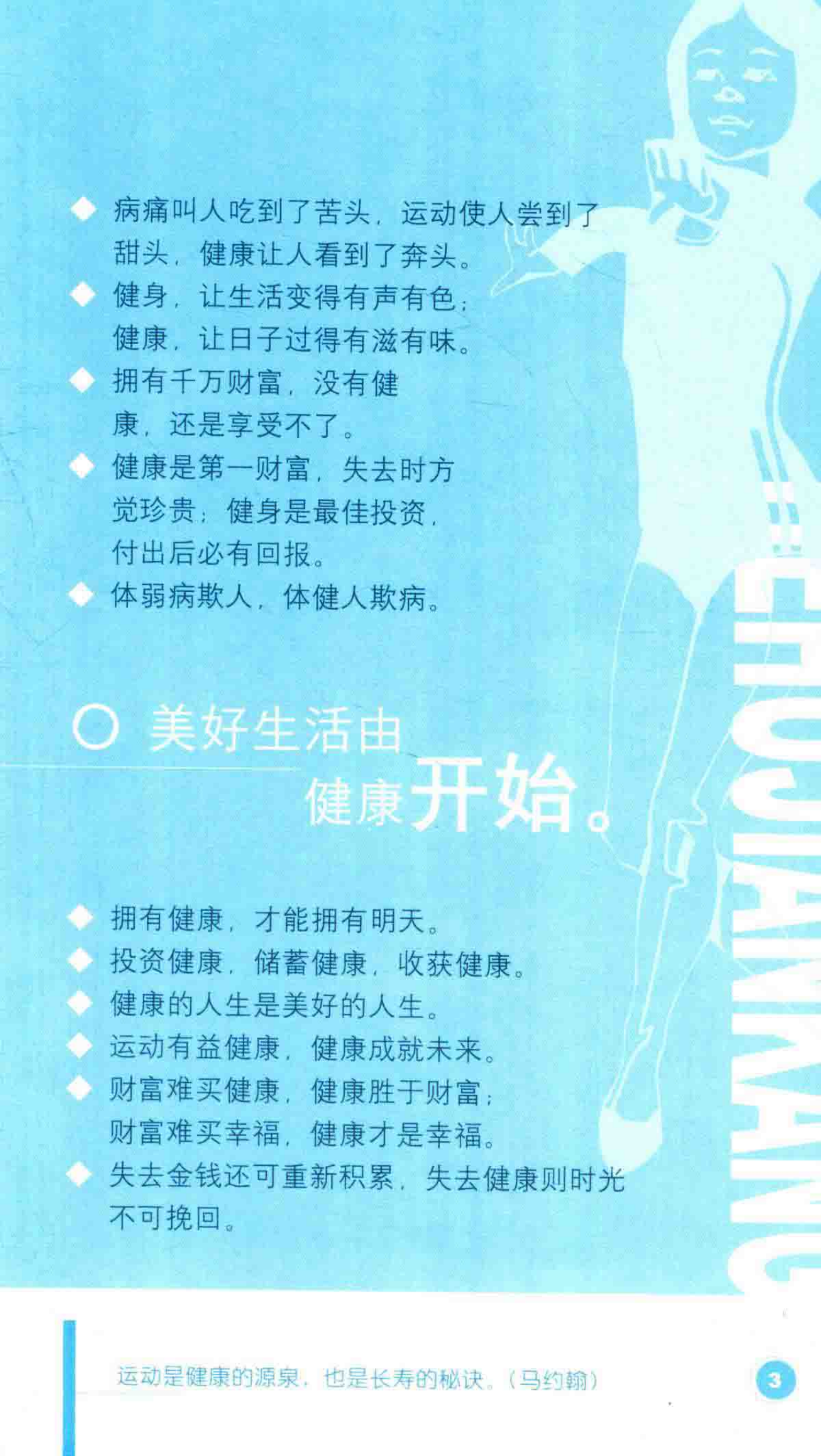
○ 健康你我他， 幸福千万家。

2

- ◆ 生活奔小康，身体要健康。
- ◆ 年华不虚度，健康须关注。天天做运动，共奔小康路。
- ◆ 奔小康，要健康；有健康，享小康。
- ◆ 小康生活人人向往，没有健康少了指望。
- ◆ 只有好身子，才有好日子。

○ 欲完美之人格， 必健全其体魄。

- ◆ 生命诚可贵，健康价更高，若为长寿故，运动不可抛。
- ◆ 花美，美在美丽；人美，美在健康。

- 
- ◆ 病痛叫人吃到了苦头，运动使人尝到了甜头，健康让人看到了奔头。
 - ◆ 健身，让生活变得有声有色；健康，让日子过得有滋有味。
 - ◆ 拥有千万财富，没有健康，还是享受不了。
 - ◆ 健康是第一财富，失去时方觉珍贵；健身是最佳投资，付出后必有回报。
 - ◆ 体弱病欺人，体健人欺病。

○ 美好生活由健康开始。

- ◆ 拥有健康，才能拥有明天。
- ◆ 投资健康，储蓄健康，收获健康。
- ◆ 健康的人生是美好的人生。
- ◆ 运动有益健康，健康成就未来。
- ◆ 财富难买健康，健康胜于财富；财富难买幸福，健康才是幸福。
- ◆ 失去金钱还可重新积累，失去健康则时光不可挽回。

- ◆ 健康是金子，健康是权利，健康是幸福，健康是未来。
- ◆ 快乐人生源于身体的健康与精神的健康。
- ◆ 事业是人生征途上的一颗宝石，如果有健康镶边，必将灿烂夺目，光彩照人。
- ◆ 要珍惜自身，首先要珍惜自己的身体，才会使自己成为一个热爱生活的人，一个创造快乐，享受快乐的人。
- ◆ 健壮的体魄是奋进、拼搏、奋发、勇敢的最好投资，有了它，人生才有旺盛的精力、饱满的热情、向上的活力和持久的耐力。

○ 健康是生命的卫士，
锻炼是长寿的保证。

2

强身健体

“铁不冶炼不成钢，
人不锻炼不健康”这句话蕴含着
深刻的哲理。
从以下格言、
谚语和警句中，
你会进一步理解锻炼和健身
的重要意义。



- ◆ 健身好比灵芝草，何必苦把仙方找。
- ◆ 千回头，万回头，不如青春能回头；千重要，万重要，锻炼身体最重要。
- ◆ 机器不转要生锈，人不活动要得病。
- ◆ 刀不磨要生锈，人不练要生病。
- ◆ 枪不擦不亮，身不练不壮。

○ 丝不织不成网， 体不练不强壮。

- ◆ 高楼大厦靠基础，身强体壮赖锻炼。
- ◆ 树高千尺系根壮，人活百岁靠健身。
- ◆ 磨刀不误砍柴工，锻炼不误干活工。
- ◆ 天天练身子，远离药铺子。
- ◆ 运动锻炼身体棒，“生病黄鱼”变强壮。
- ◆ 马无夜草不肥，人无运动不健。

- ◆ 生命象河流，运动防腐臭。
- ◆ 活水贵在流动，生命贵在运动。
- ◆ 人是动物，不动成废物。
- ◆ 多一分运动，少一分病痛。

○ 若要长命百岁，先要 千锤百炼。

- ◆ 丰收靠勤劳，身强靠锻炼。
- ◆ 人生要走万里路，迈好强身第一步。
- ◆ 少壮不锻炼，老来徒伤悲。
- ◆ 黑发不知锻炼好，白首定悔健身迟。
- ◆ 从小不动，长大无用。
- ◆ 人不学习少知识，会成为次品；
人不锻炼缺健康，会成为废品。

○ 运动运动，病魔 难碰。

体育之效，在于强筋骨，增知识，调感情，强意志。（毛泽东）