

传承百代的语言精华

流传千古的语录经典

一部充满智慧和哲理的趣味语文读本

● 新颖 ● 全面 ● 简明
● 实用 ● 严谨 ● 有趣

JUDIAN

句典

名言警句 歇后语典 俗语谚语 巧联趣联
巧解谜语 对联故事 幽默诗赋 奇思妙语

博大精深，妙趣横生的汉语经典，带你踏入美妙绝伦的语言殿堂！耳熟能详的警句名言和趣味典故，熔中华几千年思想智慧于一炉，堪称一部浓缩的语言宝库，是你了解古代文化，提高国学修养，丰富语言知识，提升自身素质的优秀普及读本。

智言慧语的经典集萃，相伴一生的国学老师！

本书蕴涵着的深刻思想和智慧，可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，实行多元启迪，引发新的思考，助您在各种场合增加谈资，成为最受欢迎知识达人！

刘晓敏 / 主编

经典·珍藏版

● 新颖 ● 全面 ● 简明
● 实用 ● 严谨 ● 有趣

JUDIAN

句典

名言警句 歇后语典 俗语谚语 巧联趣联
巧解谜语 对联故事 幽默诗赋 奇思妙语

博大精深、妙趣横生的汉语经典，带你踏入美妙绝伦的语言殿堂！耳熟能详的警句名言和趣味典故，熔中华几千年思想智慧于一炉，堪称一部浓缩的语言宝库，是你了解古代文化，提高国学修养，丰富语言知识，提升自身素质的优秀普及读本。

智言慧语的经典集萃，相伴一生的国学老师！

本书蕴涵着的深刻思想和智慧，可以开拓视野，升华境界，丰富知识结构，实行多元启迪，引发新的思考，助您在各种场合增加谈资，成为最受欢迎知识达人！

刘晓敏/主编

图书在版编目(CIP)数据

句典 / 刘晓敏主编. — 北京: 海潮出版社,
2010.1

ISBN 978-7-80213-833-9

I. ①句… II. ①刘… III. ①名句—汇编—中国
IV. ①H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 213849 号

句 典

主 编: 刘晓敏

责任编辑: 雷 婷 崔树森

封面设计: 清水设计工作室

责任校对: 周建平 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编编: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 28.5

字 数: 630 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-833-9

定 价: 39.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

序 言

上世纪初,山东平原县一个村子里住着一位老人和小孙子。每天早上,老人坐在小板凳上带着他的小孙子,摇头晃脑地读着《诗经》、《春秋》、《三国志》等古籍,书声琅琅,给这个古朴的村落增添了一份别样的韵味。

一天,小孙子问道:“爷爷,我试着像您一样读《道德经》,但是不知怎么回事,我都猜不透那里面的意思。有时,我似乎理解了一点儿,可是一合上书,脑袋中又立刻忘记了,读这些书能有什么收获呢?”

老人将一些煤块从篮子中倒出,然后对孩子说:“用这个装煤的篮子去水塘里打一篮子水回来。”

孩子照做了,可是篮子里的水在他回来之前就已经漏完了。孩子一脸不解地望着满脸沧桑的爷爷。老人看看他手里的空篮子,微笑着说:“你应该跑快一点儿。”说完让孩子再试了一次。

这一次,孩子加快了速度,但是篮子里的水依然在他回来之前就漏光了。他对爷爷说道:“用篮子打水是不可能的。”说完,他机灵地跑去房间,提了一个水桶来。

老人说:“我不需要一桶水,而是需要一篮子水。你能行的,你只是没有尽全力而已。”接着,他来到屋外,看着孩子再试一次。

现在,孩子已经知道用篮子盛水是行不通的。尽管他跑得飞快,但是,当他跑到老人面前的时候,篮子里的水还是漏光了。

孩子喘着气说:“爷爷,您看,这根本没用的。”

“你真的认为一点儿用处都没有吗?”老人微笑着说,“你看看这篮子。”

孩子看了看篮子,发现它与先前相比的确有了变化。篮子十分干净,已经没有煤灰沾在竹条上面了,连提手也变得有光泽了。

“孩子,这和你读书是一样的道理。你可能只记住了只言片语,它的意思或许你一点儿也不理解,但是,在你阅读的过程中,那些文字,以及你朗诵时的气氛,它会影响你,会净化你的心灵。”

孩子记住了这句话。后来,他一直本着这样的信念,终身与书籍为伴,不断进取,终于成为一代大学问家。他就是任继愈。

任继愈晚年总结自己求学心得时,曾提及这件事情,并感叹道:“那些语句,即使你未曾记住一句话、一个字,却依然会感染你,让你受益终生。因为,它会让你的心灵如泉水般清澈、纯净。悄然无声中,你创建了一片完全属于自己的纯净天地。”

读一本好书,能悦心娱性,使躁动不羁的身心安静下来。读一些流传千古的经典语录,则可以开拓视野,升华境界,实行多元启迪,提升自己的修养和品性。对于不少人来说,接触书的机会实在太多了,但碰上一本好书却不是那么容易。

我们希望能献给读者的就是这样一本有益的书。这是一本有关中华传统语言的精彩汇编,也是了解古代文化、传习古代经典、掌握古人智慧的优秀普及读本。

语言有着不可理喻的魔力,人类的文明史,就是一部语言不断发展的历史。博大精深的汉语,是中华民族的文化瑰宝,作为历史的缩影,智慧的结晶,汉语言的精华闪烁着璀璨的光芒。而流传数千年的最为精彩经典的语言,就像埋没于泥土中的金子,在拂去尘埃后方显示出其光芒和价值。

本书可谓妙趣横生的语言储备库:名言警句,哲人慧语,应对妙语,嘲戏绮语,村言野趣,谐谑调侃……活生生的语言文字和故事,都是民间生活的智慧结晶,经过代代相传,流传至今。这些智慧妙语经过智者高士的巧妙概括,既显得高度精练,又极易触动人的心灵。随手翻过,珠玑遍拾,让人不知不觉间激活思维,从中汲取鲜活的智慧营养。

源远流长的文明,波浪壮阔的历史,是产生精彩语言深厚而肥沃的土壤,书中编选的鲜活精彩的语言,都是经漫漫历史长河冲刷、淘汰之后沉淀下来的瑰宝,不少语言都与一段动人的故事联系在一起,为此,我们从文化、修辞、趣味的角度,精选了数百则语文故事,为读者提供理解中华文化的一个读书视角。

本书是国人必须传习的文化精髓,其收录的内容,行文言简意赅,熔趣味性、知识性、实用性于一炉,对格物致知有极大的帮助。阅读本书,流连于古代的文化殿堂,能让你在短时间内了解中国传统文化经典的精髓,掌握很多具有现实意义的警句,知道一些趣味典故的由来,助您在各种场合增加谈资,成为最受欢迎的知识达人!

选编这样一个既要有传统文化沉淀,又要语言鲜活精彩的版本,实在是一件非常繁琐复杂的工作。为了使本书更具完整性、鉴赏性和使用价值,在选遍的过程中,我们查阅了大量的相关资料,由于资料来源广,编者难以一一核处理,再此向有关的整理者表示诚挚的感谢。由于时间仓促,书中难免存在不妥和疏漏之处,希望读者不吝赐教,批评谏言。

上 部

名言警句篇

修身篇

律己	2
待人	10
德行	13
报国	18
济民	20
慎行	23
节操	27

立业篇

励志	33
勤勉	38
惜时	41
善为	45

学问篇

治学	51
苦读	53
善学	56
文道	60
文采	64
杂谈	65

生活篇

日常	69
心境	72
人事	74
交友	84
人生	87
事理	90

情感篇

亲情	101
----------	-----

友情	109
爱情	110
乡情	114
忧愤	116
欣喜	121

政治篇

君臣	124
治政	128
安危	134
人才	136
纳言	142
法度	143
得民	146

军事篇

治军	150
励士	153
谋略	153
胜败	156
厌战	161

经济篇

农业	164
财货	166
赋税	167
百工	168
经商	169

景色篇

地貌	171
花草	173
百虫	175
时令	176

中部

奇言妙语篇

歇后语篇

简述	180
情感写真	180
愤怒憎恶	183
惊慌抱怨	185
焦急盼望	188
胸有成竹	189
骄横顽固	190
华而不实	192
自私贪婪	193
阴险狡诈	195
恭维称赞	198
稳重精明	200
规劝开导	201
诅咒痛骂	203
猜疑阻挠	205
惹事生非	207
装疯卖傻	208
嘲笑讥讽	211
进退两难	214
人际人生	216
个性习惯	219
言行举止	223
意料之外	225
丢人显眼	226

俗语谚语篇

简述	229
珍惜光阴	229
教子育人	230
励志进取	231
谆谆教诲	233
严于律己	238

劝学求知	239
求真务实	241
生活理念	243
品行修养	246
无畏无惧	247
戏谑世事	248
家庭生活	249
与人之交	250
待人接物	251
知情达理	253
谨慎处世	253
团结互助	254
农时农事	256
勤劳致富	258
勤俭节约	259
延年益寿	260
生活写真	261

巧联趣联篇

简述	264
人名联	265
地名联	269
勉励联	281
数字联	284
戏答联	289
讽喻联	293
歇后联	296
谐音联	297
回文联	299
叠字联	301
谜语联	310
组合联	311

下部

语典故事篇

巧解谜语

“园”内为何字	316
筹 安	316
牛不出头	316
“十”字谜	316
何处敛铜	316
一伙滑吏	317
天心取米	317
君子不哭	317
拆字互嘲令	317
喝一盅令	318
二物相似令	318
酒令互嘲	318
印章谜(一)	318
印章谜(二)	318
李时珍开药方	319
谜联刺贪官	319
赵明诚编梦得妻	319
“秃”字怎写	320
横竖倒看见谜底	320
马鞍题诗	320
戒赌诗	321
用字诗	321
吃水·吃我	321
哭的是谁	321
两个黄鹂鸣翠柳	321
王质遇仙记	321
杨亿巧读祭文	322
夏明瀚作谜联讽蒋介石	322
东方朔猜谜打赌	322
曹操门上题字之谜	323
曹操出谜考华陀	323

高爽讥讽孙抱	323
王安石游庙题诗谜	323
苏小妹出谜试夫	324
秦少游出谜	324
秦少游的字谜画	325
唐伯虎巧写卖身契	325
祝枝山闯席巧对谜	325
定年号之谜	326
丘琼山两猜谜	326
英雄猜英雄	326
猜谜请酒	326
“船蒿谜”的故事	327
祝家女作词谜自喻	327
姓氏趣谜	328
考子失女	328
猜谜迎亲	328
学者门前的对联	329
两书生通姓名	329
以礼相待	329
夫妻家书之谜	329
望江楼上谜射谜	330
卖油郎与老板娘	330
徐夫人的“贺寿诗”	331
丈夫破谜回心转意	331
三个木匠以谜对谜	332
以诗谜购物	332
清和桥上对诗	332
曹娥碑隐	333
唐伯虎评点花魁	333
客商卖货	334
棋逢对手	334

古今联事

贤人进兮道者来	335	孙行者与祖冲之	347
赶考巧对	335	天下太贫	347
济公续联	335	宫花寂寞红	347
地头蛇关系网	336	三梳万发齐	348
鬼鬼犯边	336	嫉妒出诗人	348
朱元璋出对求贤	337	哥哥你错矣	348
莫拿奴手	337	骂出来的对联	348
兄弟相戏	337	养鸭将军	349
职业婚联	337	空门不用关	349
万岁,万岁,万万岁!	338	穷人的另类春联	349
战争对联	338	三星白兰地	350
事事无成事事成	338	数字联新绝唱	350
船老板妙改对联	339	刘凤诰妙联祝寿	350
云开见日	339	寡人在此	350
数字联	339	顶上功夫	351
巧妙的无情对	340	对不起中华民国	351
板桥六十自寿	340	重庆成都	351
厕所大解脱	340	农妇索联	352
士卿做贼而死	340	可惜了一园竹子	352
师徒对父子	340	万里长江作浴盆	352
嘲康有为联	341	徐文长的绝联	352
人名巧对	341	挑和尚与抱秀才	353
嘲相士	341	农家小事有奇联	353
蔡锷买笔	341	母狗风波	353
总统卖鱼	342	柳暗花明	354
纪晓岚答联戏太监	342	妙对“洗冤”	354
郑板桥出联判案	342	“递加法”趣联	354
东西当铺当东西	343	死个和尚添一如来	354
先死先生	343	悲剧人物李鸿章	355
郑板桥巧对讽住持	343	一联解难	355
讽谕县官联	344	玩火者必自焚	355
恩爱夫妻	344	中草药名巧对	355
三姊妹联对征婚	344	产妇须上妇产科	356
冰冻兵排兵敲冰	345	且停亭	356
白吃和尚与对联	345	邹不行	356
茶酒联趣	346	林则徐应考	357
		才子拜匠仆为师	357
		小蒋煮切瓜分客	357

书法家智补门联	357
拖出老袁还我国	358
善对的厚脸皮客人	358
蒲松龄巧骂石先生	359
一担重泥让子路	359
先生与老子	360
刁氏巧对梅圣俞	360
乾隆贺喜	360
孟昶题桃符	360
少伏生八岁	360
寿联之肇始	360
尚书与学士	361
莲子与离儿	361
撰联息争	361
飞来峰联话	361
金庸小说联	362
东坡讽主持	362
糊涂蛋升官	362
于谦讥僧人	362
尚书讨没趣	363
捣蒜与抽葱	363
联嘲洪承畴	363
夜里不受贿	364
贪官的逻辑	364
改联嘲贪官	364
鸦片与对联	364
送炭与添花	365
联嘲老童生	365
科场时弊联	366
联嘲袁世凯	366
讽伪公安局	367
穷教师祝寿	367
未闻粪有税	367
应对笑宦官	367
盖瓦与挖煤	368
醉汉对县官	368
嘲讽错别字	369
巧改新婚联	369

徐文长妙联	369
屋北鹿独宿	370
进士进土	370
膏药不可吃	370
以双对单	370
虚字传神	371
一人庆有,万寿疆无	371
祝枝山妙对徐子建	371
萝卜对	371
三元塔谐音巧联	372
东坡佛印互嘲	372
陈洽巧对谐音联	372
解缙巧对权贵	373
张得开管不紧	373
该死汉奸	373
拆字斗联	373
嘲梁鼎芬联	374
巴县走狗	374
徐吕婚联	374
佛印巧对苏小妹	374
张弓手与李木匠	375
英文字母入挽联	375
解解元妙对乐乐府	375
豆角与石头巧对	376
何所长有何所长	376
状元府改联	376
骑马挥鞭妙喻联	376
一联多读呈奇观	376
祝枝山写春帖	377

幽默诗赋

柴米油盐酱与茶	378
花 约	378
巧断《凉州词》	378
二郎庙记	378
奈 何	378
题墙过铺仿桃花	379
《陋室铭》之繁衍	379

搓麻对韵	380	金山寺回文诗	393
打你这倾国倾城帽	380	丈夫想念妻回文	393
王安石改诗	380	回文卷帘四季诗	393
两句变三句	381	神智体诗	394
一句诗	381	不知修	394
茹太素挨打	381	鹭鹭冤却我偷鱼	394
袁枚得诗于民	382	贾似道行酒令	395
欧阳修巧劝宋祁	382	巧拟拒婚诗	395
十字诗	382	情诗谢客	395
逆挽诗	382	赠大鼻者诗	395
巧赋一字诗	383	何月仙的数字信	396
一字曲	383	真老乌龟	396
一的情趣	384	招婿诗	396
半字歌	384	郑板桥游春赋春词	397
半字谣	384	吾为吾弟改文章	397
十七字诗	384	考生删诗刺考官	397
才女救夫	385	紧蒙密钉,晴雨同音	398
白鹤变黑鹤	385	我依词	398
才女端午吟诗	386	醉夫妻弟尼僧舅	398
论文叙题百鸟图	386	我儿与他儿	398
张玉书写题画词	386	无字家书	398
郑板桥为老师改诗	387	麻雀诗	399
解缙写《有喜》诗	387	柳絮飞来片片红	399
千里送鹅毛	387	解缙吟诗戏君王	399
小豕如何觅兮	387	山形诗	400
付之一炬	388	这家老妇不是人	400
六尺巷道	388	司马光岭头吟诗	400
逐留两可	389	菱形诗	401
嫁乎不嫁	389	独木桥体	401
郭沫若智解怪体诗	389	夜半枪声到客船	401
汤水鸡买否	390	扁舟载诗	402
数字家书	390	庞振坤行酒令	402
出家又戴枷	391	请把蝗虫押回来	403
文朝文庙	391	张打油	403
颠倒歌(一)	392	姑妈和姑娘	404
颠倒歌(二)	392	狂吹喇叭	404
颠倒诗	392	除非猫不吃鱼	404
寒雨连江夜入吴	392	书生祭鸡	405

无限风光在九溪	405
圣手诗医	405
改诗斥奸	406
燕子矶诗	406
八字四必	407
山巅一寺一壶酒	407
落地无声令	407
清明时节两纷纷	408
嘲医祭文	408
画眉深浅入时无	408
酒令互揭	408
名落孙山	409
心安茅屋稳	409
客座诗	409
一钱买酒	409
落水获救	410
题 画	410
辞职自遣	410
睡觉歌	410
清廉自白	410
琵琶果	410
大概或者也许是	411
四季不宜	411
奇诗奇事	411
拆字入俗语	411
吃菜比人大不同	411
书塾问童子	411
贼贼贼	411
谢赠金腿	412
图画禽兽	412
《关公辞曹》唱段	412
薄肉诗	412
病僧诗	412
百姓遭殃	413
自 嘲	413
煮粥诗	413
七不嫌	413
案旧相识	414

吴人嫁女词	414
蛛 网	414
君恨我生早	414
寄 衣	414
别 墓	414
误吻小姨	414
如何嫁了卖盐人	415
咏雪僧	415
讽 竹	415
四时词	415
张恨水的补白	416
谭鑫培临场应变	416
几何诗	416
两改题像诗	417
数字诗	417
数字诗互答	417
夏九九歌	418
清客十字令	418

奇思妙语

捐官说官话	419
我家老爷不要脸	419
伞与葫芦	419
白吃又何妨	420
乾隆纳闷于“此”	420
心耳在这里	420
一桶天下	421
后母哭子	421
枪和子弹	422
俦声俦调	422
武则天谈文论字	422
知足与知不足	423
麻将精哭夫	423
出洋相	423
眉来眼去	424
官高位尊腹内空	424
请到我贵府做客	425
灵丹妙药	425

辜鸿铭酷爱小足	426	纪晓岚释“东西”	436
三友酬答	426	小处不可随便	436
为古人担忧	427	诸葛子瑜之驴	437
不宦的伪君子	427	可以清心也	437
炳烛之明	427	妙批考卷	437
为求对偶“杀”兄弟	427	夏大禹姬旦杜甫刘禹锡	437
马拍拍马	428	落地与及地	438
结婚祝辞	428	公侯与公猴	438
富翁祭文	428	是狼是狗	438
后生可畏	429	一桶姜山	438
曹商得车	429	王次公借驴骂僧	439
教书合同	430	嘲客不辞酒	439
项羽拿破仑	430	呆鸟树倒不知飞	439
你放火,我点灯	430	酒后失话	439
义和拳咒语	430	就怕老爷这张画	439
上林苑树名	431	东坡与小妹互嘲	440
忌讳父名	431	而已而已	440
莫如杀人	431	三角三角几何几何	440
所闻所见	431	白居不易	440
怕后生笑话	432	豪 言	441
谢绝求见	432	孙秀才大闹天宫	441
高帽子	432	葡萄架倒了	441
荒唐的演讲	432	家岳母的女儿	441
三人成犇	433	聪明的媳妇	441
“其母之”妙改“他妈的”	433	媒婆巧语	442
两个妻子	433	乃夫为毒虫所袭	442
吃盐和吃醋	434	马如飞救场	442
亲 妻	434	成语新解	442
东坡鱼	434	答令尊	443
竹苞和松茂	434	巧女难皇帝	443
买猪千口	434	小时了了,大未必佳	443
郭沫若巧解“虫二”	435	止风药	443
足下	435	避孔子塔	443
泉首	435	访友题“凤”	444
耗子	436	方口与尖口	444
目不识丁	436		
江心贼	436		

上部 名言警句



🌸 景色篇

🌸 经济篇

🌸 军事篇

🌸 政治篇

🌸 情感篇

🌸 生活篇

🌸 学问篇

🌸 立业篇

🌸 修身篇

修身篇

● 律己

【君子不器，不以一能而盈诸身；及其使人也，器之，不以众能而责诸人】 出自宋代杨万里《庸言》。意思是：君子不像一件器物一样，不能因为有一技之长就满足；而用人的时候，就要像使用器物一样，不能苛求其各方面都有才能。

【非莫非于饰非，过莫过于文过】 出自（五代·前蜀）贯休《续姚梁公座右铭·并序》。意思是：最大的错误莫过于掩饰错误，最大的过失莫过于掩饰过失。说明人不能文过饰非。

【相鼠有皮，人而无仪；人而无仪，不死何为】 出自《诗经·鄘风·相鼠》。相：看。仪：礼仪，指尊严。意思是：看看那老鼠尚且还有一层皮呢，而人却这样的没有廉耻；这样的没有廉耻，还活着干什么呢？

【临财毋苟得，临难毋苟免】 出自《礼记·曲礼上》。毋：不要。苟：随便。意思是：面对财物，不要随随便便就去占有；面对困难，不要轻易就设法逃避。

【敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极】 出自《礼记·曲礼上》。敖：同“傲”，骄傲。从：同“纵”，放纵。意思是：骄傲的习气不可以助长，世俗的欲望不可以放纵；志气不可以满足，快乐不可以过头。

【修身絜行，言必由绳墨】 出自王安石《命解》。意思是：提高自己的品德修养，检查

自己的行为，言出必须符合准则。

【君子之道，辟如行远必自迩，辟如登高必自卑】 意思是：君子的中庸之道，就像是走路，一定要从近的地方开始；又像是登山，要从低的地方开始。

【夫君子之行，静以修身，俭以养德】 出自诸葛亮《诫子书》。意思是：以静来修养自己的身心，以节俭来培养自己的美德。

【得官不欣，失位不恨。处逸乐而欲不放，居贫苦而志不倦】 出自王充《论衡·自纪》。意思是：做了官，不觉得很高兴，没官做了也不感到遗憾。处在安乐的情况下，不放纵自己的欲望；处于贫苦困窘的时候，不放松自己的志向。恨：遗憾。

【礼义廉耻，可以律己，不可以绳人】 意思是：礼义廉耻，可以用来要求自己，不可用来要求别人。

【宁公而贫，不私而富。宁让而损己，不竞而损人】 出自张养浩《牧民忠告》。意思是：宁愿秉公而贫穷，不愿徇私而富足。宁可由于谦让而得不到私人利益，不应为了钻营竞争而有益于他人。

【过而改之，是犹不过】 出自《说苑·君道》。意思是：犯了错误就马上改掉，那就相当于没有犯过错误。

【聪明睿智而守以愚者益，博闻多记而守以浅者广】 出自《说苑·敬慎》。意思是：聪明而又有才干还处处持守几分愚笨的，一定能获得更大的益处；多听多记，还持守几

分浅薄的样子,他的知识一定更广博。

【博学而不自反,必有邪】 出自《管子·戒》。意思是:如果博学多识,但不知反省自己的作为,必然会干出不正当之事。

【见毁,而反之身者也】 出自《墨子·修身》。意思是:听见别人诋毁你,应当检查一下自己。

【见素抱朴,少私寡欲】 意思是:表现出单纯,执著于朴素,减少私心,去除欲望。

【直而不肆,光而不耀】 意思是:正直但不莽撞放肆,光辉但不耀眼刺人。

【天地不交,否。君子以俭德辟难,不可荣以禄】 出自《周易·否·象辞》。意思是:天地阴阳不交接,是阻塞之象。君子应当检点自己的品德以规避灾害,不能以福禄作为荣耀。否:音“匹”,闭塞不通。

【沉忧损性灵,服药亦枯槁】 出自唐代孟郊的《怨别》。沉忧:深忧,忧虑太深。性灵:性情;精神。枯槁:憔悴。意思是:忧虑太深会损伤人的精神,经常服药也会使人面色憔悴。说明一个人的精神是最重要的。

【故君子和而不流】 意思是:所以君子性格平和而不随波逐流。

【凡生之长也,顺之也;使生不顺者,欲也。故圣人必先适欲】 出自《吕氏春秋·重己》。意思是:大抵生命长久的,都是顺从生命的发展,使生命不顺从的是人欲望,所以圣人一定首先使欲望适度。说明节制欲望才是长寿的道理。

【不恒其德,或承之羞】 出自《周易·恒·爻辞》。意思是:如果不能长久地保持其君子之德,就可能蒙受羞辱。

【君子遵道而行,半途而废。吾弗能已矣】 意思是:君子依据中庸之道行事,有的

人却半途而废,可是我却不能中途中止。涂:同“途”。

【口腹不节,致病之因;念虑不正,杀身之本】 出自宋代林通《省心录》。口腹:指饮食。节:节制。念虑:思虑。意思是:饮食没有节制,这是导致疾病发生的原因;心里想的是一些歪门邪道,这是招致杀身之祸的因由。

【必有忍,其乃有济;有容,德乃大】 出自《尚书·周书·君陈》。意思是:一定要有所忍耐,那才能有成;有所宽容,德才算是大。

【居处不理,饮食不节,佚劳过度者,病共杀之】 出自汉代韩婴的《韩诗外传》。佚:放荡。意思是:生活没有条理,饮食不加节制,放荡、劳累过度的人,疾病会侵害他的身体的。说明生活要有规律。

【人皆知有用之用,而莫知无用之用也】 出自《庄子·人间世》。意思是:人们都知道显示自己才能的用处,但并不知道自认为没有本领有最大的用处。

【病不许治者,病必不治。治之无功矣】 出自《素问·五藏别论》。意思是:生了病而不允许医生治疗的,他得的病一定不能治疗,勉强给他治疗也没有任何功效。

【糟糠不饱者不务粱肉,短褐不完者不待文绣】 出自《韩非子·五蠹》。务:从事。粱肉:美食佳肴。文绣:绣有彩色花纹的衣服。意思是:连糟糠这样的食物有时都吃不上的人,不会要求美食佳肴;连粗布短衣都穿得不完整的人,不会期待华丽的带刺绣的衣服。

【富贵不能淫,贫贱不能移。威武不能屈,此之谓大丈夫】 出自《孟子·滕文公下》。意思是:富贵不能乱了我的心,贫贱不

能改变我的志向,威武不能屈我的节,这样才叫做大丈夫。

【善养生者,若牧羊然,视其后者而鞭之】 出自《庄子·达生》。若:像。然:那样。意思是:善于养生的人,就像放牧羊群一样,看到落在后面的羊就用鞭子抽打他。比喻生活要全面才能使身体康健。

【驹隙百年,谁保无恙?治之弗失,危者安矣】 出自明代张介宾的《类经·序》。意思是:人生百年就像白驹过隙,稍纵即逝,谁能保证不能生病?生了病就应当及时治疗,才能转危为安。

【病已成而后药之,敌已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎】 出自《素问·四气调神大论》。意思是:疾病已形成后才去治疗,等到祸乱已形成才去治理,就好比渴了才去掘井取水,要打仗了才现去制造武器,不一样晚了吗?

【缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年】 出自《庄子·养生主》。督:中间。经:常。生:通“性”,性灵。亲:通“新”,此指新的生命活力。意思是:遵循中间之道,而且习以为常,就可以保全自身,可以修身养性,可以颐养新的生命活力,可以享尽天年。

【人之所取畏者,衽席之上,饮食之间,而不知为之戒者,过也】 出自《庄子·达生》。衽(ren)席:卧席。此指色欲之事。过:过错。意思是:人最可怕的,是在卧席之上,饮食之间,而对于这些事情又不知道警惕,这是过错啊!

【忍泣目易衰,忍忧形易伤】 出自唐代孟郊的《赠别崔纯亮》。意思是:强忍着眼泪不让它流出来会使眼睛受到损害,强忍着

愁苦不将它发泄出来会使身体受到危害。

【饭疏食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣】 出自《论语·述而》。疏食:粗粝的食物。肱:胳膊。意思是:吃一口粗粮,喝一瓢凉水,弯着胳膊当枕头枕着睡觉,这其中也是一种乐趣。诗句表现孔子安贫乐道的思想。

【乐易者常寿长,忧险者常夭折】 出自《荀子·荣辱》。乐易:指心中乐观泰然。寿长:犹“长寿”。忧险:指心中忧惧。夭折:短命早死。意思是:和悦乐观的人大多数都能长寿,多愁多虑的人难免早逝。说明情绪对人的健康影响很重要。

【人生口腹何足道,往往坐役七尺躯】 出自宋代陆游的《戏书》。口腹:饮食。坐:因,由于。役:役使,驱使。七尺:人身约相当于古尺七尺,故以“七尺”代称身躯。意思是:人生活上的饮食是不值得称道的,正因为为了吃往往忙坏了自己的身体。

【病之为患也,小则耗精,大则伤命,隐然一敌国也】 出自清代徐大椿的《用药如用兵论》。意思是:疾病造成的危害,小病将会耗损人的元气,大病就要伤害人的生命,这种疾病对人体造成的危害,就像有一个敌对国家形成的隐患一样严重。说明有病应及时治疗,否则会对身体造成严重危害。

【被褐欣自得,屡空常晏如】 出自晋代陶潜的《始作镇军参军经曲阿作》。褐:粗毛或粗麻织的短衣,泛指贫苦人穿的粗布衣服。晏如:安然。意思是:穿着粗布衣服而欣然自得,盛食物的器具经常空着却感到安然。

【人体欲得劳动,但不得使极尔】 出自《三国志·魏志·华佗传》。极:至,达到最高限度。意思是:人的身体需要劳动来活动一下筋骨,但是在劳动中不能太过劳累。说明