



人生珍言丛书



健身养生珍言

健身卷 养生卷 〈上〉

JI A N S H E N Y A C G S H E N G Z H E N Y A C

人生箴言，是打开宝藏的金钥匙，是矗起大厦的脚手架，是引导人生和事业的航标。本书煮海为盐，从浩瀚的文献中撷萃了大师们的人生智慧，把他们独特的感悟，化做广大读者的共同财富。东鳞西抓，难显价值，合龙起来，可以成七宝楼台！这是出版本书的动力所在，也是青年朋友陶冶学养的实用丛书。

刘雪坚 于唐 编著

辽海出版社

人生珍言丛书

健身养生珍言

健身卷 养生卷 〈上〉

人生箴言，是打开宝藏的金钥匙，是矗起大厦的脚手架，是引导人生和事业的航标。本书煮海为盐，从浩瀚的文献中撷萃了大师们的人生智慧，把他们独特的感悟，化做广大读者的共同财富。东鳞西抓，难显价值，合龙起来，可以成七宝楼台！这是出版本书的动力所在，也是青年朋友陶冶学养的实用丛书。

刘雪坚 于唐 · 编著

辽海出版社

前 言

人的一生是短暂的，但人生的追求却是无限的。

一个有志于完善自己一生的人在完成自己的追求的过程中往往会感到：1. 时不我待；2. 茫然不知所措；3. 痛恨无捷径可循……

中国有“一言可以兴邦”的古训。一句话点醒梦中人，是一个人在人生旅途中经常遇到的情景。但机会只留给有准备的大脑，只要您是有志气、有理想、肯行动的人，您就会从本书的珍言中受到启迪，得到帮助，明确行动的方向。

珍言是珍贵的言论，有名言、警句、格言……这些言论是中国几千年文化的积淀，几千年经验的总结，几千年心血的结晶……它警醒，它精炼，它寓意深刻，它是语言中的精华，思想中的火花，砂石中的黄金，乌云隙缝里透出的阳光……

我们从浩如烟海的中华典籍中披砂沥金，收集了大量有教育功能、有启发意义、思想深邃、格调健康向上的名言警句，筛选取舍，去其糟粕，取其精华，分门别类，汇

成八大类别，即：道德修养、交友处世、夫妻家庭、读书治学、持家经商、婚姻爱情、人生时运、健身养生。名为珍言、奉献给读者。

这些内容将伴随您的一生，这些人生内容，是每个人都无法回避的，它将是您一生的智慧宝库，是您困境时的妙计锦囊，是您志得意满时的醒悟清风……

珍言是历史的产物，不可避免地要打上历史的烙印，必然要受到时代和阶级的局限。但您在使用时，一定会有新的领悟，能有新的突破……

由于时间紧迫，又经验有限，人手不足，挂一漏万，在所难免，错讹舛误，不止一处。恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录

上 卷

健身篇

健康	(1)
健康与幸福	(41)
健康与快乐	(54)
疾病	(56)
防病为上	(60)
讲究卫生	(62)
精神保健	(65)
生活保健	(89)
保持合理的生活规律	(100)
饮食保健	(102)
养生长寿	(113)
药物保健	(117)
医疗保健	(120)



下 卷

养生篇

疾病与养生	(123)
生命在于运动	(151)
修炼心性	(168)
养生要诀	(175)
心境与养生	(179)
劳逸与养生之道	(184)
去病歌	(188)
房事与养生	(198)
户内消息	(225)
天元之寿精气不耗者得之	(232)
欲不可绝	(234)
欲不可早	(236)
欲不可纵	(237)
欲不可强	(241)
欲有所忌	(242)
欲有所避	(244)
嗣续有方	(246)
妊娠有忌	(247)

健身篇

健 康

且夫出與人輦，命曰蹶痿之机；
洞房清宫，命曰寒热之媒；
皓齿娥眉，命曰伐性之斧；
甘脆肥脓，命曰腐肠之药。

——枚 乘

一身动则一身强。

——颜 元

养生以不伤为本。

——抱朴子

久逸则筋脉皆弛，心胆亦怯。



——胡林翼

制怒。

——林则徐

健全的精神，寓于健全的身体中。

——鲁 迅

总结起来，我自己对于苦闷的办法，是专与袭来的苦痛捣乱。

——鲁 迅

对于疾病，上策：认真对待，又不为它所吓倒，采取积极态度，加强适当锻炼，使病不再发展，进而战胜疾病；下策：专靠医药，把生命听之于医药，甚至无病呻吟，致使小病发展成为大病；至于不知卫生，自己糟踏身体，可以无病而有病，有了病，又不知医或乱医，是为无策。

——谢觉哉

我的身体是靠“斗”出来的，跟阶级敌人斗，也跟大自然斗。干革命没有好身体是不成的。一个革命者需要

有战胜一切困难，战胜任何艰苦环境，恶劣条件的体质。

——徐特立

动是健康的源泉，也是长寿的秘诀。

——马约翰

从锻炼成健康的身体中来锻炼出健康的精神，这是做一切工作所必须遵循的一条辩证唯物主义的准则。

——朱光潜

身体是革命的本钱。旺盛的精力寓于健康的身体。

——吴运铎

养心莫善于寡欲

——孟 轲

寒暑不时则疾。

——《周礼》

病从口入。

——傅奕《口铭》



良医常治无病之病，故无病。

——《淮南子》

既来之，则安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争，直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病，也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，只有坚强的斗争意志，但不着急。这是我对于病的态度。

——毛泽东

体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。体者，载知识之车而寓道德之舍也。

——毛泽东

不论在自然界和在社会上，一切新生力量，就其性质来说，从来就是不可战胜的。而一切旧势力，不管它们的数量如何庞大，总是要被消灭的。因此，我们可以藐视而且必须藐视人世遭逢的任何巨大的困难，把它们放在“不在话下”的位置。这就是我们的乐观主义。

——毛泽东

健全自己的身体，保持合理的生活规律，这是自我修养的物质基础。

——周恩来

青年人没有毁坏自己健康的权力，青年人的健康要对党、对国家、对人民负责。

——陈 毅

只有保持着一副好的身子，青年才真正是生命的花朵。

——林伯渠

一个人的身体健壮主要靠锻炼、靠斗。对革命者来说，健康就是能吃大苦，耐大劳，没有病还不是健康的标志。锻炼身体是多方面的。体力劳动是极其重要的一种手段。走路、爬山、游泳都是锻炼之法。

——徐特立

在思想上、工作上，一个人假如一天没有进步，那就是他已经比别人落后了一步。在健康上也一样，一天没有进步，就比别人早一天衰老。

——徐特立

一个人的身体，绝不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。

——徐特立

身体上生命上会有衰老病死，思想上精神上决不当有衰老病死。前者是有限的，后者是无限的……。

——蔡尚思

我从来不知道什么是苦闷，失败了再来，前途是自己努力创造出来的。

——徐特立

弟处逆境，与普通人不同处，即对于将来前途，非常乐观。这种乐观，并不因个人的生死或部分的失败，一时的顿挫而有所动摇。

——王若飞

只有奋斗给我们出路，而且只有奋斗可以给我们快乐。

——恽代英

锻炼身体，可做兼人之事，没有精力，只能空有

愿望。

——李可染

一种美好的心情，比十副良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。

——马克思

正是在这些青年面前摆着为共产主义事业而战斗的任务，因此他们必须具有坚强的健康的身体，钢一般的意志和铁的肌肉，去迎接新的战斗。

——列 宁

身体是革命的本钱。

——列 宁

谁不会休息，谁就不会工作。

——列 宁

与天奋斗，其乐无穷；
与地奋斗，其乐无穷；
与人奋斗，其乐无穷。

——毛泽东



假如生活欺骗了你，
不要忧郁，也不要悲伤！
阴郁的日子需要镇静，
相信吧，快乐的日子就会到来。

——普希金

不洁之空气，杀人甚于刀剑。

——司美士

健康是人生第一财富。

——爱默逊

工作是世界上最大的快乐。

——马克·吐温

一个人皱一下眉头需要牵动三十块肌肉，而笑一下只需要牵动十三块肌肉，所以笑一下所消耗的能量要比皱眉头省得多。因此，亲爱的同行们和朋友们，请经常笑吧！

——农 涅

我们曾经为欢乐而斗争，我们将要为欢乐而死。因此，悲哀永远不要同我们的名字联在一起。

——伏契克

愤怒是一种最坏的感情。它可以顿时改变一个人的脾气，造成一切其他坏事，一起卷入它的毒焰。

——迦尔托斯

我们这些具有无限精神的有限的人，就是为了痛苦和欢乐而生的，几乎可以这样说：最优秀的人物通过痛苦才得到欢乐。

——贝多芬

运动就其作用来说，可以代替任何药物，但所有药物都不能代替运动的作用。

——蒂 索

健康先于一切

——莫泊桑

人类的智慧就是快乐的泉源，愚蠢往往使得人们从幸福的境界堕入苦痛万分的深渊中，而聪明人却往往能凭着智慧，安宁渡过险境，走上康庄大道。

——卜迦丘



自己笑，引人笑。

——伏尔泰

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健美，跑步吧！

如果你想聪明，跑步吧！

——古希腊名言

不要慨叹生活的痛苦！——慨叹是弱者……

——高尔基

生活多美好啊，体育锻炼乐趣无穷

——普希金

健康在人的心目中永远不会失去它的价值

——车尔尼雪夫斯基

幸运并非没有许多的恐惧与烦恼；厄运也并非没有许多的安慰与希望。

——培 根

最好……就是在盛怒之后回想当时的情形。无论你怎

样的表示愤怒，却不要做出任何无法挽回的事来。

——培 根

隐藏的忧伤如熄火之炉，能把心烧成灰烬。

——莎士比亚

冬天已经到了，春天还会远吗？

——雪 莱

兴趣是创造一个欢乐和光明的教学环境的主要途径之一。

——夸美纽斯

欢乐就是健康，反之忧郁就是病魔。

——哈利伯顿

体育可以帮助人们经受生活对体力和脑力的重压。

——铁 托

生命在于运动。

——伏尔泰