

经典文史珍藏书系

中华国学句典



全读本



美妙绝伦的语言殿堂
智言慧语的经典集萃

【学生帮手】 丰富写作素材，增加文化内涵，冷静、理智、客观地看待问题。

【成人宝库】 增进文化积淀，提高文化素养，在人际交往中表现出不凡的文化品位与文化修养，塑造出独特的人格魅力。

智 华◎主编

- 一部解读中华国学句典的**百科全书**
- 一部提高人文素养的**良师益友**
- 一部充实知识、增加智慧的**语言宝库**



超值白金版
29.80 元



中国纺织出版社

经典文史珍藏书系

中华国学句典



全读本



美妙绝伦的语言殿堂
智言慧语的经典集萃

智华◎主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

中华文化博大精深，汉语文字奥妙无穷。悠远的历史为我们创造出了精彩鲜活的语言和文字，每一个字、每一句话都是一个故事，都牵动着华夏文明的神经，都是几千年来中华文化的智慧结晶。

本书是一本关于中华传世经典国学名句的精彩汇编，也是了解古代文化、传习古代经典、掌握古人智慧的语言宝库和良师益友。随手翻过，珠玑遍拾，不知不觉间激活思维，汲取鲜活的智慧营养。

本书共收录名言警句、歇后语、俗语、谚语、对联、谜语等近万条。这些鲜活的语言文字言简意赅，大多经过千锤百炼，代代相传，才流传至今。这些语句或寓意深长，或幽默风趣，是汉语言千载传承的精华再现，有着令人过目难忘的艺术效果。

本书包含了国人传习的文化精髓，融趣味性、知识性、实用性于一体，对格物致知有极大的帮助。阅读本书，既能提高语言能力，也能开阔心胸，帮助读者在各种场合增加谈资，成为最受欢迎的知识达人。

图书在版编目(CIP)数据

中华国学句典全读本 / 智华主编. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11

(经典文史珍藏书系)

ISBN 978-7-5064-7897-7

I. ①中… II. ①智… III. ①国学—通俗读物 IV. ①Z126-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 194492 号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉 责任编辑: 赫九宏

特约编辑: 张烛微 责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 25

字数: 530 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



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，会影



目 录

上部 名言警句

修身篇

律 己	/ 2
待 人	/ 10
德 行	/ 13
报 国	/ 18
济 民	/ 21
慎 行	/ 23
节 操	/ 28

立业篇

励 志	/ 34
勉 励	/ 39
惜 时	/ 43
善 为	/ 46

学问篇

治 学	/ 53
苦 读	/ 55
善 学	/ 58
文 道	/ 63
文 采	/ 66
杂 谈	/ 68

生活篇

日 常	/ 72
-----	------

心 境	/ 75
人 事	/ 77
交 友	/ 88
人 生	/ 90
事 理	/ 94

情感篇

亲 情	/ 105
友 情	/ 113
爱 情	/ 114
乡 情	/ 118
忧 愤	/ 121
欣 喜	/ 126

政治篇

君 臣	/ 128
治 政	/ 133
安 危	/ 138
人 才	/ 140
纳 言	/ 146
法 度	/ 148
得 民	/ 151

军事篇

治 军	/ 155
励 士	/ 158

谋略	/ 158
胜败	/ 161
厌战	/ 166

经济篇

农业	/ 169
财货	/ 171
赋税	/ 172

百工	/ 173
经商	/ 174

景色篇

地貌	/ 176
花草	/ 178
鸟虫	/ 180
时令	/ 182

中部 奇言妙语

歇后语篇

简述	/ 186
情感写真	/ 186
愤怒憎恶	/ 189
惊慌抱怨	/ 191
焦急盼望	/ 194
胸有成竹	/ 195
骄横顽固	/ 196
华而不实	/ 197
自私贪婪	/ 199
阴险狡诈	/ 200
恭维称赞	/ 203
稳重精明	/ 204
规劝开导	/ 206
诅咒痛骂	/ 208
猜疑阻挠	/ 209
惹事生非	/ 212
装疯卖傻	/ 213
嘲笑讥讽	/ 215
进退两难	/ 218
人际人生	/ 220
个性习惯	/ 223

言行举止	/ 226
意料之外	/ 228
丢人现眼	/ 230

俗语谚语篇

简述	/ 232
珍惜光阴	/ 232
教子育人	/ 233
励志进取	/ 234
谆谆教诲	/ 236
严于律己	/ 241
勤学求知	/ 242
求真务实	/ 244
生活理念	/ 245
品行修养	/ 249
无畏无惧	/ 250
戏讽世事	/ 251
家庭生活	/ 251
与人之交	/ 253
待人接物	/ 254
知情达理	/ 255
谨慎处世	/ 256

团结互助	/ 257	地名联	/ 270
农时农事	/ 258	勉励联	/ 283
勤劳致富	/ 260	数字联	/ 285
勤俭节约	/ 261	戏答联	/ 290
延年益寿	/ 262	讽喻联	/ 294
生活写真	/ 263	歇后联	/ 296
		谐音联	/ 298
		回文联	/ 300
		叠字联	/ 301
		谜语联	/ 309
		组合联	/ 310

巧联趣联篇

简 述	/ 266
人名联	/ 267

下部 语典故事

诗赋趣谈

蝗虫成罪犯	/ 316
成语“满城风雨”的来源	/ 316
长寿秘诀	/ 316
袁枚得诗于民	/ 316
学生改诗,塾师汗颜	/ 317
奇妙的十字诗	/ 317
唐伯虎题诗《蟠桃献寿》图	/ 317
以诗留“醋”意	/ 317
巧改《枫桥夜泊》控诉日寇	/ 318
解缙吟诗引火上身	/ 318
读书人巧改《题都城南庄》	/ 318
神奇的逆挽诗	/ 318
唐伯虎言处世	/ 319
别具韵味的一字诗	/ 319
解学士题诗	/ 319
刘伯温赋归隐	/ 319
银牙咬去快如风	/ 319
奇特的一字曲	/ 320
陈斗泉谢赠金腿	/ 320
触目皆为诗	/ 320

飞雁诗	/ 320
乾隆为难冯诚修	/ 321
藏头诗	/ 321
六尺巷	/ 321
吴人嫁女词	/ 322
贾似道行酒令	/ 322
赵孟頫纳妾	/ 322
缅甸高千里送鹅毛	/ 322
蒲松龄补诗	/ 323
两板夹西瓜	/ 323
拣粪老农戏官员	/ 324
纪晓岚巧改《凉州词》	/ 324
回文诗	/ 324
赶考相公不识孔子庙	/ 325
颠倒诗讽翰林	/ 325
换序诗	/ 325
下里巴人的打油诗	/ 325
神智体诗	/ 326
王刚中作诗成全二人	/ 326
不知肥瘦今如何	/ 326
朱元璋续诗	/ 327
欧阳修妙讽酸秀才	/ 327

书生作词祭鸡	/ 327
月舟和尚以诗洗冤	/ 327
对御歌	/ 328
徐文长巧对“招婿诗”	/ 328
同尾格诗	/ 328
春 词	/ 329
陈文藻一钱卖酒,作诗自嘲	/ 329
郑板桥题诗贺寿	/ 330
夏至九九歌	/ 330
元好问的妹妹以诗拒婚	/ 330
端木蕻良以情诗谢客	/ 331
借诗自夸	/ 331
颇具哲理的半字歌	/ 331
才女衙堂作诗救父亲	/ 331
王安石错改墙上诗	/ 332
儒生自嘲	/ 332
剥皮诗	/ 332
亦淡亦盐风味好	/ 332
讽竹诗	/ 332
才女吟诗救丈夫	/ 333
不必、未必、势必、何必	/ 333
尼姑写诗言父亲	/ 333
老人的酸楚与无奈	/ 334
念郎恨别诗	/ 334
李调元骂州官	/ 334
金农飞红咏柳絮	/ 334
朝天子咏喇叭	/ 335
落地无声令	/ 335
朱庆馀作诗问张籍	/ 335
名落孙山的由来	/ 336
施架落水作诗	/ 336
图画禽兽	/ 336
董其昌的薄肉诗	/ 336
伦文叙题诗讽豪绅	/ 337
郑板桥改诗	/ 337
解缙的拍马诗	/ 337
病僧题诗,设延寿寮	/ 337
七不嫌之说	/ 338

君生我已老	/ 338
别墓诗	/ 338
醉后吻小姨	/ 338
四季词	/ 338
张恨水题诗填空白	/ 339
王龙宾卖买画像	/ 339
周文宾和诗促婚姻	/ 339

谜语趣话

济公解嘲	/ 341
贪官受辱还称好	/ 341
“袁”内养羊	/ 341
王质遇仙	/ 342
赋体隐	/ 342
一口一大盅	/ 342
不让吃喝哪来诗(丝)	/ 342
曹娥碑隐	/ 343
王安石作诗,出谜语	/ 343
孙抱——堂鼓	/ 344
米芾说“秃”	/ 344
荒年转语	/ 344
四面观看得谜底	/ 344
“鲜”字谜	/ 345
曹操出谜考华佗	/ 345
见钟不打,何处敛铜	/ 345
一字分开令	/ 346
墨 斗	/ 346
特来问安,请坐奉茶	/ 346
朱厚熜定年号	/ 346
太炎、酷暑	/ 347
二人并坐,坐到二鼓三鼓	/ 347
辛未状元	/ 347
店老板请客	/ 347
祝家女物谜自喻	/ 348
何塘退兵	/ 348
秀才自大遭惨败	/ 348
话不老,镜中人	/ 349

以谜通名	/ 349
赌鬼的“生活照”	/ 349
王安石下棋	/ 349
夫妻义(義)重,恩爱情深	/ 350
望江楼上谜射谜	/ 350
“贺寿诗”骂和尚	/ 350
王安石巧写“用”字谜诗	/ 351
以“龟”相嘲	/ 351
李时珍捉弄狗官	/ 351
园中牡丹,百无一是	/ 352
三兄弟卖货	/ 352
丰坊讽官	/ 352

奇思妙语

佛印寻鱼	/ 353
从今以后,罢了罢了	/ 353
顾况识白居易	/ 353
偷鸡不成蚀把米	/ 353
葡萄架倒了	/ 354
杨次公与僧人行酒令	/ 354
东方朔幽默答武帝	/ 354
何所闻而来	/ 355
“矮”“射”互换	/ 355
斯文财主的笑话	/ 355
如此朋友	/ 355
吃你的容易,吃我的难得	/ 356
祝辞骂汉奸	/ 356
土豪夜收祭文	/ 356
曹商出使秦国	/ 356
马如飞救场	/ 357
老爷不要脸	/ 357
只管吃盐,不管吃醋	/ 357
不敢娶(取)	/ 357
对牛弹琴,牛不入耳	/ 358
可以清心也	/ 358
不宦的伪君子	/ 358
狐媚药方	/ 358

吃了鸡蛋何必要认识那只鸡	/ 359
欧阳修“改壁稿”	/ 359
标点符号不可少	/ 359
四个小商贩,吟诗巧对句	/ 359
薛登砸皇桶	/ 360
点着蜡烛照明	/ 360
上竖(尚书)是狗	/ 360
绝妙诙谐的批语	/ 361
只许州官放火,不许百姓点灯	/ 361
纪晓岚为和珅题亭额	/ 361
刘墉献寿礼	/ 361
不去也只是这一瓶	/ 362
呆鸟不知飞	/ 362
竹篮盛东西	/ 362
落地与及地	/ 362
费新我补字	/ 362
诸葛亮得驴	/ 363
和尚有两“妻”	/ 363
县官画虎	/ 363
兄妹互嘲	/ 364
聪明儿媳妇不沾九	/ 364
小伙子娶妻	/ 364
只能彼此眉来眼去	/ 365

对联趣事

渔翁巧思出巧联	/ 366
僧人挨骂	/ 366
尚书悔悟	/ 366
臣节重如山乎	/ 366
文言虚词联	/ 367
老畜生怎能出蹄	/ 367
巧妙的人名谐音巧联	/ 367
张弓手与李木匠	/ 367
狂秀才遭羞	/ 368
贪官对联里藏玄机	/ 368
公安怎样公	/ 368
豆角与石头巧对	/ 368

- | | | | |
|-------------|-------|-----------------|-------|
| 方小泉改联 | / 368 | 唐伯虎的“绝对” | / 379 |
| 郑板桥借住持的话诮住持 | / 369 | 妙对“洗冤” | / 380 |
| 星夜换联气县官 | / 369 | 李渔与且亭亭 | / 380 |
| 英语字母与汉字交辉 | / 369 | 粗毛野兽石先生 | / 380 |
| 秀才作联嘲官场 | / 369 | 短夫妻,不如患难夫妻,恩爱夫妻 | / 380 |
| 巴县走狗 | / 370 | 徐渭的绝联 | / 381 |
| 父子戊子,师徒司徒 | / 370 | 挑禾上与抱绣裁 | / 381 |
| 妈骂出下联 | / 370 | 孔子巧联借路 | / 381 |
| 老私塾以对赢官司 | / 371 | 讽刺老童生之佳联 | / 382 |
| 考生绵里藏针 | / 371 | 统而言之,不是东西 | / 382 |
| 巧改对联嘲相士 | / 372 | 醉秀才对县官 | / 382 |
| 祝枝山投桃报李 | / 372 | 筵上出枇杷,河中观蚱蜢 | / 383 |
| 每逢万寿疆无 | / 372 | 刘凤诰妙联祝寿 | / 383 |
| 绝妙的谐音哑联 | / 372 | 学生讽劝老师 | / 383 |
| 周家三郎联对迎娇妻 | / 372 | 何绍基巧写挽联 | / 384 |
| 富商出联促生意 | / 373 | 胯下无物,有何神气呢 | / 384 |
| 刘师亮谐联讽军阀 | / 373 | 蒋焘切瓜分客出妙联 | / 384 |
| 解缙妙对老者,成佳话 | / 374 | 穷教师祝寿,气昏县长 | / 385 |
| 况钟巧对县太爷 | / 374 | 朱先生三个牛头 | / 385 |
| 孔子改错 | / 374 | 婆媳皆失夫 | / 385 |
| 雪上加霜,云开见日 | / 374 | 老财主受辱,却无可奈何 | / 386 |
| 秀才补考 | / 375 | 林则徐骑父赶考 | / 386 |
| 村童对对戏大员 | / 375 | 愿师匠仆 | / 386 |
| 书法家智补门联 | / 376 | 忆当年,谁肯雪中送炭 | / 386 |
| 想娘狂郎忙 | / 376 | 寇谦续联 | / 387 |
| 童生答联讥先生 | / 376 | 王安石巧对赢婚姻 | / 387 |
| 笛清难比箫和 | / 376 | 清官员对对捍卫祖国尊严 | / 387 |
| 蔡锷买笔 | / 377 | 朱元璋出对求贤 | / 388 |
| 纪晓岚答联戏太监 | / 377 | 武则天出对求吹捧 | / 388 |
| 贾仁闻鼠声得下联 | / 377 | 马童妙对应乾隆 | / 388 |
| 曹尚书砍竹子 | / 377 | 最早的春联 | / 389 |
| 皇天竟不佑天皇 | / 378 | 最早的寿联 | / 389 |
| 该死之德,汉奸之才 | / 378 | 金圣叹刑场吟对 | / 389 |
| 奇妙的撤字联 | / 378 | 自古未闻粪有税 | / 389 |
| 农家小事成妙对 | / 378 | 郭沫若讽刺日本当局 | / 389 |
| 韩慕庐解谜 | / 379 | 教书先生巧作新婚联 | / 390 |

上部 名言警句



景色篇



经济篇



军事篇



政治篇



情感篇



生活篇



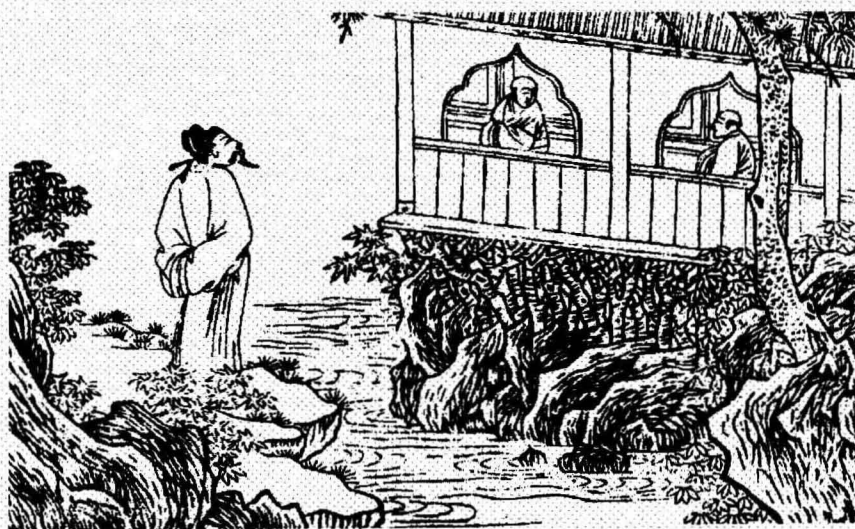
学问篇



立业篇



修身篇



◆ 中华国学句典全读本 ◆

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，不能因为有了一技之长就满足；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·邶风·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】 出自《中庸》。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》。恨：遗憾。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。

【礼义廉耻，可以律己，不可以绳人】 出自宋代林逋《省心录》。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。宁可由于谦让而使自己受到损失，不应为了争夺而有损于他人。

【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】 出自《老子》。意思是：表现出单纯，执著于朴素，减少私心，克制欲望。

【直而不肆，光而不耀】 出自《老子》。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》。否：音“匹”，闭塞不通。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。

【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】 出自《中庸》。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的欲望，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】 出自《中庸》。涂：同“途”。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。

【口腹不节，致病之因；念虑不正，杀身之本】 出自宋代林逋《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。比喻养生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：等到疾病已形成然后才去治疗，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(rèn)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，这其中也有一种乐趣。表现了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大。

【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：人身高约相当于古尺七尺，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。说明劳动有益于健康,但要劳逸结合。

【圣人不求誉,不辟诽,正身直行,众邪自息】 出自《淮南子·缪称》。誉:美名。诽:诽谤。意思是:有德行的人不求美名,不怕诽谤,立身正派行为端正,各种邪恶自然平息。

【释正而追曲,倍是而从众,是与俗偕走,而内行无绳】 出自《淮南子·缪称》。释:放弃。偕:并列。意思是:放弃公正而去追求邪曲,背离正确而随从众人,这是与世俗随波逐流,而内心品行没有准则。

【子不能治子之身,恶能治国政】 出自《墨子·公孟》。恶:怎么。意思是:你不能修身,怎么能够治理好国家呢?

【得财失行,吾所不取】 出自《资治通鉴·陈纪》。意思是:得不义之财,我是不干的。

【节欲之道,万物不害】 出自《管子·内业》。意思是:倘能制服嗜欲,什么祸害对你都是无可奈何的了。

【凡人之所以贵于禽兽者,以有礼也】 出自《晏子春秋·内篇谏上》。意思是:人之所以比禽兽尊贵,是因为人懂得礼数。

【不作威,不作福,靡有后羞】 出自《史记·三王世家》。靡:没有。意思是:不依仗地位和权势耍威风,逞霸道,就不会在以后遭到羞辱。

【反听之谓聪,内视之谓明,自胜之谓强】 出自《史记·商君列传》。反听:外听他

人意见。内视:自我省察。自胜:自我克制。意思是:听了批评的意见,能自我反省的叫做聪明,能主动检查自己的叫做明智,能克制自己私心的叫做有力量。

【知者动,仁者静。知者乐,仁者寿】 出自《论语·雍也》。知:同“智”,聪明、有智慧。仁:孔子的道德标准,其核心是人与人相亲,爱人。意思是:聪明人活动,仁人安静;聪明人快乐,仁人长寿。说明安静能使人长寿。

【圣人之于声色滋味也,利于性则取之,害于性则舍之,此全性之道也】 出自《吕氏春秋·本生》。性:生命。此意为:圣人对于声音、颜色、滋味的态度是:有利于生命的就取用它,有害于生命的就舍弃它。这是保全生命的方法。

【五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽】 出自《老子》。五色:青、黄、赤、白、黑,也泛指各种色彩。五音:宫、商、角、徵、羽。五味:酸、苦、甘、辛、咸。爽:伤败,败坏。意思是:五色使人目盲,五音使人耳聋,五味使人口伤。

【大甘、大酸、大苦、大辛、大咸,五者充形则生害矣】 出自《吕氏春秋·尽数》。甘:甜。辛:辣。形:身体。意思是:过甜、过酸、过苦、过辣、过咸,这五种东西充满了身体,那么生命就会有害了。说明“五味”不可偏食。

【大喜、大怒、大忧、大恐、大哀,五者接神则生害矣】 出自《吕氏春秋·尽数》。意思是:过喜、过怒、过忧、过恐、过哀,这五种东西和精神混乱在一起,就会使生命受到危害。

【嗜肉者,非腐鼠之谓也;嗜酒者,非败酒之谓也;尊生者,非迫生之谓也】 出自《吕氏春秋·贵生》。嗜:爱好。迫生:不义而生,苟且偷生。意思是:喜欢吃肉,并不是说





连腐烂的老鼠也吃;喜欢喝酒,并不是说连变质的酒也喝;珍惜生命,并不是说不义偷生也算。

【凡食,无强厚味,无以烈味重酒,是以谓之疾首】 出自《吕氏春秋·尽数》。意思是:大抵是饮食,滋味不要过于浓烈,不要吃浓重味道的食物,不喝浓烈的酒,否则,这些东西都是招致疾病的开端。说明饮食应注意节制。

【为食也,宁失之少,勿犯于多】 出自清代李渔的《闲情偶寄·颐养·太饥勿饱》。意思是:吃饭,宁可吃得少,也不能吃得多。说明暴食暴饮有害身体健康。

【沉忧能伤人,绿鬓成霜鬓】 出自唐代李白的《怨歌行》。沉忧:深忧。绿鬓:乌亮的鬓发。霜鬓:白色的鬓发。意思是:忧虑太深会损伤人的健康,能使人乌黑的鬓发过早变白。意谓忧愁使人衰老。

【人生归有道,衣食固其端】 出自晋代陶潜的《庚戌岁九月中于西田获早稻》。归:归依,依附。有道:有常理。道,规律、道理。固:本来。意思是:人生的依附有常理,穿衣吃饭原本是最首要的。诗句表明衣食的重要地位。

【菽麦实所羨,哪敢慕甘肥】 出自晋代陶潜的《有会而作》。菽麦:指豆麦之类的粗粮。甘肥:美味浓厚的食品。意思是:吃上粗茶淡饭实是我所羡慕的,哪敢追求什么美味珍馐呢。

【抚枕不能寐,振衣独长想】 出自晋代陆机的《赴洛道中作》。意思是:头靠着枕头久久不能入睡,抖一抖衣服,长时间地独自凝思。诗句表达了诗人在旅途夜宿时的忧思。

【纵耳目之欲,恣支体之安者,伤血脉之和】 出自汉代枚乘的《七发》。恣:放纵。支体:即肢体。血脉:此指身体内部的器官。意思是:放纵耳目对声色的贪欲,放任身体安逸的人,会损害身体的内部器官。

【为善则预,为恶则去】 出自《颜氏家训·省事》。意思是:做好事就要积极参与,对待坏事要避而不做。

【德行广大,而守以恭者荣】 出自《说苑·法戒》。恭:恭敬,谦逊有礼。意思是:品德高尚的人能保持谦虚,就会永远立于不败之地。

【反本修迕,君子之道也】 出自《说苑·建本》。意思是:从本身、从近处做起,这是君子立身行事的道理。

【怒则思理,危不忘义】 出自《说苑·立节》。意思是:愤怒的时候要保持理智,危难关头不要忘掉道义。

【泰山崩于前而色不变】 出自苏洵《心术》。意思是:泰山在眼前崩倒了也能保持脸不变色心不跳。意指干大事业的人要沉着冷静。

【知过必改,得能莫忘】 出自梁周兴嗣《千字文》。意思是:知道错了必定改正,学到的知识技能一定要牢记。

【不贵于无过,而贵于能改过】 出自王守仁《教条示龙场诸生》。意思是:一个人可贵之处不在于没有犯错,而在于有错能改。

【廉耻,士君子之大节】 出自欧阳修《廉耻说》。意思是:廉洁知耻是一个正人君子最重要的节操。

【人之为善,百善而不足;人之为不善,一不善而足】 出自杨万里《庸言》。意思是:

人要做好事,一百件也不算多;若做坏事,一件就足够了。意指好事多多益善,坏事一件也不能做。

【其所善者,吾则行之;其所恶者,吾则改之】 出自《左传·襄公三十一年》。意思是:人们认为好的,我就施行它;人们讨厌的,我就改正它。

【君子言有坛宇,行有防表,道有一隆】 出自《荀子·儒效》。坛宇:界限。防表:标准。一隆:专一。意思是:君子说话有界限,行为有标准,用心能专一。

【不虑前事之失,复循覆车之轨】 出自《后汉书·窦武列传》。循:遵循。意思是:不记得以前的失误,又走上翻车的旧路。

【不偏不党,王道荡荡】 出自《说苑·至公》。意思是:不偏私,不结党,道路就久远。

【是故君子有诸己,而后求诸人;无诸己,而后非诸人】 出自《大学》。意思是:所以有德行的君子自己首先做到,然后才去要求别人;自己不去做坏事,然后才去责备做坏事的人。

【非澹薄无以明德,非宁静无以致远】 出自《淮南子·主术训》。意思是:没有清心寡欲就无法昭示自己的道德,没有宁心静气就不能达到目标。

【独悲愁其伤人兮,冯郁郁其何极】 出自战国宋玉的《九辩》。冯(píng):愤懑。郁郁:忧伤、沉闷。极:穷尽,终了。意思是:独自忧愁会伤人身体啊,愤懑忧伤什么时候才能终了?

【狂吟不是夸强健,老气如山未许摧】 出自宋代陆游的《小雨云门溪上》。意思是:说句大话,不是自夸自己身体强健,老来气概稳如泰山,是不会被摧毁的。诗句表现了

作者老而弥坚的气概。

【残灯明灭枕头欹,谖尽孤眠滋味】 出自宋代范仲淹的《御街行》。欹(qī):斜侧。谖(ān)尽:尝尽。意思是:夜已经深了,屋内的灯光忽明忽暗,灯下的人儿难以入睡,斜靠在枕头上,尝尽了孤枕难眠的滋味。二句词写深夜独眠时的寂寞和惆怅。

【人亦有言,忧令人老;嗟我白发,生一何蚤】 出自三国曹丕的《短歌行》。蚤:同“早”。意思是:人们常说,忧愁能使人衰老。令人感叹的是,我头上的白发,怎长出来的这样早?

【八十可怜心尚孩,看山看水不知回】 出自宋代陆游的《初归杂咏》。意思是:都已经到了八十岁的年龄了,可贪玩之心还和孩子一样呢;游山玩水,以至于流连忘返。

【苦遭白发不相放,羞见黄花无数新】 出自唐代杜甫的《九日》。黄花:菊花。意思是:苦于满头的白发总是不肯放过自己;人老了,羞于见到那些年年新开的菊花。诗句用常开的菊花来感叹岁月的无情。

【君子不恤年之将衰,而忧志之有倦】 出自汉代徐干的《中论·修本》。恤:忧虑。意思是:君子忧虑的不是年老体衰,忧虑的是意志消沉。

【睡起莞然成独笑,数声渔笛在沧浪】 出自宋代蔡确的《夏日登车盖亭》。莞然:微笑的样子。沧浪:水名,在湖北境内。意思是:午睡醒来独自微笑,忽然听到从沧浪江上传来断断续续的渔笛声。诗句写出安闲逸乐的情境。

【老来行路先愁远,贫里辞家更觉难】 出自金代元好问的《羊肠坂》。意思是:年纪

