

曹润海 完 锋 完 永 编著

健身益寿谚语

威友家

海潮出版社

目 录

前言.....	(1)
一. 养生之道,精神调摄为要.....	(3)
1. 寿向乐中求.....	(5)
2. 老当益壮	(13)
3. 学养生	(19)
4. 四季养生	(22)
5. 养心神	(24)
6. 清心寡欲	(31)
7. 制怒	(37)
8. 能忍寿亦永	(42)
9. 夫妇顺,寿无尽.....	(45)
二. 健身益寿动为纲.....	(49)
1. 生命在于运动	(51)
2. 散步散心寿其中	(66)
3. 长寿的秘诀——勤劳作	(69)
4. 旅游乐	(75)
三. 饮食调理与长寿.....	(77)
1. 民以食为天	(79)
2. 饮食卫生	(82)

3. 饮食大法	(85)
4. 合理膳食, 平衡营养	(100)
5. 基本吃素	(108)
6. 老人吃粥, 多寿多福	(114)
7. 惜津液	(117)
8. 戒烟少酒善饮茶	(119)
四. 起居调理与延年	(131)
1. 讲卫生, 保健康	(133)
2. 常沐浴	(140)
3. 洁己功夫盥漱洗	(143)
4. 发要常梳	(144)
5. 消灭“四害”	(145)
6. 疾病是长寿的天敌	(147)
7. 知药性	(163)
8. 早起身体好	(172)
9. 美睡神安百病销	(174)
10. 节色欲	(182)
11. 居住·衣着	(185)
12. 喜清风·向日光	(191)
五. 业余爱好广, 胜过增营养	(193)
后记	(205)

目 录

前言	(1)
一. 养生之道,精神调摄为要	(3)
1. 寿向乐中求	(5)
2. 老当益壮	(13)
3. 学养生	(19)
4. 四季养生	(22)
5. 养心神	(24)
6. 清心寡欲	(31)
7. 制怒	(37)
8. 能忍寿亦永	(42)
9. 夫妇顺,寿无尽	(45)
二. 健身益寿动为纲	(49)
1. 生命在于运动	(51)
2. 散步散心寿其中	(66)
3. 长寿的秘诀——勤劳作	(69)
4. 旅游乐	(75)
三. 饮食调理与长寿	(77)
1. 民以食为天	(79)
2. 饮食卫生	(82)

3. 饮食大法	(85)
4. 合理膳食, 平衡营养	(100)
5. 基本吃素	(108)
6. 老人吃粥, 多寿多福	(114)
7. 惜津液	(117)
8. 戒烟少酒善饮茶	(119)
四. 起居调理与延年	(131)
1. 讲卫生, 保健康	(133)
2. 常沐浴	(140)
3. 洁己功夫盥漱洗	(143)
4. 发要常梳	(144)
5. 消灭“四害”	(145)
6. 疾病是长寿的天敌	(147)
7. 知药性	(163)
8. 早起身体好	(172)
9. 美睡神安百病销	(174)
10. 节性欲	(182)
11. 居住·衣着	(185)
12. 喜清风·向日光	(191)
五. 业余爱好广, 胜过增营养	(193)
后记	(205)

养生之道,精神调摄为要

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。

(德·马克思)

心情愉快是肉体和精神
的最佳卫生法。

(法·乔治桑)

寿向乐中求

一个城市增加一个马戏团的“小丑”，比建一所医院对人们的健康还有好处。

- △ 常笑老也少，常恼少也老。
- △ 笑一笑，百年少。
- △ 笑口常开，身体健康。
- △ 人世难逢开口笑。
- △ 千金难买一笑。
- △ 恼一恼，少年老；笑一笑，老年少。
- △ 说说笑笑，通了七窍。
- △ 笑一笑，百病消。
- △ 笑长命，哭生病。
- △ 笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。
- △ 笑一笑，十年少；乐一乐，好工作。
- △ 笑笑说说散散心，勿笑勿说要成病。
- △ 一日三笑，不用吃药。
- △ 笑口常开，青春常在。
- △ 有说有笑，有益健康。

- △ 大笑三声，百病皆无。
- △ 笑口常开，活到一百。
- △ 笑笑笑，通上窍。
- △ 笑口开，幸福来。
- △ 笑长命，幸福来。
- △ 天天笑三笑，赛过吃好药。
- △ 笑驱逐死神，请来活神。
- △ 心宽转少年。
- △ 一笑值千金。
- △ 一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。
- △ 笑是身心健康的法宝。
- △ 乐一乐，消灾祸。
- △ 笑一笑，老变少，兴一兴，除百病。
- △ 精神愉快，延年益寿。
- △ 笑门福来。
- △ 笑使人延年益寿，恼使人衰老多病。
- △ 富贵于我如浮云，乐天知命。
衣食住行要知足，随遇而安。
- △ 欢喜生健康，健康生欢喜。
- △ 乐观使人长寿。
- △ 养身之道，颜开喜(眉)笑。
- △ 喜悦者常健康。

- △ 心中快乐，容光焕发。
- △ 健康的笑是延年益寿的一大法宝。
- △ 微笑是没有副作用的镇静剂。
- △ 糖甜甜一口，心甜甜一生。
- △ 开心一句话，胜读十年书。
- △ 知福长福，知足常乐。
- △ 喜换喜，恼换恼，一声长叹换一个饱。
- △ 乐易者常寿长，忧险者常夭折。
- △ 知足常快乐，无欲永平安。
- △ 乐观——人类的护身法宝。
- △ 快乐是一帖天然滋补剂。
- △ 常乐寿自高。
- △ 胸襟开阔，年过一百。
- △ 自知其乐者高寿。
- △ 要想身体好，乐观、好动、吃半饱。
- △ 发愤忘食，乐以忘忧。
- △ 动则不衰，乐则长寿。
- △ 欢乐增寿，欢笑添福。
- △ 喜悦使人健康，乐观使人长寿。
- △ 不说不笑，误了青春年少。
- △ 乐而不淫，哀而不伤。
- △ 愉悦情怀增健康。

- △ 幽默,富有神奇的力量。
- △ 乐以忘忧,延年益寿。
- △ 欢乐胜似良药,悲伤耗人血肉。
- △ 健康来自笑。
- △ 宽松张弛,适宜增寿。
- △ 悠然自乐,至臻寿域。
- △ 老有所乐,和乐而终。
- △ 不气不愁,能活百岁。
- △ 乐观是养生的唯一秘诀。
- △ 知足体健。美意延年。
- △ 快快活活不生病,气气恼恼成了病。
- △ 乐观益寿,运动延年。
- △ 欢喜生财,气郁生灾。
- △ 笑一笑,少一少;恼一恼,老一老;
斗一斗,瘦一瘦;让一让,胖一胖。
- △ 强开笑口展愁眉。
- △ 不说不笑,不为世道。
- △ 身心安泰,健康长寿。
- △ 人间实事是欢娱。
- △ 挟愤自作孽,一笑解千愁。
- △ 每把戏言多取笑,常含乐意莫生嗔。
- △ 笑一笑,防癌妙。

- △ 知足者常乐,常乐者长寿。
- △ 纷纷谤誉何劳问,莫厌相逢笑口开。
- △ 健康生快乐,快乐生健康。
- △ 快乐,是心中的一朵花;快乐,是脸上的一朵霞;
快乐,是健康的朋友;快乐,是养生的妙道。
- △ 人逢喜事精神爽,闷得愁肠烦恼多。
- △ 愉快的心境是天上的殿堂,
抑郁的心境是地上的牢房。
- △ 黄金不为贵,安乐值千金。
- △ 乐观的人,牙齿落完也不老。
- △ 助人为乐,自得其乐。
- △ 心地善良是快乐之源,
胸襟开阔是长寿之本。
- △ 心里痛快百病消。
- △ 人逢喜事精神爽,忧愁悲伤瞌睡多。
- △ 多笑使人延年益寿,多恼催人衰老多病。
- △ 高兴能把小病治愈,忧愁能使小病加重。
- △ 心胸常开阔,年寿一百多。
- △ 心胸宜开不宜郁,开祛病,郁生病。
- △ 人生不怕难,就怕愁莫展;
能求苦中乐,再难也要活。
- △ 生活有节奏,坦坦无所忧,

遇事自排遣，益心又延寿。

△ 勤与乐，人长寿。

△ 笑口常开胜长跑。

△ 一个丑角进城，胜过一打医生。

△ 心胸坦荡仁者寿，兴趣宽广智者长。

△ 白发无忧寿不老，

丹心永笑岁月长。

△ 心情舒畅，亦可防盲。（忧愤诱发急性闭角青光眼）

△ 心胸宽阔的人，喝凉水也会胖。

△ 话是开心的钥匙，乐是寿星的大门。

△ 常乐者长寿，长寿者常乐。

△ 快乐者长寿，多愁者短命。

△ 娱乐是心里的一朵花，

烦恼是心里的一根刺。

△ 心情快乐的人，天天都是节日。

△ 热爱人生与社会，情志安定乐为贵。

△ 常乐者长寿，欢乐者轻松。

△ 谁笑到最后，谁笑得最愉快。

△ 歌是劳动的朋友，乐是生活的伴侣。

△ 歌的源泉是生活，歌的朋友是劳动。

△ 忘掉不该记住的东西，也是一种欢乐。

△ 每条小河都向着大海，

每个人都在寻求欢乐。

- △ 娱乐提精神,乐观长寿命。
- △ 快乐不知时日过,苦恼度日如度年。
- △ 多一分娱乐,添一岁年纪。
- △ 高兴能把小病治,忧愁能使病加重。
- △ 说说笑笑,陶冶情操。
- △ 说说唱唱,无烦无恼。
- △ 说说唱唱,心宽体胖。
- △ 老了要学少,说笑不可少。
- △ 悲观的人虽生犹死,乐观的人永生不老。
- △ 笑为力量的亲兄弟,
愁为健身的死对头。
- △ 高高兴兴精神好,烦烦躁躁要病倒。
- △ 欢乐,是老年人的春天。
- △ 心欢返少年,心烦易衰老。
- △ 气恼成病,欢快长命。
- △ 气气恼恼会成病,嘻嘻哈哈活长命;
笑笑说说活了心,憋憋闷闷会伤身。
- △ 在生活中自寻其乐。
- △ 大笑一次,年轻一天;大怒一次,短寿一年。
- △ 经常开心笑,不须多服药。
- △ 少沉默,多说笑,保你精神好。

少坐卧，多走道，保你身体好。

- △ 常乐永康。心宽寿高。
- △ 笑逐颜开，青春常在。
- △ 哈哈一笑，忧愁全消。
- △ 乐以忘忧，乐以祛病，乐以求寿。
- △ 常幽默可益寿。
- △ 心神荡闲而乐。
- △ 乐观心宽，带病延年。
- △ 勤动身体壮，常乐寿自高。
- △ 人生不怕难，就怕愁莫展；
能求苦中乐，难中延寿限。
- △ 心里无病，喝凉水也增膘。
- △ 心宽度量大，神鬼都不怕。
- △ 如能心宽，更能长寿。



老当益壮

人生在世，事业为重，
一息尚存，绝不松动。

(吴玉章)

春蚕到死丝方尽，
人至期颐亦不休。
一息尚存须努力，
留作青年好范畴。

(吴玉章《自励诗》)

- ☆ 老壮德行，鹤寿龟龄。
- ☆ 美丽的凤凰爱惜羽毛，耄耋之人珍惜名誉
- ☆ 不学梧桐半年绿，要学松柏四季青。
- ☆ 老当益壮，皓首丹心。
- ☆ 人老志不衰。
- ☆ 人老心不老。
- ☆ 人生不满百，常怀千岁忧。
- ☆ 人生七十古来稀。
- ☆ 人老莫把美容忌。
- ☆ 人不畏老寿更长。

- ☆ 树老根子深，人老骨头硬。
- ☆ 不服老，人难老。
- ☆ 人生一世，流芳百年。
- ☆ 不怕人老，只怕心老。
- ☆ 余热增辉，余辉胜火。
- ☆ 习气不解老，健起相婆娑。
- ☆ 人老通世故，马老识路数。
- ☆ 年轻人力气大，老年人经验多。
- ☆ 年岁年岁，增长智慧。
- ☆ 桑榆晚景不嫌少，日落红霞正满天。
- ☆ 人活百岁不嫌多，越活越想活。
- ☆ 九十不衰地行仙。
- ☆ 树老半心空，人老百事通。
- ☆ 老人不讲古，后生会失谱。
- ☆ 老要精神，少要安稳。
- ☆ 尽做好事养正气，大度包容常顺气，
待人礼貌养和气，吃亏忍耐培福气，
仗义疏财讲义气。
- ☆ 活到老，学到老，延缓大脑的衰老。
- ☆ 振作精神抗衰老。
- ☆ 人老莫让精神衰。
- ☆ 年老知事深。