



中华谚语精华丛书

顾问 / 段宝林 主编 / 成志伟

谚

编者 / 段宝林

健康 · 长寿 · 体育

语

中华谚语精华丛书

顾问:段宝林 主编:成志伟

健康·长寿·体育谚语

编者:段宝林

 中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康·长寿·体育谚语 / 段宝林编. —北京: 中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1962 - 7

I. 健… II. 段… III. 汉语—谚语—汇编 IV. H136.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157436 号

书 名: 健康·长寿·体育谚语

编 者: 段宝林

责任编辑: 刁锦江 袁美珍

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 100 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 12.80 元

主 编 寄 语

成志伟

我从小喜欢谚语。这些来自人民群众的富有哲理而又文采飞扬的精彩语言，往往使我陶醉，情不自禁地记录在本子上，欣赏体味，并经常把它们运用到自己所写的文章中去。后来，我不断搜集各类谚语资料书籍，日积月累，已有相当数量。

进入改革开放新时期，我在繁忙的机关领导工作之余，开始整理中国民间谚语，先后出版了《谚语诗》《中华谚语大观》《益智谚语》等谚语专著，并与我已病故的夫人陶琳琳合作出版了《富有哲理的谚语》《智慧谚语》两书。这次，应中国社会出版社之约，主编这套中华谚语精华分类丛书，共四种。我邀请北京大学中文系的民间文学教授、著名民间文艺专家段宝林先生担任顾问，段教授欣然应允。对他为本书顺利出版所做的辛勤工作，表示衷心感谢！

北京大学中文系民间文学教研室陈连山副教授、王娟副教授，在读研究生吴新锋、王芸、尹翀、孙春芳同学，以及白锡喜同志，都参加了编选工作。在此，向以

上这些同志表示诚挚谢意！

这套谚语丛书是一次集体创作。中国社会出版社为我们这次创作提供了平台，也借此表示感谢！

谚语来自民间，应该整理后回归民间，为最广大的人民大众所欣赏，所应用。谚语是我的至爱，我愿继续努力，整理选编更新更多的谚语图书，奉献给我亲爱的祖国和人民，为中国特色的社会主义精神文明建设，做微薄的贡献。

2007年11月20日于北京宣颐家园

序

谚语是人民口头的文学创作，是珍贵的非物质文化遗产。

谚语虽然很短小，一般只有一两句，意思却很完整。

谚语可以说是最短小的文学作品，是民间文学特有的一种体裁，为古今中外作家们所重视。例如在《红楼梦》中曹雪芹就运用了二三百条谚语。谚语在文章中常常起画龙点睛的作用。

谚语非常生动、精练、内容深刻，是人民长期生活经验的很好总结，在人民生活中成为指导人们行动的格言，这是一种实用文学，是人民生活的口头教本。

谚语的内容非常丰富，涵盖了人民精神生活、社会生活和物质生活的各个方面。从政治、经济、道德、伦理，到劳动、社会、文教、卫生等等，所有与人民生活密切相关的谚语，都是人民千百年来口耳相传的精彩语言，是人民经验的艺术结晶，是俗语中的精华，是最优美、深刻的俗语。当然，一些旧谚语产生在封建社会和半封建半殖民地社会中，不可避免存在着时代的局限性，有的不一定全面，不一定科学，需要我們进行分析，发挥其历史认识作用。

过去广大人民多不识字，他们的许多生活知识都是从谚语

中得来的。“谚语集多成学问”，这是经受过历史和群众反复考验的学问，这是一笔极其宝贵的非物质文化遗产。它既深刻，又生动，是“语言中的盐”，人民“生活中的阳光”，是文学王冠上的闪光宝石，是最有民族特色的语言艺术精华。所以，有的外宾一下飞机，就要买中国谚语书籍。

为了充分发挥谚语的教育作用和艺术欣赏价值，成志伟同志倡议编一套“中国谚语精华分类丛书”，我们觉得很好，组织北京大学中文系民间文学教研室的师生，分别按他提出的内容分类进行了编选。

谚语的数量极大，过去出版过许多谚语总集和选集，如《古谣谚》、《金瓶梅俚语俗谚》、《中国谚语资料》（上中下）、《庄稼话》、《中华谚海》及其续编、《民间谚语全集》、《汉语谚语词典》、《中国谚语志》（11卷本）、《俗谚》（四卷本）、《中华谚语大观》、《谚语手册》等等，举不胜举。

1984年，我国又进行了全国谚语普查，各省市分头编选《中国谚语集成》的县卷本和省卷本。每省一卷，每卷一万多行，已出版发行20多卷，还有几卷也正在出版、编审之中。从这样多的谚语中精选出一些最实用的谚语出版，为广大人民所运用，使它成为人民生活中可随时活用的精神财富，为建设民主、法制、自由、幸福的和谐社会服务，这是一个非常光荣而艰巨的任务。经过我们反复研究，统一体例，博采精选，终于编成了这一套新的谚语精选。希望能得到广大读者的喜爱。由于种种条件限制，错漏之处在所难免，也恳切地希望广大读者，不吝赐教，以便使它更加完美。在出版过程中，得到中国社会出版社的大力支持，特此致谢。

段宝林

2007年10月7日于北大中关村

目 录

一、健康篇

财为草,身为宝	(1)
健康第一	(5)
无病不怕阎王凶	(22)
先睡心,后睡眼	(24)
起居有时	(26)
早睡早起	(28)
睡前开开窗	(30)
午睡胜过当帝王	(33)
笑长命	(36)
心平气和	(37)
忧能伤人	(38)
知足常乐	(39)
疑心害人	(41)
气顺天地宽	(42)
心宽胃口开	(43)
心病没药医	(46)

二、医疗篇

医德重于医术	(48)
庸医杀人	(49)
名医门前病人多	(50)
良医不贪财	(52)
是药三分毒	(52)
医好父母心	(54)
用药如用兵	(55)
小单方能治大病	(57)
医传三代医术精	(58)
早治病	(59)
草是药	(62)
治与养	(63)
药也能杀人	(67)
冬病夏治	(68)
对症下药	(70)
饿好伤寒	(73)
中药双有效	(74)
病来如山倒	(77)
老人吃药粥	(78)
药灵不在贵贱	(84)
推拿针灸治大病	(87)

三、运动与体育篇

多运动少病痛	(92)
贵在坚持	(94)
益寿延年	(98)
拳不离手	(100)
运动出汗	(102)
六十才练不算晚	(106)

四、养生与长寿篇

养生先养心	(109)
蜂蜜是个宝	(110)
防胜于治	(113)
百病乘虚入	(121)
卫生是妙药	(125)
烟酒不可贪	(128)
表壮不如里壮	(129)
风吹日晒身体强	(130)
药补不如食补	(133)
忧怒不食	(138)
粗饭养人	(140)
少荤多素	(143)

晚饭吃少	(145)
开水是好药	(148)
常吃葱蒜姜	(152)
饮食贵有节	(155)
细嚼才香甜	(166)
酒席不如家常饭	(168)
后记	(171)

一、健康篇

财为草，身为宝

* 财为草，
身为宝。

* 笑一笑，
十年少；
愁一愁，
白了头。

* 四十三，
过眼关。

* 老不老，
看眼角。

* 老要动，
少要静。

* 笑一笑，
心不老。

* 人无病，
精神爽；
马无病，
跑千里。

* 一样生，
百样死。

* 既用手，
又用脑；
常用脑，
可防老。

* 脾气躁，
催人老。

*卫生好，
人不老。

*早洗头，
晚洗脚。

*胸不挺，
背要驼；
路不走，
草成窝。

*懒生病，
勤健身。

*身体壮，
敢和阎王撞一撞。

*要得安，
住深山。

*腰带长，
寿命短。

*少坐车，
多走路。

*行百步，
心头乐。

*笑长命，
哭生病。

*天三宝：
日月星；
人三宝：
精气神。

*药再好，
不如不生病。

*会吃药，
不如会养生。

*做善事，
养正气。

*一人得病，
几代受穷。

*千人所指，
无病而死。

*早睡早起，
三餐定时，

*笑口常开，
乐观积极。

* 无欲则刚，
身体健康。

* 枸杞防癌，
泡茶泡酒。

* 少吃多动，
长寿秘诀。

* 气贵平和，
情贵淡泊。

* 养生之道，
常在养神；
养神之道，
贵在养德。

* 清心寡欲，
顺其自然。

* 仁可长寿，
德可延年。

* 为善最乐。

* 知足常乐，
名利累人。

* 笑口常开，
青春常在。

* 有说有笑，
阎王不要。

* 不气不愁，
活到白头。

* 遇事不恼，
长生不老。

* 诸病于内，
必形于外。

* 勤人力大，
懒人病多。

* 老将出马，
一个顶俩。

* 老小老小，
越老越小。

* 人老话多，
树老根多。

*人老露筋。

*老戒多得。

*前人栽树，
后人乘凉。

*日有黄昏，
人有暮年。

*人生一世，
草长一春。

*以财为草，
以身为宝。

*扁担无毛，
当件皮袍。

*椰汁洗发，
白发变黑发。(傣族)

*常吃核桃，
人寿年高。

*冷煞闲人，
饿煞懒人。

*树怕皮薄，
人怕体弱。

*乐观长寿，
运动延年。

*马老腿慢，
人老嘴馋。

*穷要更坚，
老当益壮。

*少要精神，
老要稳重。

*小伢防水，
老人防跌。

*少不惜力，
老不惜心。

*吉凶难卜，
生死难料。

*幼怕丧母，
少怕丧父，
中怕丧妻，
老怕丧子。

*保重身体，
珍爱生命。

*福由己作，
祸由己生。

*疮是抠的，
祸是惹的。

▲练出一身汗，
睡觉不用管。

▲早上蹲一蹲，
好比吃人参；
晚上洗洗脚，
好比吃补药。

▲不怕穿得迟，
只怕脱得早。

▲吹风易伤风。

▲坐卧不迎风，
走路要挺胸。

▲眼不见为净，
总是不放心。

▲老牛怕冬天，
病人怕春天。

健康第一

*勤劳养生，
懒惰伤身。

*不懒不悻，
益寿延年。

*心宽体胖，
勤劳体壮。

*春不露脐，
冬不蒙头。

*早起一时，
松快一天。

*早睡早起，
延年益寿。

*劳动有节，
起居有常。

*地绿天蓝，
益寿延年。

*六神不足，
老人多病。

*树老心空，
人老痴聋。

*人不怕穷，
只怕有病。

*动以养身，
静以养心。

*大便通畅，
身体轻松。

*春夏养阳，
秋冬养阴。

*木匠怕结，
老人怕跌。

*冬天进补，
春天打虎。

*起居有常，
身体无恙。

*健康之道，
十多十少：
少肉多菜，
少盐多醋，
少糖多果，
少食多嚼，
少衣多动，
少言多行，
少欲多静，
少忧多乐，
少车多步，
少怒多欢。

*春捂秋冻，
不生杂病。

*春捂秋冻，
老来无病。

*吸烟酗酒，
花钱短寿。