

# 健康快乐语录





## 健康的意义

健康是人生第一财富。（爱默生）

健康就是金子一样的东西。（高尔基）

健康是智慧的条件，是愉快的标志。（爱默生）

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。（亚美路）

爱情是银，健康是金。

健康是事业之母，心智和身体的健康是不可分割的。

健康就是积极生活，善待自己，关心他人，珍惜生命。

我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点。（陶行知）

有健康的身体才有健全的精神。

对人生来说，健康并不是目的，但它是第一个条件。（武者小路实笃）

自由在健康中，健康在所有自由中占第一位。（阿密尔）

健康是至高无上的快乐，可以说，是一切快乐的根本。（托马斯·莫尔）

身体健康的主要标准在于能忍耐劳苦。

道德完善，心灵健康。（儒贝尔）

健全自己的身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。（周恩来）

我们要能工作，要有幸福，必须先有健康。

没有健康，一切喜悦都将无从谈起。（盖伊）

健康使人快乐，快乐使人健康。（爱默生）

健康是我们的事业和我们的福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利、什么幸福。（约翰·洛克）

第一财富是健康，第二财富是美丽，第三财富是财产。

健康胜于富贵。（华特·斯洛特）

人的一生中，应该放在第一位的是健康。（池田大作）

健康、青春和自由可说是人生的三大财宝，但当我们拥有它们时，却毫无所觉，一旦丧失后，才意识到它们的可贵。（叔本华）

幸福首先在于健康。（寇第斯）

保持健康是做人的责任。（斯宾诺莎）

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。（富兰克林）

健全的身体比皇冠更有价值。（英国谚语）

只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。（周恩来）

优雅和美不可能与健康分开。

身体的经久比美丽更好。（伊索）

健全的精神寓于健全的身体。（约翰·洛克）

健康当然比金钱更可贵。因为我们所赖以获得金钱的，就是健康。（约翰逊）

身体好的人年轻。

最完善的东西就是不容易受外来影响的变动。举例来说，身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响，最茁壮的草木也不容易受风日的影响。

忽略健康的人，就是等于在与自己的生命开玩笑。（陶行知）

健康不是身体状况，而是精神状况的问题。（爱迪生夫人）  
有规律的生活是健康与长寿的秘诀。（巴尔扎克）

健康的价值贵重无比，惟有它才是人们追求的目标。（蒙田）

不是任何生命都有生气，惟有健康的生命才充满了生气。（马提雅尔）

一个国家最宝贵的财产，并不是它储备的大量黄金或外汇，更不是它的地下资源或工业能力，而是人民的健康。（哈桑二世）

健康是自然所能给我们准备的最公平、最珍贵的礼物。（蒙田）

保证身体的健康、强壮和精力，因为人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。（罗·欧文）

不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。（欧洲谚语）  
有两种东西丧失之后才会发现它的价值——青春和健康。（阿拉伯格言）

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。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍惜自己的健康。（徐特立）

是个中学生，一定得有这个气魄：有一个挨得起饿，受得起冻，经得起跌打的身体；有一个不怕风吹，不会失眠，不知道什么叫做眩晕的脑袋……（茅盾）

身体健康常年轻，不欠人债常富裕。（佚名）

拿体力、精力与黄金、钻石比较，黄金和钻石是无用的废物。（马尔顿）

你也许很富有，甚至可以买下整个地球，但你买不了健康！如果失去了健康，那么你拥有的东西再多，又有什么意义！（王道华）

我听见有人天真而善良地问道：为什么人们总要到失去了健康之后才认识到它的重要和宝贵？（王道华）

古语说：业精于勤。据我看，光勤于用脑力而总不用体力，业也许不见得能精；两样都用，心身并健，一定更有好处。（老舍）

没有一个朋友能比得上健康，没有一个敌人能比得上病魔。

有钱难买老来瘦。

精力是最大的财富，健康是最大的幸福。

以财为草，以身为宝。

缺乏生气的健康，妨碍了許多人充分发挥其潜力。（摩尔卡斯特）

保持身体健康的目的，是使你聪明。（斯宾塞）

聪明人投资健康 健康增值 明白人储蓄健康 健康保值 普通人漠视健康，健康贬值；糊涂人透支健康，五十六十。

科学的基础是健康的身体。（居里夫人）

身体健康和感觉灵敏是人生两大幸事。

失落黄金有处找，失掉健康无处寻。

健康如金银，我们失去时，始真知其价值。（比林斯）

学习思索，必须练习我们的四肢、感官以及各器官，它们是求知的工具。欲求这些工具发挥最大的效用，为人配备这些工具的身体必须健康。（卢梭）

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的正常发育和人体的健康分开。（车尔尼雪夫斯基）

为了实现和完成共产主义事业，应该培养青年一代具有坚强的、健康的身体，钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接这些战斗。（列宁）

遗传只确定了起跑线，健康之路要靠自己走去。

骨骼支撑你的身体，健康支撑你的整个生命和事业。

你有一万种功能，你可以征服世界，甚至改变人种，你没有健康，只能是空谈。

有了健康，每件事都是令人快乐的；失掉健康，就失掉了快乐。即使某人具有如何伟大的心灵，快乐乐观的气质，也会因健康的丧失而黯然失色，甚至变质。

缺少健康的人样样缺。

身体既不健康，又有什么幸福可言呢？（加里宁）

强健的鞋匠，胜于病态的国王。（英国格言）

健康是人人所企盼的。那么什么是健康呢？照过去的说法，只要身体发育良好，生理功能正常，便可称其为健康了，如《辞海》（缩印本，上海辞书出版社，1980年版）认为健康就是“人体各器官发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛，并具有良好劳动效能的状态”。其实这种说法是不准确、不全面的。世界卫生组织对健康的定义是：健康是一种身体、精神和社会适应上的完好状态，而不只是身体无病。该组织于1989年又提出，除身体健康、心理健康、社会适应能力良好外，加上道德健康，才是全面的健康。世界卫生组织将健康的具体标准概括为以下10项：①有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和工作，不感到过分紧张和疲劳；②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都乐于做，不挑剔；③善于休息，睡眠好；④应变能力强，能适应外界环境的各种变化；⑤能够抵抗一般感冒和传染性疾病；⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调；⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；⑧牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象；⑨头发有光泽，无头屑；⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

世界卫生组织的一项全球性调查结果显示：全世界真正健康的人只占5%，经医生检查，有病的人也只占20%，75%的人处于健康和患病之间的过渡状态，也就是我们常说的“亚健康”状态。当人体处于“亚健康”状态时，就会出现以下表现①心烦意乱 心慌气短 胸闷憋气 叹气 注意力不集中 睡眠不好、多梦

等；②自汗盗汗 怕冷 易感冒 手足心发热 面部潮红 有时低热；③面色无华，容颜憔悴，倦怠乏力，眼圈发青发暗，晨起或劳累后眼睑、足踝及小腿肿胀；④头胀 头痛 视物模糊 肢体麻木 酸痛；⑤口苦咽干，咽喉异物感，干呕恶心，食欲不振，大便或干燥、或稀软、或黏滞不畅，腹部胀满不适，暖气，呃逆；⑥腰膝酸软 头晕目眩 小便短赤或清长 阳萎 早泄 遗精 滑精；⑦妇女月经不调，胸肋胀满、窜痛，乳房疼痛、有肿块；⑧头发干枯、变白 头屑多 脱发 指甲变形 肌肤干燥 甚至皲裂。

健康对一个人、一个民族、一个国家来说，都至关重要。在中国近代史上，我们饱受外国列强欺压凌辱、侵略和瓜分，就是因为贫穷落后、国民素质低下。健康与社会的发展、事业的成功、家庭的幸福是紧密联系在一起。

健康是金 健康是福 健康是富 健康是宝 健康是寿 健康是智，健康是乐！

健康是生命的基础，事业的前提，智慧的条件，快乐的源泉，自由的标志！

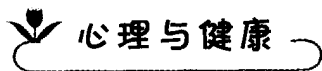
健康是事业最大的本钱！

健康是人生最大的幸福！

健康是人生永恒的主题。有健康不一定拥有一切，但没有健康将意味着失去一切。一个健康的人可以享受人生，创造财富，承担社会和家庭赋予自己的使命和责任，实现个人价值，得到他人尊重。一个身体不健康的人，一个心理不健全的人，一个没有良好的社会适应能力的人，将是个人的不幸、家庭的不幸、社会的不幸。

生命诚可贵，健康更重要。我们的事业和社会需要健康，经济的建设和发展需要健康，民族的繁荣和昌盛需要健康，国家的富强和尊严需要健康，社会的文明和进步需要健康。

让我们为健康努力，为健康加油！



## 心理与健康

不气不愁，活到白头。  
病打心头起。  
不怕人老，只怕心老。  
吃亏者常在，能忍者自安。  
大人不记小人过，宰相肚里能撑船。  
大笑三声，有益健康。  
平安就是福。  
人生须广大，勿作井中蛙。  
嘻嘻哈哈活了命，气气恼恼得了病。  
笑一笑，十年少。  
不忍一时有祸，三思百岁无妨。  
心中有事一身重，心中无事一身轻。  
一天笑一笑，赛过吃好药。  
一片忠诚是长寿之本，满怀善良是快乐之源。  
一日三笑，不用吃药。  
人生无求多长，但愿活得舒畅。  
不望活得久，反而得长寿。  
长寿未必幸福，但幸福的生活等于长寿。  
不但要清洁双手，更要净化心灵。  
心胸豁达乐观，更有何事犯难。  
不敢称赞对手的人涵养气度小。  
一颗宽容大度的心，能修好一条爱诽谤的舌头。  
妒忌和愤怒缩短人的寿命。

欢乐、节制和静养，就是健康。

自以为健康的病人，无药可救。

贫贱是苦事，能善处者自乐；富贵是乐境，不善处者更苦。

（《格言联璧》）

快乐是一种权利，每人都有权使自己快乐。（罗兰）

笑口常开，幸福永在。

假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！不顺心的时候暂且容忍。相信吧，快乐的日子就会到来。（普希金）

快乐常常不是要等到艰苦之后，而是在艰苦之中。（谢觉哉）

一个人如果只图享受，不愿吃苦，不肯贡献，是永远不会有幸福、有愉快的。（徐特立）

乐不可极，乐极生哀；欲不可纵，纵欲成灾。（《劝戒全书》）

良好的健康状况和由之而来的愉快情绪，是幸福的最好资金。（斯宾塞）

一个人只要他有纯洁的心灵，无愁无恨，他的青春时期定可因此而延长。（司汤达）

一切乐境，都可由劳动得来；一切苦境，都可由劳动解脱。（李大钊）

对于节制的人来说，每天都是愉快的，每一小时都是有助于勤勉的。（鲍斯威尔）

经常保持心胸坦然，精神愉快，是延年益寿的秘诀之一。（培根）

快乐如药方，具有治疗疾病的功效。（王尔德）

快乐的微笑是保持生命健康的惟一药方，它价值千百万，但却不要花费一分钱。（约奈思比特）

能做到快乐、节制和静养，就可把大夫拒之门外。（朗费罗）  
愉快的心情、田间的劳动和活泼的游戏，这三者可以说是世

界上第一流的厨师；在那些忙得上气不接下气的人看来，吃东西要那样讲究，味道实在是可笑的。（卢梭）

心灵的创痛无须隐瞒。（陀思妥耶夫斯基）

美丽的心灵是那种博大、开朗而又准备容纳一切的心灵。

（蒙田）

世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。（雨果）

人要避免灾祸的最好办法，莫如增长自己的心灵财富，人的心灵财富越多，厌倦所占的地位就越小。（叔本华）

生活从不简单容易，即使你活在愉悦顺遂的境遇中，你也会遇到你要克服的困难。

能利用空闲，把它变成发展心灵的方法，并且热爱好的音乐、图书、戏剧、伴侣……他们是世界上最快乐的人。（菲利普斯）

不要随心所欲地以别人对待你的方式去对待其他人；众人的情趣是千差万别的。（萧伯纳）

一个人思虑太多，就会失去做人的乐趣。（莎士比亚）

我们把乐趣看作是幸福生活的全部。乐趣是人们首要的、不可缺少的东西。（伊壁鸠鲁）

身不宜忙 而忙于闲暇之时 亦可傲惕惰气 心不可放 而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。（《菜根谭》）

拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢；消却心中鄙吝，眼前时有月到风来。（《菜根谭》）

心是一颗明珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除。（《菜根谭》）

彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，

而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感与应俱通，心与境两忘矣。（《菜根谭》）

随时之内善救时，若和风之消酷暑；混俗之中能脱俗，似淡月之映轻云。（《菜根谭》）

从静中观物动，向闲处看人忙，才是超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的工夫。（《菜根谭》）

昂藏老鹤虽饥，饮啄犹闲，肯同鸡鹜之营营而竞食？偃蹇寒松纵老，丰标自在，岂似桃李之灼灼而争妍？（《菜根谭》）

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不尽，恐石去而草复生矣。（《菜根谭》）

完得上之本来，方可言了心；尽得世间之常道，才堪论出世。（《菜根谭》）

白日欺人，难逃清夜之愧赧；红颜矢志，空贻皓首之悲伤。（《菜根谭》）

融得性情上偏私，便是一大学问；消得家庭内嫌隙，便是一大经纶。（《菜根谭》）

人生只为欲字所累，便如马如牛，听人羁络，为鹰为犬，任物鞭笞。若果一念清明，淡然无欲，天地也不能转动我，鬼神也不能役使我，况一切区区事物乎？（《菜根谭》）

趋炎虽暖，暖后更觉寒威；食蔗能甘，甘余便生苦趣。何以养志于清修，而炎凉不涉；栖心于淡泊，而甘苦俱忘，其自得为更多也。（《菜根谭》）

处父兄骨肉之变，宜从容，不宜激烈；遇朋友交游之失，宜割切，不宜优游。（《菜根谭》）

横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼者，则身心交益；不受其锻炼者，则身心交损。（《菜根谭》）

心地上无风涛，随在皆青山绿树；性天中有化育，触处都鱼

跃鸢飞。（《菜根谭》）

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。（《菜根谭》）

健康生快乐，快乐生健康。（孙毅）

世事沧桑心事定，胸中海岳梦中飞。（梁启超）

细推物理细行乐，何为浮名绊此身。（杜甫）

坦白是使人心地轻松的灵丹妙药。（裴斯泰格齐）

心情快乐的人，天天都是节日。

忘掉不该记住的东西是一种快乐。

高兴一回，年轻一岁。

精神振奋，病去七分。

但求心宽，何求升官。

笑是最好的药方。

耳朵不硬，心思不定。

能忍自安，知足常乐。

朝气蓬勃，吃黄连为蜜；暮气沉沉，吃大肉为泥。

身静养指甲，心静养头发。

说说唱唱，有益健康。

饭养身，歌养心。

笑一笑，十年少。

一日三笑，人生难老；一日三恼，不老也老。

说说笑笑，通了七窍。

笑为力量的亲兄弟，愁为健身的死对头。

不讲不笑，不成世道。

不玩不笑，不成老少。

不急不恼，百年不老；不懒不馋，益寿延年。

说出口的话是药，闷在心的事是病。

仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心和平而不失中正，

取天地之美，以养其身，是其且多且治。（《春秋繁露》）

乐观使人长寿。

旷达者长寿。（莎士比亚）

淡泊名利重情义，身外之物不求多。亲人才是无价宝，远离忧愁少烦扰。体健心平人长寿，无忧自在福气到。

丰富的精神生活可以延年益寿。

愉快的笑声是精神健康的可靠标志。（契诃夫）

快乐的性格是健康的一部分。（爱默生）

勤奋是健康的灵丹，欢乐是长寿的妙药。

擅养者养心，会补者补脑。

一种美好的心情，比十剂良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。（马克思）

经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完善的心灵健康。

麦场要修在高处，胸怀要放得宽广。

人不可抱虚生之忧，亦不可不知有生之乐。

高高兴兴无灾病，不气不愁到白头。

心中有盼头，生命水长流。

心胸宽广会长寿，品德高厚会延年。

笑口常开，青春常在。

心地善良快乐之源，胸襟开阔长寿之本。

心无邪念纠纷缠不上，身体健康疾病染不上。

美其食 任其服 华其俗 高下不相慕。（《黄帝内经》）

老年夫妻长相伴，生活幸福身体健。

君子之行 静以修身 俭以养德 非淡泊无以明志 非宁静无以致远。（诸葛亮）

天天三笑容颜俏，七八分饱人不老；相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。

放得下心里事，吃得下百草根，排得下废弃物，此为健康法宝。（王道华）

一个完全健康的人，应当在生理、心理和社会交往三个方面都保持良好的状态。

身心健康，胜于金玉满堂。

身体健康等于每天过节。

疾病有成千上万种，但健康只有一种。（白尔尼）

生活的意义在于美好，在于向往目标的力量。应当使生活的每一个瞬间都具有崇高的目的。（高尔基）

生活比胆汁还要苦，但如果没有胆汁，就谁也没有生活。

（阿尔特）

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。（马克思）

如果我们每天的生活都是平平常常、毫无变化，那么生活多年与生活一天是一样的。完全的一致就会使得最长的生命也显得短促。（曼思）

合理生活的目的就在于：懂得什么是正义的东西，感受什么是奇妙的东西，渴求什么是美好的东西。（普拉顿）

人最宝贵的东西是什么？是生活，因为我们的一切欢乐，我们的一切幸福，我们的一切希望都与生活联系在一起。（车尔尼雪夫斯基）

人人都在生活，但只有少数人熟悉生活，只要你抓住它，它就会饶有趣味。（屠格涅夫）

必须对生活先有信心，然后才能使生活延续下去。而所谓信心就是希望。（保罗·郎之万）

生活也同寓言一样，不是以它的长短来衡量，而是以它的内容来衡量。（小塞涅卡）

生活就是知道自己的价值、自己所能做到的和自己应该做

到的。（雨果）

生活也是一条河，一条流着欢乐也流着痛苦的河，一条流淌凶险而又趣味无穷的河。（古华）

生活中既有阳光，又有阴影。（朗费罗）

生活得最有意义的人，并不是活得最长久的人，而是对生活最有感受的人。（卢梭）

重要的是生活深度，而不是虚有其表的广度。（爱默生）

不经历感情的青春、战斗的成年和思考的晚年，生活就不会十全十美。（布伦特）

困难里可以找到生活的蜜汁；困境中可以发现真正生活的通途；失败中可以求得避免失败的经验。（冯骥才）

越是无所求的生活，就越是有幸福；越是被压抑的生活，就越是有价值。（爱·扬格）

天欲祸人，必先以微福骄之，所以福来不必喜，要看他会受；天欲福人，必先以微祸傲之，所以祸来不必忧，要看他会救。

（《菜根谭》）

欲遇变而无仓忙，须向常时念念守得定；欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻。（《菜根谭》）

忽睹天际彩云，常疑好事皆虚事；再观山中古木，方信闲人是福人。（《菜根谭》）

就一身了一身者，方能以万物付万物；还天下于天下者，方能出世间于世间。（《菜根谭》）

内在充实的生命，就是长久的生命。（塞涅卡）

梦醒方知夕阳晚，此身尚健别无求。

凡是有益于健康的都努力去做，并且坚持去做；凡是有害于健康的都努力不去做，并且坚持不去做。

乐观的人在逆境中看到的是希望。

保持激情，是生命不老的奥秘，也是事业之树常青的保证。

事从容则有余味，人从容则有余年。

充沛的精力加上顽强的意志，曾经创造出许多奇迹。（狄更斯）

知足常乐，福寿永存。

富人得了一身病，不如穷着一身轻。

遍阅人情，始识疏狂之足贵；备尝世味，方知淡泊之为真。

地宽天高，尚觉鹏程之窄小；云深松老，方知鹤梦之悠闲。

（《菜根谭》）

人逢喜事精神爽。

最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

好衣能经三夏雨，好人能过七十寿。

小两口看瞪眼——乐观。

扁担上睡觉——想得宽。

寿星也不会嫌寿长。

希望会延长寿命，绝望会缩短寿命。

谷要自长，人要自强。

心宽体胖，手勤体壮。

昼闲人寂 听数声鸟语悠扬 不觉耳根尽彻 夜静天高 看一片云光舒卷，顿令眼界俱空。（《菜根谭》）

一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失；百岁好光阴，忙忙过了，纵寿亦为天。（《菜根谭》）

鹬蚌相持 兔犬共毙 冷觑来令人猛气全消 鸥鳧共浴 鹿豕同眠，闲观去使我机心顿息。（《菜根谭》）

迷则乐境成苦海，如水凝为冰；悟则苦海为乐境，犹冰涣作水。可见苦乐无二境，迷悟非两心，只在一转念间耳。（《菜根谭》）

随着经济与社会的发展，人们对物质需求越来越高的同时，