# 关于身体健康句子[五篇]

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-07-28

*第一篇：关于身体健康句子欢乐是长寿的妙药，勤奋是健康的灵丹，运动是健康的投资，长寿是健身的回报，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好!接下来小编为大家整理了健康好句，欢迎大家阅读!健康好句1知足者常乐，能忍者自安，忍饥者长寿，耐寒者体健。生活像...*

**第一篇：关于身体健康句子**

欢乐是长寿的妙药，勤奋是健康的灵丹，运动是健康的投资，长寿是健身的回报，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好!接下来小编为大家整理了健康好句，欢迎大家阅读!

健康好句1

知足者常乐，能忍者自安，忍饥者长寿，耐寒者体健。

生活像镜子，能照人影子。你哭它也哭，你笑它也笑。常哭病来了，常笑病没了。

天天常笑容颜俏，七八分饱人不老，逢君莫问留春术，淡泊宁静比药好。

一日三笑，人生难老。一日三恼，不老也老。博弈圣首藏

笑一笑，十年少，笑口常开，健康常在。愁一愁，白了头，天天发愁，添病减寿。

一笑烦恼跑，二笑怒气消，三笑憾事了，四笑病魔逃，五笑人不老，六笑乐逍遥。天天开口笑，寿比彭祖高。

宽宏大度容天地，得容人处且容人。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

健康是自己的，钱财是儿女的。自己只管自己事，儿女琐事由他去。

宽厚待人，严于律己，知足常乐，不攀不比。

小事糊涂，大事明白。度量大一些，风格高一些，看的远一些，想的宽一些。“诸葛一生惟谨慎，吕端大事不糊涂”。

重视健康，淡泊钱财，死不带去，生不带来。

忘掉过去，珍惜现在，享受今天，乐观未来。博弈圣首藏

健康好句2

健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情!如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

我们可以珍惜健康，让健康多陪伴自己一会儿。

请珍惜健康，然后再好好地创造并享受那绚丽多彩的人生吧!

拥有健康的身体，应该从一点一滴做起!如：不偏食、不厌食、不挑食!并且要做到每天体育锻炼!还有多喝水，多吃水果。(www.feisuxs)

良好的学习和生活习惯，使我养成了天真活泼、求知欲望极强的性格，保持了良好的心理状态。健康的心理使我领会了很多生活的真谛，让我在成长的道路上取得了一个又一个的好成绩。

健康来自健康的生活习惯，健康需要有乐观开朗的生活态度。

世上没有哪一个人会为自己的不健康而感到幸福，如果有，那一定是个蠢货。所以我说，珍惜健康就是珍惜幸福!

只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。

”1“代表健康;”0“代表权力、地位、名誉……只有当你拥有”1“时，后面的”0“是越多越好，代表你的财富。但当你的”1“不存在时，再多的”0“也是徒然，因为你一无所有。

不仅要做到身体健康和身心健康，还要注意文化的健康。在学习文化知识时，不但要认真学习教科书的内容，还要注意大量阅读课外读物。我读上下五千年、中国之谜，节假日常到图书馆阅读各种书籍。

每个人对人生都有自己的追求，追求金钱、名誉、权力，或者追求崇高、卓越、……这些追求中有的低俗，有的高尚。但相同的一点是，他们必须先追求健康，没有健康的人生也就谈不上理想与追求。智者与愚人之分就是看谁能够珍惜健康，把握幸福。

改变一下饮食习惯，保持心胸坦荡、精神愉快，把那些无名的怒火、积郁不解的思考和无节制的狂欢狠狠地甩掉，从而尽情地享受健康，享受幸福，享受人世间最美好的东西。

健康好句3

快乐首先在于有健康的身体。——柯蒂斯

预防胜于治疗。—— 狄更斯

清洁仅次于圣洁。——培根

生命在于运动。——[法]伏尔泰

人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。——蔡元培《运动的需要》

身勤则强，逸则病。——蔡锷《序及按语》

疾病是可以感觉到的，但健康则完全不觉得。——富勒

健康是人生第一财富。——爱默生

一个人无法不变老，但是他可以抵制衰老。—— 塞缪尔

好静不好动，眼花耳朵聋。——佚名

常动则筋骨竦，气脉舒。——清·颜元《习斋言行录》

健全的精神，寓于健全的体格。——朱文奴

保持健康是做人的责任。——(荷兰)斯宾诺莎

快乐最利于健康。—— 爱迪生

必须从年轻时期就打好基础，随时随地去锻炼身体。——徐特立

午夜前一小时的睡眠等于午夜后睡三小时。—— 赫伯特

健康好句4

快乐最利于健康。——爱迪生

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。——(日)木村久一

清洁仅次于圣洁。——培根

人的健全，不但靠饮食，尤靠运动。——蔡元培《运动的需要》

身勤则强，逸则病。——蔡锷《序及按语》

生活就是运动。人的生活就是运动。——[俄]列夫·托尔斯泰

生命在于运动。——(法)伏尔泰

午夜前一小时的睡眠等于午夜后睡三小时。——赫伯特

一个人的身体，决不是个人的，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，一定要十分珍视自己的身体健康。——徐特立

一个人无法不变老，但是他可以抵制衰老。——塞缪尔

疾病是可以感觉到的，但健康则完全不觉得。——富勒

好静不好动，眼花耳朵聋。——佚名

常用的刀不锈，常练的人不病。——佚名

健康好句51、身冷的人和衣裳亲近，有病的人和医生亲近，与其寻求灵丹妙药，不如堵截致病之源;与其得病托关系看病，不如平时找场地运动!

2、高官不如高知，高知不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴!不怕待遇低，就怕命归西，不怕挣钱少，就怕走得早!

3、三层单抵不了一层棉，好衣帽抵不了美容颜，年轻时凭岁数美，年老时靠健康美，内在充实的生命，才是久长的生命!

4、财富名利不会均等，时光对人却很公平，有人有金山银山，不一定有寿比南山，有人是粗茶布衣，也往往幸福百年!

5、官不在大小，能干就好;钱不在多少，够花就好;朋友不在多少，知己就好;子女不在多少，孝顺就好;年龄不在多老，健康就好!

6、事业无须惊天动地，有成就行;金钱无须取不尽，够花就行;朋友无须形影不离想着就行;儿女无须多与少，孝顺就行;寿命无须过百岁，健康就行。

7、人生最大的哀痛是，子欲孝而亲不在;人生最大的悲哀是，家未富人先亡;人生最大的可怜是，弥留之际才明白什么是自己应该做的!

8、什么都可以不好，心情不能不好，什么都可以缺乏，自信不能缺乏，什么都可以不要，快乐不能不要，什么都可以忘掉，健身不能忘掉。

9、人生有三件事不能等：对父母的孝心不能等，子女的教育不能等，自己的健康不能等。

10、积千累万，不如有个好习惯，人无泰然之习惯，必无健康之身体，合理的饮食，规律的起居，适量运动，愉悦的心态，是身心俱健的基石!

**第二篇：祝父亲身体健康的句子**

我们都希望我们的父母身体健康，下面小编整理了祝父亲身体健康的句子，欢迎大家阅读学习！

祝父亲身体健康的句子

1、父母恩，养育情。深似海，大如山。操劳苦，教养累，数不尽，报不完。常牵挂，多思念。情深深，意绵绵。声声诉，字字爱。衷心祝，永康健。

2、一句祝福，能够化解他们的思念，一句关心，能够开怀他们的付出，一丝真情，能够留住他们的感动，一句感激，让他们无悔今生，给父母说声谢谢，愿父母平安一生。

3、不要拿没钱当拒绝赡养父母的借口；不要拿没时间当成拒绝与父母沟通的理由。因为欠父母的情我们谁都无法偿还干净。请多拿出自己的一份爱让他们过一个幸福的晚年。

4、空气里流动着幸福味道，天空中挂满着幸运之星，短信诉说着挂念，愿我的祝福能够随着这条信息到达您的身边，祝您开心每一天！

5、把你对我的关爱化作我对你的关心，把你对我的教导化作我对你的问候，把你对我的付出化作我对你的祝福，把祝福写成一条条幸福短信，送给你，愿老爸健康永恒，幸福无界！

6、第一次跌倒是你们将我扶起，第一次流泪是你们为我拭干，第一次成功你们让我不要骄傲，第一次失败你们让我不要气馁，父母的爱，世界上最伟大的爱，父母的爱，天下最无私的爱。千言万语汇成一句话‘爸爸妈妈我爱你们’。

7、你们耗费了青春，换来了我的健康成长；你们透支了健康，为我的成长保驾护航。当儿女已经长大，你们的青春和梦想却已成为遥远的回忆。爸爸妈妈，祝你们身体健康，晚年幸福。

8、裁一片天上的祥云，拢一缕人间的喜气，采一株仙界的灵草，制一柄精美的如意，送给爸妈，愿爸妈身体康泰，四季平安！

9、山再大，没有父母的爱大，海再深，没有父母的情深，天再高，没有父母恩情高，地再宽，没有父母的爱护宽，太阳，没有父母的爱温暖，让我们共祝：爸爸妈妈健康快乐到永久！

10、最深沉的感情却最容易被忽略，不是刻意不在乎，只是已习惯你们举手投足的关爱，其实我对你们的爱也强烈浓郁，只是不善于言谈表达，爱在心口难开，爸妈，我爱你们，祝愿安康，幸福！

11、爱情也许会老，儿女早晚要跑。唯有父母之爱，爱到天荒地老。父爱无怨无悔，母爱不求回报。如今短信祝愿，父母健康永葆。

12、从没为您写过什么，也没给您说过什么感恩的话，但您对我的关心和爱意，点点滴滴都在我心头；这世界上，没有人比您更爱我，这世界上，也没有人能取代您在我心里的位置；妈妈，无论在哪里，我永远爱您！您的爱，我永远报答不了，您对我多年以来的默默支持，是我积极向上的精神支柱。妈妈，我爱您！

13、人的一生有很多种的职业，我们都在扮演着不同的角色。最难的角色无疑是父母。不图回报的爱是最伟大了，所以朋友，请你珍爱自己的父母。

14、爸妈：您们是春天温暖的阳光；夏天凉爽的风儿；秋天，飘落的树叶；冬天，温暖的棉袄；如今儿女都长大了，让我们的爱一直陪伴您到永远，永远......15、年又一年，风风雨雨；一日又一日，日落日起。母亲的厚爱渗入我的心底。爸妈，给你们敬上一杯真挚的酒，祝你们安康长寿，欢欣无比。

16、爸妈身体常挂记，孩儿提醒您注意：日常生活心要细，少盐少糖忌油腻；出门走走常锻炼，冬季寒冷多加衣；孩儿在外都安好，保重自己最重要。爸妈，一定要好好照顾自己哦。

17、用真心，爱心，孝心煲一锅长寿汤；用真情，真爱，真诚保持长久汤温；用祝愿，祝福，祝语祈一个安康愿；送给年老的父母，祝父母，健康平安晚年伴，幸福一生乐绵绵！

18、谁弄皱了您俏美的容颜？谁耽误了您半生的芳华？谁调皮捣蛋让您哭笑不得？谁身体瘦弱让您忧心忡忡？妈妈，那个人是我，您的女儿，牵绊了您这么多年，让您受累了，我会爱您的，永永远远。

19、丝丝白发，记下他们的辛酸，条条皱纹，记载他们的辛苦，弯曲脊背，记着他们的辛苦，指头老茧，写着他们的付出，生活的幸福，只因父母的呵护，感激爸妈，送温暖愿他们幸福。

20、每个人的成长都伴着父母的无数辛苦劳累。爸爸，你为了我在背后流过多少汗水；妈妈，你为了我，又流了多少眼泪。当儿女长大成人，而你们已进入人生的黄昏。我愿付出我所有的爱，让你们的晚年健康快乐。

21、母亲是水做的，用爱水温柔的浇灌着我；母亲是温柔的代名词，用柔情伴着我长大；母亲是最美的铿锵玫瑰，用魅力征服了我的放荡不羁；妈妈我想说，我爱你，在我心中您是最美的，祝您永远美丽！

22、爸妈的温暖笑颜，健康的身体，如意的生活就是女儿最大的幸福，为了女儿的幸福，爸爸妈妈你们也一定要幸福啊！

23、亲爱的爸爸妈妈你们好，我做梦了，我梦见了幼年时的摇篮曲，少年时的卡通枪，青年时的励志语，年年月月的父母恩，感谢你们，让我在快乐中成长，在幸福中前进，就让儿女为你们真心祝福：祝二老身体健康，福寿万年！

24、在家里，永远不变的是母亲那忙忙碌碌的身影；在外面，永远不变的是父亲洒下无数的汗水。我的生活有了你们才感到幸福快乐。祝爸妈身体健康，天天快乐。

25、时光荏苒岁月迁，父母之爱未改变，牵挂惦念记心间，常发短信心意表，爱意绵绵心相连，快乐常伴永康健。祝父母快乐无边、幸福安康、万寿无疆。

26、明月照高楼，父母住心中，父爱似座山，母恩如大海，辛劳一辈子，为我操半生，此情还不尽，此恩似大海，爸妈，千言万语表不尽，唯有祝你们晚年幸福！

27、泰山重，不及你们的恩情厚重；渤海深，不及你们的恩情深沉；长城长，不及你们的恩情绵长。爸爸妈妈，你们为女儿受累了，一生的年华都给了我，我一定好好孝顺你们，给你们最好的爱，亦如你们对我一样。

28、您的爱是崇高的爱，只是给予，不求索取，不溯既往，不讨恩情；是您给了我生命并抚育我成长的土地，我深深地爱着您；我要收集每一种愿望，每一个企盼，把我的思念化为祝福，伴随您三百六十五天；愿您健康长寿，开心快乐每一天！

29、小的时候，你们无微不至照顾我，现在我大了，也要“管管”你们：妈妈饭后散散步，爸爸的药别忘吃，想我时候看短信，今晚下班就回去！

30、母亲啊！你是荷叶，我是红莲，心中的雨点来了，除了你，谁为我遮拦一方天空下的荫蔽；父亲啊！你给了我一片蓝天，给了我一方沃土，父亲你是我生命里永远的太阳。爸妈，你们为了儿女们辛劳了大半辈子，让我也为你祈福，祝爸妈身体健康，永远快乐！

31、忘不了您慈爱的话语，挥不去您牵挂的眼神，舍不得您温暖的怀抱，喜欢您阳光一样的微笑。妈妈，我爱您。祝您永远开心、平安、健康！

32、下雨时撑起雨伞，睡觉时掖紧被角，伤心时拭去泪花，出门时细细叮咛，迷失时指引方向，挫折时给予力量。谢谢父母无私的爱，孩子祝你们平安健康！

33、爸爸：您一直热爱艺术，音乐是从不阴天的影子，跟着您，也让您脸上没有那么深刻的苍老。这是我一直羡慕的，心态年轻、从容是帅气的秘诀了。俺决定把这智慧的因子传下去，您不要版权吧。祝福您快乐健康，帅气让年轻人眼红。

34、爱你们，爸爸妈妈，很爱你们，像你们爱我一样。爸爸，少抽点烟，对身体不好，妈妈，照顾好自己，别太累了。爸爸妈妈，我已经长大了，以后的日子就由我来照顾你们吧！

35、离家在外的日子，想念你们是我不变的主题，回忆过去的点点滴滴，谢谢你们给了我一个快乐的童年，幸福的家。爸爸的理解，妈妈的呵护，都是我最宝贵的财富。爸爸妈妈，谢谢你们，爱你们，永远。

36、小时候，您拉着我的手，让我学会了前进的方向，长大后，我搀扶着您的手，去欣赏四季的美景，我最亲爱的爸爸妈妈，您们辛苦了，就让儿女们为您献上最真挚的问候：爸爸妈妈，永葆青春，永远身体健康，永远爱你们！

37、岁月让您脸布满皱纹，但在儿女心中您永远是最美的。您用粗大的双手托起家的重担，你用压弯的脊梁筑建起家的温馨港湾。多少次对您的呼唤，书写父爱如天。远您身体康健，快乐永远。

38、多一点挂念，时常回家看一看；多一点时间，常陪父母聊聊天；多一点问候，短信电话勤联系；多一点空闲，常让父母笑开颜。恭祝父母身体棒棒多健康，生活幸福多吉祥，万事如意多快乐。

39、天寒地冻隔两地，发个信息问候您，天冷外出要当心，多穿衣服保温暖，小心脚下冰雪滑，遇事莫把烦恼加，打打太极下下棋，种种花草养养鱼，打发时间找乐趣，祝爸妈身体健康，笑口常开精神爽。

40、亲爱的爸爸我爱您，我要向您敬个礼；亲爱的妈妈我爱您，我要向您作个揖；您抚养我们兄妹尽心竭力，您保家卫国永不言弃；您用爱心浇灌我，您用行动来激励；感谢老爸和老妈，愿您幸福快乐，健康长寿，下辈子还做您儿女！

41、恩比海深，深到无穷无尽；爱比天高，高到无边无际；无私的奉献，无怨的牺牲，无时无刻的牵挂，无法报答的恩情。谢谢爸妈对孩儿的呵护，愿你们一生幸福快乐！

42、昂贵的护肤品，找不回妈妈曾经的漂亮脸蛋，高价的滋补品，换不回爸爸曾经的强健体魄，可是爸爸妈妈，无论你们是什么样子，在儿女的心中，你们是世界上最动人最可爱的人！让我用孝心和祝福滋养你们，让你们永葆一颗年轻的心！

43、慈爱，是你无私的胸怀；关怀，是你最真的爱戴；爱护，是你对我的心态；鞭策，是你对我的厚爱；渴望，是你对我所有的期待；问候，是我对你们二老不变的情怀；祝父母健康长寿，快乐常在！

44、小时候，我总不能理解父母，抱怨你们给我太多的压力，长大后，我为人父母，才知道你们当年的苦，而现在，我只愿爸妈你们健康快乐，安享晚年！

45、我是一只小小鸟，每一根羽毛成长都有着您最深情的爱和谆谆教导；妈妈，请相信我们，儿女自有儿女的报答；让我把无数的思念化做心中无限的祝福，默默的为你祈祷，祝你健康快乐！

46、愿岁月的阳光沐浴您的慈祥，愿生命的年轮筑牢您的健康，愿美好的日子徜徉您的心房，愿幸福的生活陪伴您的希望，愿人生的如意搭起您爱的桥梁，让您美满处处喜洋洋。祝父母身体健康，万事吉祥。

47、我把微笑的阳光照向您，我把尊敬的雨露洒向您，我把祝福的棉袄送给您，我用儿女的牵挂系住您，我把深深的关怀寄托您，亲爱的父母，让这个冬日健康快乐伴随着你们，吉祥如意常来到！

**第三篇：身体健康的精彩句子**

身体健康的精彩句子

1、拦住一方懒散溪，构筑一道保健坝，蓄积一湖清淡水，发起一路快乐电，送来一片幸福光。世界保健日，愿你保存青春，保障睡眠，保全开心，保藏营养，保重健康!

2、多做运动勤锻炼，疾病统统靠边站，闲来无事做保健，无灾无病远医院;饮食均衡宜清淡，瓜果蔬菜都吃遍;心态平和怒伤肝，快快乐乐人人羡。世界保健日，愿您身康体又健，开心每一天!

3、别以为有病才要去医院，平时体检很重要。及时了解自己身体状况，才能防患于未然。小小病痛不要扛，及时就医免后患。保健不是一天事，坚持长久才见效。世界保健日，愿你加强保健，身体健康无烦恼!

4、清晨起，莫慌忙，伸伸懒腰再起床。日出后，晨练宜，空气新鲜利身体。指梳头，干洗脸，头脑清醒驻容颜。齿常叩，舌常转，生津开胃齿固坚。保健穴，常按摩，健身祛病好处多。循渐进，持之恒，常年坚持必然灵。戒吸烟，限喝酒，心胸开阔不发愁。睡觉前，泡泡脚，按摩涌泉胜吃药。重健康，在心理，心理健康数第一。世界保健日，祝你健康幸福乐逍遥。

5、九九重阳思乡思亲人，回家看看老人也许是最重要心声，站在老人身旁慢慢的等着老人向前的步履，搓搓老人身上遗留的饭痂，重复回答老人的提问，看着老人不满皱纹的脸上绽放的笑容也许是最好的礼物。祝愿全天下的父母健康长寿。

6、青山绿水可养眼，五谷杂粮能养胃。酸奶豆浆可养肝，淡泊宁静最养心。戒烟归隐可养肺，琴棋书画能养神。吐故纳新正养气，博大精深皆养生。10月13世界保健日，挖掘传统文化，保健美丽人生。祝您健康!

7、空调冷却不了青春的火焰，彩电演绎不了年青的色彩，MP播放不了青春的音色，电影远比不上生命的精彩，短信却能寄托我真诚的祝福：重阳节快乐!重阳节，也是老人的节日，爸爸、妈妈，我在远方为你们祈祷，祝您们重阳节快乐，长命百岁，身体康健。

8、棒棒的身体，释放顺利给工作，健康的体魄，诠释快乐给生活，良好的心态，解读幸福给人生，世界保健日，愿你身体心灵双健康，幸福生活万年长。

9、世界保健日到，温馨提醒您每天要做到：一个水果不要少，两汤匙油不能多，三碟蔬菜常相伴，四碗米饭要坚持，五份蛋白质不可忘，六杯水喝习惯，七小时睡眠务必足，八分饱别太过，久久保持好身体，十分健康属于你。祝君健康快乐!

10、剔掉烦恼，抛掉忧愁，获得心理健康，快乐自然围绕，少抽些烟，少喝点酒，保持身体健康，幸福自然追随，世界保健日，万事以健康为本，愿你开心常在，健康相伴。

11、10月13日来到，世界保健很重要，送给朋友几个少，情意深深记心中，少烟少酒少暴躁，少盐少糖少发愁，少食辛辣少油炸，少省力气少私心，少暴口福少躺倒，少呆家中少苦恼，少荤多素少恼怒，少生歹意少操心。请友记住我的“少”，保你健康幸福又开心，世界保健日快乐!

12、十月十三保健日，身体健康作重视，科学进步食品多，眼花缭乱食欲加，是否能食多研究，切勿匆匆肚里收。松花蛋和臭豆腐，尽量少吃或不食，味精加热如毒药，葵花导致人肥胖，菠菜降低人免疫，猪肝猪肚致癌变，腌菜泡菜无营养，油条损坏脾肾脏。世界保健日子到，五脏庙里要清闲，不好食物要杜绝，漂亮快乐到永远。

13、运动是健康的\'轴，要常转;营养是健康的油，要常加;情绪是健康的配件，要勤换;知识是健康的玄，要常弹。世界保健日，祝福生活花开四季美，日子水果常年鲜。

14、世界保健日来到，关键还在一日日，运动锻炼常坚持，规律生活身心畅，合理饮食疾病消，幸福健康不离弃。祝快乐开心天天、幸福健康年年。

15、曾几何时，我们挥汗如雨。风餐露宿，累并快乐着。曾几何时，成为所谓白领。小资生活，心累并被辐射着。让我们走出办公室，亲密接触大自然，呼吸新鲜空气，感受鸟语花香。10月13世界保健日，祝您健康快乐!

16、少油腻，多清淡，健康的前提，少辛辣，多青菜，健康的核心，少吸烟，多运动，健康的根本，少喝酒，常体检，健康的基础，世界保健日，愿你身体健康，快乐一生!

17、幸福人生，请你防疾病;心情快乐，健康要呵护：天变寒冷，逐步增减衣;身体注意，以防感冒袭;户外锻炼，运动要适量;调整饮食，温热要适宜;健康握在手，戒烟更限酒;生活有规律，减少胃疾病;世界保健日，愿你健康如意，幸福不离不弃!

18、口味清淡少油盐，自觉远离酒和烟，勤动腿脚控肚腩，充足休息好睡眠，五谷杂粮加果蔬，坚持生活好习惯。世界保健日，心情好一点，健康多一点!

19、世界保健日，送你四样宝贝：音乐是“止痛剂”，运动是“安眠药”，爱心是“美容霜”，读书是“维生素”。祝愿你天天开心、健康乐观，生活多姿多彩充满阳光充满爱!

20、一踏步，二踢腿，经常锻炼身体棒。一呼吸，二放松，知足常乐精神棒。一牛奶，二蔬菜，均衡营养保健康。世界保健日，愿你身体好，精神好!

21、怀念日出而作日没而息的时代，怀念男耕女织东篱把酒的世界。我们为了幸福，把女人当男人用，把男人当牲口用。身心俱疲，神经衰弱，亚健康，偏执狂。。我们为了幸福，没必要抵押幸福。世界保健日，保健你自己。祝你健康!

22、经常锻炼，就是在为健康加分;远离烟酒，就是在为健康积福;合理膳食，就是在为健康充电;作息规律，就是在为健康添寿。世界保健日，愿你注重保健，身体健康!笑口常开，幸福无恙!

23、世界保健日，养生要注意，三多和三少，牢记在心底：多喝水，防气躁;多运动，疾病消;多休息，精神好;少甜食，免疫高;少油脂，胖不扰;少喝酒，健康靠。

24、少抽一支烟，就是保健。选择走楼梯，也是一种锻炼。读一段美文，可以净化灵魂。看一条短信，也可以舒缓压力。10月13世界保健日，随时随地做保健。祝您健康!

25、事业无须惊天动地，有成就行;金钱无须取不尽，够花就行;朋友无须形影不离，想着就行;儿女无须多与少，孝顺就行;寿命无须过百岁，健康就行。

26、借口腾不出时间去健身的人，迟早会腾出时间去看病!

27、不求是贵，少病是寿，够用是富，无欲是福，感激是喜。

28、健康，也是整整陪伴我们十几年得好伙伴，好朋友，我们可以说是形影不离!

29、拥有健康的身体，应该从一点一滴做起!如：不偏食、不厌食、不挑食!并且要做到每天体育锻炼!还有多喝水，多吃水果。

30、健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。

31、六个不能：不能饿了才吃，不能渴了才喝，不能困了才睡，不能累了才歇，不能病了才检查，不能老了再后悔。

32、善待自己，幸福无比，善待别人，快乐无比，善待生命，健康无比。

33、整天赴宴的人没有一顿饭能吃得香。

34、健康与非健康不是绝对的对立面，而是相对的有过度性阶段的状态。

35、健康来自健康的生活习惯，健康需要有乐观开朗的生活态度。

36、时间一去不再回头，健康透支便难恢复;视金钱荣誉如粪土，赚得二两宽心一两闲;视豪车洋房身外物，心安理得加入桃花源;时刻锻炼身体棒，合理饮食营养佳;世界保健日，健康是拥有一切的前提，珍爱生命从现在开始。

37、唱一曲山歌，沐一路朝阳，心情像小鸟一样飞翔。散步于黄昏，切磋过少林，身体像妖兽一样健康。青山绿水，来日方长。让悠悠岁月，抚平心灵创伤。让清风明月，为身体保驾护航。10月13世界保健日，蹦蹦跳跳身体好，快快乐乐无烦恼。祝您安康!

38、精心调养要学会。喜怒哀乐要有度，万事适度青春驻。酒色财气四不贪，每天杯水要喝够，平常饭菜别太荤，七八小时睡眠好，健康摆在第一位，身体健康笑哈哈。世界保健日敬。

39、金色秋季多水果，快乐保健莫错过。山楂含钙且开胃，适宜孕妇与儿童。柚子维护脑血管，火龙果解重金属。草莓补充维生素，香蕉保持好心情。常吃苹果预防癌，多吃西瓜排尿毒。猕猴桃降胆固醇，榴莲促进肠蠕动。10月13世界保健日，开开心心吃水果，快快乐乐保健康!

40、一品黄山，天高云淡。慰藉心灵，制造污染。明为耍酷，实为脑残。天天戒烟，天天食言。信佛容易，戒烟太难。人生幸福，健康平安。为了家庭，远离香烟。世界保健日到，愿你保健做好，健康萦绕!

41、世界保健日子到，全球人类健康要，想有体安很简单，家中厨房自己搞，番茄鸡蛋煮熟吃，女性容美身材好，萝卜生拌小凉菜，治疗咳嗽防感冒，南瓜苦瓜多入菜，美容还防糖尿病，大蒜捣烂作小料，抗癌抗菌胃口佳。保健知识非常多，请君善于收集好，健康身体最重要，一生幸福生活好!

42、十月十三保健日，送友保健小常识，睡觉不好喝米粥，降低血压玉米粥，土豆地瓜滑润肠道，燕麦治疗肥胖症，荞麦防止糖尿病，缺铁性贫血食芝麻，豆类抗癌数第一。世界保健日来到，祝君健康快乐笑呵呵!

43、不攀比，不奢求，淡泊名利身轻松;不计较，不争吵，平和心态就很好;钱是挣不完的，再忙也要爱惜身体;权总是不够大的，再累也要记得休息。世界保健日，放下一点，别让自己太累;少发点脾气，别让自己伤身;愿你和和气气，顺心顺意!

44、社会进步生活美，工作繁忙身体累，健康身心皆追求，日常保养是关键，日饮绿茶四五杯，保证抗癌通血管，每晚不少葡萄酒，抗老还防心脏病，酸奶日日作早餐，维持菌群平衡生，补钙要数骨头汤，延年益寿蘑菇粥。世界保健日子来，幸福快乐需健康，多多学习保健经，平安康健牢记心。

45、生活多些规律，精神便会加倍;身体多些锻炼，健康便会加倍;脸上多些笑容，开心便会加倍;世界保健日，愿你早日养成好习惯，健康与你影不离。

**第四篇：身体健康**

1.额头长痘

原因：压力大，脾气差，造成心火和血液循环有问题

改善：早睡早起，多喝水

2.双眉间长痘：

原因：胸闷，心律不整，心悸

改善：不要做太过激烈的运动，避免烟、酒、辛辣食品

3.鼻头长痘：

原因：胃火过盛，消化系统异常

改善：少吃冰冷食物

4.鼻翼长痘：

原因：与卵巢机能或生殖系统有关

改善：不要过度纵欲或禁欲，多到户外呼吸新鲜空气

5.右边脸颊长痘：

原因：肺功能失常

改善：注意保养呼吸道，尽量避免芒果、芋头、海鲜等易过敏的食物

6.左边脸颊长痘：

原因：肝功能不顺畅，有热毒

改善：作息正常，保持心情愉快，该吹冷空气就吹，不要让身体处在闷热的环境中

7.唇周边长痘：

原因：便秘导致体内毒素累积，或是使用含氟过量的牙膏

改善：多吃高纤维的蔬菜水果

8.下巴长痘：

原因：内分泌失调

改善：少吃冰冷的东西.太阳穴长痘：

太阳穴附近出现小粉刺，显示你的饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞，需要赶紧行体内大扫除。

一、脸上漂亮与内脏的关系：

最近，英国科学家有一项调查显示，人体的内脏，比如心、胃、肾等都和脸上的不同部位有着特定的“联系”。

皱纹-----如果额头的皱纹增加，就说明肝脏的负担过重。所以必须戒烟、戒酒，少吃动物脂肪，而且每天至少喝3升水。

黑眼圈-----如果眼圈发黑、眼神无光，那就是你的肾负担太重了。记得少吃盐、糖、咖啡，多吃小红萝卜、白萝卜，或者来点蒲公英。

脸色-----如果最近脸色不好，脸颊发灰，说明你的身体缺氧，肺部功能不太好。最好多去公园散步、慢跑，再补充点绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子-----醒来突然发现鼻子发红，那就审视一下自己是不是最近吃糖吃多了。太多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以不妨用果仁、水果和酸奶代替巧克力当零售。但如果整个鼻子通红，那就是心脏超负荷了，应该立即放松、休息，并且戒烟，少吃含脂肪的东西。

唇-----有时候双唇会莫名地肿胀，这常常是由于胃痉挛引起的。而土豆对胃很有好处，有暖胃的效果，从而间接有利于双唇的美容。

二、女人脸上的斑点可能与疾病有关：

女性脸上有一些色素斑点的话，先别忙着买化妆品试图遮盖，这些斑点往往与自身的健康水平密切相关，有些斑点还可以是某些疾病的征兆。

发际边斑点：和妇科疾病有关，如女性激素不平衡等。

眼皮部斑点：多见于妊娠与人流次数过多的人及女性激素不平衡者。

鼻下斑点：多见于卵巢疾患。

眼周围斑点：多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者。

面颊的斑点：多见于肝脏疾患，日晒、更年期老人，副肾上腺机能减弱者面部也有显现。下颚斑点：见于血液酸化、白带过多的妇科疾患。

额头斑点：多见于性激素、副肾激素，卵巢激素异常者。

太阳穴、眼尾部斑点：和甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因相关。

三、脸部皮肤颜色可预测内脏健康：

英国《每日邮报》刊登文章指出，一个人的脸部皮肤不仅能够显示基本健康状况，而且通过脸部还能了解一个人的内脏健康状况。

红色蒜头鼻子：可以是高血压，心脏和肝脏功能失调，或饮酒过度。

脸色发黄：肝、脾功能失调。

脸色苍白：可能是腺功能弱，肝脏充血或肝功能不活跃，贫血。

嘴角溃疡：缺乏维生素B2消化功能紊乱。

嘴唇干裂：嘴唇不像皮肤那样有自我保护机能，因此更需备加呵护，一 个人健康状况良好、情绪高涨时，嘴唇就会饱满、湿润。嘴唇也能反映出一个人体内的性激素水平，尤其是女性。在女性排卵前，女性的嘴唇看起来更饱满，更加有诱惑力，这是因为女性体内雌激素水平在排卵前达到最高。但是当一个人抑郁、疲劳或缺少维生素B时，嘴唇也会干裂。

四、人体的脏器病变在面部都会有所显现：

肺部

1.两眉间发暗，为肺部久病。

2.右侧脸颊特别是颧骨处发红，为肺有热病，但是在未发将发之时。

3.肺初病者，特别是初受风邪，在面部再现为两眉上发白。

4.喘息鼻张者为肺病已久。

心脏

1.印堂暗红，为心部久病。

2.上下两唇出现赤色为心病初期。

3.舌卷短、两颧出现界限分明的赤色为心病已久。

肝病

1.鼻梁中部发暗、发锈为肝部久病。

2.两目下发青，面色污浊，象总也洗不干净，为肝病初起。

3.左面颊特别是靠近鼻翼处出现暗红色，为肝未病将病之时。

脾病

1.鼻头色暗黄，兼有丘疹，为脾胃病已外。

2.整个鼻梁色黄为脾病初期。

3.唇部色泽暗淡，脸部及四肢肌肉松懈下垂，为脾病渐进。

肾病

1.整个面色黎黑垢浊，下眼睑肿，色黑，为肾久病。

2.下发暗红色。

五、面部与脏器的对应关系：

1.额头上条三分之一处为心理压力区和心脑循环不良区。

2.眉毛二分之一处中间向印堂画直线以此为半径画圆为肺区。

3.眉毛二分之一向太阳穴画直线以此为直径画圆为肝区。

4.两眉中间叫脑区（血脂区）

5.两眼中间是心区

6.左右两边眼窝为胸区。

7.整个鼻子的二分之一处中间为肝区。

8.左右两翼为胆区。

9.鼻头是脾区。

10.左右两翼是胃区。

11.鼻根两侧是胸乳区。

12.人中是膀胱区。

13.整个嘴巴及周围是生殖区。

14.下巴是肾和全身有酸痛的地方；也叫疲劳酸痛区。

15.整个下巴到耳朵包括耳朵为肾区。

16.颧骨下侧到外眼角为大肠区

17.到内眼角为小肠区。

长斑的原因斑的分类以及去斑方法

眼下长斑：女性荷尔蒙失调、子宫疾病、流产次数过多或吃避孕药；脸颊长斑：肝脏虚弱、紫外线照射、失眠现象

**第五篇：身体健康保证书**

个人身体健康承诺书

xx市xx物业管理有限公司xx管理处：

我承诺自己的身体没有心脏病、高血压（相关心脑血管等疾病）、无法自控的精神疾病、呼吸系统方面疾病，身体健康状况良好，完全可以胜任目前的本职工作，如有隐瞒愿意接受公司给予的任何处理（包括辞退），在工作过程中（包括夜间执勤）如出现任何由于身体疾病导致的后果，相关责任全部由我本人承担。

特此承诺

承诺人签字：

监护人（直系亲属）签字：

监护人与承诺人关系：

监护人（直系亲属）

身份证复印件

粘贴处篇二：身体健康保证书

身体健康保证书

我叫 自愿参加学院组织的（老年大学太极拳、音乐戏曲班）活动中如本人因身体原因产生的一切不良后果责任自负，不让学院承担由此产生的任何责任。

本人签名：

家属签名： 2024年3月19日篇三：个人身体健康承诺书

个人身体健康承诺书 \*\*\*公司：

我承诺自己的身体没有心脏病、高血压、呼吸系统等方面的疾病，身体健康状况完全可以胜任目前的本职工作（公司办公楼保安员），如有隐瞒愿意接受公司给予的任何处理（包括辞退），在工作过程中（含夜间执勤）如出现任何由于身体疾病导致的后果，相关责任全部由我本人承担。

特此承诺

承诺人签字：

监护人（直系亲属）签字：

监护人与承诺人关系：

年 月 日

注：（所有签字部分须本人手签并按指纹，他人不得代签）篇四：个人安全健康保证书 个人安全健康保证书

我作为本工程建设中的一员，保证无条件遵守下列事项并注意安全作业。如因为我不遵守本保证书而受到惩处，我无任何异议。

牢固树立“安全第一，预防主为”、“安全施工，人人有责”的思想，认真学习，自觉遵守有关安全施工的规定，严格执行安全工作规程及安全施工措施，提高自身的安全意识和自我保护能力，不违章作业。

1.安全站班会及早会不迟到，一定参加。2.必须遵守专职安监人员、监理、业主的合理指示、指令。3.正确使用，精心维护和保管所用的工器具材料及劳动保护用品、用具，并在使用前进行严肃认真的检查。不操作自己不熟悉或非本专业使用的机械、设备及工器具。4.不在禁烟区吸烟。5.作业前应检查工作场所，做好安全施工措施，做到不伤害自己，不伤害别人，不被别人伤害，保护他人不被伤害。6.经常注意进行工作区的整理、整顿和清洁。7.在有坠落可能的孔洞及平台边缘安置栏杆或孔洞封闭后，才能在附近作业。8.作业时产生的火花，事先要充分注意周围环境及做足防火措施。9.不许一个人在暗处作业。在容器内作业或进入有缺氧可能性场所作业，应事先确认是否安全。

10.在宿舍也不做给公司或给他人添麻烦的事情。11.积极参加安全活动，主动提出安全建议，积极协助班组长做好本班组安全施工工作，帮助新员工增强安全施工意识和提高操作水平。12.遵守国家有关职业健康安全法律、法规、规程及规定、总公司及项目部有关安全标准制度文件的规定。13.发生事故时应立即抢救伤员，保护好事故现场并及时向上级报告。分析事故时应如实反映情况，积极提出改进意见和防范措施。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找