**Афоризмы о здоровье и медицине**

1. Здоровье — дороже золота. Шекспир У.
2. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. Шопенгауэр А.
3. Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! Пришвин М. М.
4. Из всех лекарств лучшее — отдых и воздержание. Франклин Б.
5. Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. Толстой Л. Н.
6. Не всегда во власти врача исцелить больного. Овидий
7. Нет искусства полезнее медицины. Плиний
8. Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. Эпиктет
9. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Гораций
10. Одни вечно больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, а другие здоровы только потому, что не боятся быть больными. Ключевский В.
11. Философия и медицина сделали человека самым разумным из животных, гадание и астрология — самым безумным, суеверие и деспотизм — самым несчастным. Диоген
12. Все мы, когда здоровы, легко даем хорошие советы больным. Теренций
13. Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья. Цицерон
14. Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления. Овидий
15. Одно из условий выздоровления — желание выздороветь. Сенека
16. Болезням числа нет. Плиний
17. Если заниматься физическими упражнениями — нет никакой нужды в употреблении лекарств, принимаемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима. Ибн Сина
18. Ничто так не обязательно всему роду человеческому, как медицина. Квинтилиан
19. Врач не что иное, как утешение для души. Петроний
20. Здоровье так же заразительно, как и болезнь. Роллан Р.
21. Пока у больного есть дыхание, говорят, есть и надежда. Цицерон
22. Если у тебя все в порядке с желудком, грудью, ногами, никакие царские сокровища не смогут ничего прибавить. Гораций
23. Ничто так не препятствует здоровью, как частая смена лекарств. Сенека
24. Если болезнь не определена, невозможно и лечить ее. Ас-Самарканди
25. Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ
26. Врач — философ: ведь нет большой разницы между мудростью и медициной. Гиппократ
27. Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. Платон
28. Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх
29. Медицина — одно из величайших заблуждений человечества. Мольер
30. Всеисцеляющего средства не существует. Бомарше П.
31. Добросовестный врач, прежде чем назначить больному лечение, должен узнать не только его болезнь, но и привычки его в здоровом состоянии, и свойства тела. Цицерон
32. Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает. Боккаччо Д.
33. Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Шопенгауэр А.
34. Великое преимущество врача заключается в том, что он не обязан следовать собственным советам. Кристи А.
35. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Гиппократ
36. Болезнь — своего рода преждевременная старость. Поуп А.
37. Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств. Б. Франклин
38. Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни. Чехов А. П.
39. Действия диетических средств - продолжительны, а действия лекарств — скоропреходящи. Гиппократ
40. Здоровье есть само удовольствие или неизбежно порождает удовольствие, как огонь создает теплоту. Томас Мор
41. При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. Аддисон Д.
42. Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других. Карлейль Т.
43. Жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропреходящ, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности. Гиппократ
44. Чувство выздоровления — одно из самых сладостных. Пушкин А. С.
45. Если боль мучительна, она непродолжительна, а если продолжительна, то не мучительна. Цицерон
46. Воздержанность и труд — вот два истинных врача человека: труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им. Руссо Ж.
47. Без здоровья невозможно и счастье. Белинский В. Г.
48. Медицина поистине есть самое благородное из всех искусств. Гиппократ
49. Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне. Торо Г.
50. Гимнастика есть целительная часть медицины. Платон
51. Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. Гюго В.
52. Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами. Гиппократ
53. У женщины — как опыт учит нас — Здоровье с красотою неразлучны. Лопе де Вега
54. Болезнь — это крест, но, может, и опора. Идеально было бы взять у нее силу и отвергнуть слабости. Пусть она станет убежищем, которое придает силу в нужный момент. А если платить нужно страданиями и отречением — заплатим. Камю А.
55. Не навреди (больному). Гиппократ
56. Не открыв врачу болезни, разве можно исцелиться? Руставели Ш.
57. Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою. Руссо Ж. Ж
58. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы. Гиппократ
59. Гимнастика удлиняет молодость человека. Джон Локк
60. Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье — напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни. Гиппократ
61. Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым. Пенн Вильям
62. Наиболее деятельным союзником болезни является уныние больного. Горький М.
63. Противоположное излечивается противоположным. Гиппократ
64. Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным. Сократ
65. Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Джон Локк
66. Чего не лечат лекарства, излечивает железо; чего не врачует железо, исцеляет огонь; чего не исцеляет огонь, то следует считать неизлечимым. Гиппократ
67. Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм. Свифт Д.
68. Лекарства действуют медленнее, чем болезнь. Тацит
69. Надежда выздороветь — половина выздоровления. Вольтер
70. Лечит болезни врач, но излечивает природа. Гиппократ
71. Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу. Сократ
72. «…Ценить прекрасное, отдавать всего себя чему-то, оставить мир после себя чуть- чуть лучше, хотя бы на одного здорового ребенка, знать, что хотя бы одному человеку на Земле стало легче дышать от того, что ты жил…» - Р. Эмерсон
73. "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы". -  В. А. Сухомлинский
74. [Лучше время от времени недоедать, чем постоянно переедать.](http://www.kakskazal.ru/quotes/4277/) [Абу-ль-Фарадж](http://www.kakskazal.ru/authors/1/)
75. [Обильная еда вредит телу так же, как изобилие воды вредит посеву.](http://www.kakskazal.ru/quotes/6302/) [Абу-ль-Фарадж](http://www.kakskazal.ru/authors/1/)
76. [Пища, которую организм не переваривает, съедает того, кто ее съел. Ешь поэтому в меру.](http://www.kakskazal.ru/quotes/6699/) [Абу-ль-Фарадж](http://www.kakskazal.ru/authors/1/)
77. [Растительную если ты предпочел еду,  
    То с пищею скоромной будь строго не в ладу.](http://www.kakskazal.ru/quotes/7421/) [Авиценна](http://www.kakskazal.ru/authors/4/)
78. [Умерен будь в еде – вот заповедь одна,  
    вторая заповедь: поменьше пей вина.](http://www.kakskazal.ru/quotes/8848/) [Авиценна](http://www.kakskazal.ru/authors/4/)
79. [Когда я вижу столы, покрытые столькими явствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней.](http://www.kakskazal.ru/quotes/3852/) [Аддисон Джозеф](http://www.kakskazal.ru/authors/6/)
80. [Голод и льва заставляет кидаться на падаль.](http://www.kakskazal.ru/quotes/22660/) [Ас-Самарканди](http://www.kakskazal.ru/authors/6839/)
81. [Раз мы осуждены на то, чтоб есть, будем есть хорошо.](http://www.kakskazal.ru/quotes/17404/) [Брилья-Саварен А.](http://www.kakskazal.ru/authors/5336/)
82. [Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть.](http://www.kakskazal.ru/quotes/17890/) [Брилья-Саварен А.](http://www.kakskazal.ru/authors/5336/)
83. [Судьбы наций находятся в зависимости от того, как они питаются.](http://www.kakskazal.ru/quotes/17895/) [Брилья-Саварен А.](http://www.kakskazal.ru/authors/5336/)
84. **Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит много болезней, но не может сделать человека здоровым.**  **Н.М. Амосов.**
85. На Земле есть три драгоценности: пища, вода и добрые слова. Глупцы же считают драгоценностями камни. Чанакья
86. Лучше быть сытым и богатым, чем бедным и больным!
87. Чем проще пища, тем она приятнее - не приедается, тем здоровее и тем всегда и везде доступнее. Л.Н. ТОЛСТОЙ.
88. **ДИЕТА - первое лекарство. Много есть - невелика честь.**
89. Где пиры да чаи, там и немочи. Лакомств тысяча, а здоровье одно.
90. **Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел. Большая сыть брюху вредит.**
91. Сытое брюхо на ученье глухо. Из-за брюха пропадает голова.
92. **Дороже собственного здоровья может быть только лечение.**
93. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
94. **Ни насыщение, ни голод, ничто другое не хорошо, если преступает меру природы**. ГИППОКРАТ
95. Умеренный в еде - всегда здоров к жизни.
96. **Когда ты человек, тогда не будь обжора, - и пес из-за еды натерпится позора.** СААДИ
97. Лучше недоесть, чем переесть.
98. **Каковы еда и питье, таково и житье.**
99. В питании есть три правила: разнообразие, своевременность, умеренность.
100. **Голод живота не пучит, а легко ходить научит.**
101. Не наказывай капризный желудок излишней пищей. КОНФУЦИЙ.
102. **Кто отказывается от излишеств, тот избавится от лишений.** КАНТ
103. Мало ешь - долго будешь сытым, много ешь - быстро становишься голодным. Вьетнамская пословица.
104. **Чем меньше поглощаешь ты еды, тем легче ты встречаешь час беды.** СААДИ
105. Скромность в еде отпугивает болезни. Арабская пословица.
106. **У всех тех, которые предаются удовольствиям желудка и переходят надлежащую меру в еде, в вине или наслаждении любви, удовольствия бывают кратковременные и быстротечные, продолжающиеся лишь пока они едят и пьют; страдания же. получающиеся в результате этой невоздержанности, бывают многочисленны и продолжительны.** ДЕМОКРИТ.
107. Самое вкусное блюдо то, которое ешь голодным. Эфиопская пословица.
108. **Чем меньше для ребенка сегодня сладостей, тем больше для него завтра радостей.**
109. Обед без овощей, что праздник без музыки.
110. **Королева овощей - капуста. Ни один рот без капусты не живет.**
111. Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной- отец наш родной.
112. Поел моркови - прибавилось крови. Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.
113. Ранняя зелень болезни не пустит. Настой из свежих листьев мелиссы наполняет сердце радостью и весельем.
114. Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу!
115. Хлеб всему голова. Ржаной хлеб всему голова.
116. Хлебушка калачу дедушка (ржаной пшеничному).
117. Хлеб хлебу брат
118. Хлеб-соль не бранится
119. От хлеба-соли не отказываются.
120. За обедом соловей, а после обеда воробей.
121. Что пожуешь, то и поживешь. Что укусишь, то и потянешь.
122. Мельница сильна водой, а человек едой.
123. Не воз едет, овес везет. Жива душа калачика чает.
124. Сыть голоду не разумеет. Сытый голодного не поймет.
125. **Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья - это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне - то должно быть и всем хорошо!** Михаил Михайлович Пришвин
126. Болезни души так же возвращаются к нам, как и болезни тела. То, что мы принимаем за выздоровление, обычно оказывается либо кратковременным облегчением старого недуга, либо началом нового. [Ларошфуко Франсуа де](http://www.aphorisme.ru/by-authors/laroshfuko/?q=596)
127. В холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа. [Цельс Авл Корнелий](http://www.aphorisme.ru/by-authors/celsus/?q=451)
128. Все здоровые люди любят жизнь. [Гейне Генрих](http://www.aphorisme.ru/by-authors/geyne/?q=920)
129. Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. [Гейне Генрих](http://www.aphorisme.ru/by-authors/geyne/?q=920)
130. Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. [Сократ](http://www.aphorisme.ru/by-authors/sokrat/?q=505)
131. Жизнь есть источник радости; но в ком говорит испорченный желудок, отец печали, для того отравлены все источники. [Ницше Фридрих Вильгельм](http://www.aphorisme.ru/by-authors/nicshe/?q=843)
132. Здоровье души не менее хрупко, чем здоровье тела, и тот, кто мнит себя свободным от страстей, так же легко может им поддаться, как человек цветущего здоровья - заболеть.. Ларошфуко Франсуа
133. Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья. [Цицерон Марк Туллий](http://www.aphorisme.ru/by-authors/ciceron/?q=494)
134. Когда я вижу столы, покрытые столькими яствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка, лихорадка и множество других болезней. [Аддисон Джозеф](http://www.aphorisme.ru/by-authors/addison/?q=553)
135. Работа необходима для здоровья. [Гиппократ](http://www.aforizm.info/author/gippokrat/)

|  |
| --- |
| 1. Умеренность - союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите - соблюдайте умеренность. [Абу-ль-Фарадж](http://www.aforizm.info/author/abu-l-faradzh/) |

|  |
| --- |
| 1. Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека. Гиппократ 2. У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда - есть все. Арабская пословица. 3. Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. Артур Шопенгауэр 4. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь. Гораций 5. Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья. Цицерон 6. Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления. Овидий 7. Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. Сенека 8. Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи. Маяковский В. В. 9. Здоровье так же заразительно, как и болезнь. Роллан Р. 10. Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ 11. Врач — философ: ведь нет большой разницы между мудростью и медициной. Гиппократ 12. Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. Платон 13. Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх 14. Болезнь — своего рода преждевременная старость. Поуп А. 15. Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне. Торо Г. 16. Гимнастика есть целительная часть медицины. Платон 17. Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа. Гюго В. 18. Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами. Гиппократ 19. Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и уединенный, который предписан нам был природою. Руссо Ж. Ж 20. Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы. Гиппократ 21. Гимнастика удлиняет молодость человека. Джон Локк 22. Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу. Сократ 23. Дерево держится своими корнями, а человек пищей. Азербайджанская пословица 24. Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа . Виктор Гюго 25. **Свою болезнь ищи на дне тарелки (Народная китайская мудрость).** |