***Поговорки и пословицы о здоровье***



***Пословица*** — малая форма устного народного поэтического творчества, облаченная в краткое, ритмизованное изречение, выражающее собой народную мудрость, обобщённую мысль, вывод, иносказание имеющее назидательный смысл.

***Поговорка*** — краткое образное выражение, метко определяющее и оценивающее то или иное жизненное явление. В основе поговорки лежат метафора, сравнение, гипербола, парадокс. В поговорках, как и в пословицах, ярко проявляется народная мудрость. Различие между ними заключается в том, что поговорка состоит из одной части, без противопоставления, тогда как пословица всегда представляет собой двухчастное выражение.

***А***

**А**птека не прибавит века.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

**А**птекам предаться - деньгами не жаться.

**А**птекари лечат, а хворые кричат.

***Б***

**Б**ольной лечится, здоровый бесится (дурит с жиру). (русская пословица)

**Б**ольной от могилы бежит, а здоровый в могилу спешит.

**Б**ольной себе поможет – врач скорее вылечит.

**Б**ольной, что ребенок.

**Б**ольному в еде не верь.

**Б**ольному все горько.

**Б**ольному да дорожному закон не писан (о посте).

**Б**ольному закон не лежит.

**Б**ольному и золотая кровать не поможет.

**Б**ольному и киселя в рот не вотрешь.

**Б**ольному и мёд горек.

**Б**ольному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

**Б**ольному помогает врач, а голодному – калач.

**Б**ольному посты разрешаются.

**Б**ольны раны на своих плечах.

**Б**олят зубы – так разбить губы, наточить крови да помазать брови.

**Б**олячка мала, да болезнь велика.

**Б**рюхо больного умнее лекарской головы.

**Б**удут целы кости – мясом обрастут.

**Б**удь здоров на сто годов, а что жил – не в зачет.

**Б**удь здоров на сто годов.

**Б**удь не красен, да здоров.

**Б**ывает, что и вошь кашляет.

**Б**ыли бы кости, а мясо нарастёт. Кость тело наживает.

**Б**ыло бы здоровье – остальное будет.

**Б**ыло бы здоровье, а дней впереди много.

**Б**ыстрого и ловкого болезнь не догонит.

**Б**аня – мать наша: кости распаришь, все тело поправишь.

**Б**аня здоровит, разговор веселит.

**Б**ез здоровья нет счастья. (украинская пословица)

**Б**ез здоровья ничто человеку не мило. (украинская пословица)

**Б**ереги платье снову, а здоровье смолоду.  (русская пословица)

**Б**еспричинная усталость – предвестник болезни.

**Б**ереги одежду, пока нова, а здоровье, пока молод.  (украинская пословица)

**Б**ереги честь смолоду, а здоровье под старость. (украинская пословица)

**Б**ог бы дал здоровье, а дни впереди.

**Б**ог дал жизнь, Бог даст и здоровье.

**Б**олезному сердцу горько и без перцу.

**Б**олезнь не нужно звать, сама придет

**Б**олезнь нас не спрашивает. (украинская пословица)

**Б**олезнь не пушит, а сушит. (украинская пословица)

**Б**олезнь не по лесу ходит, а по людям.

**Б**олезнь человека не красит. Болезнь и поросенка не красит.

**Б**олит серденько, да плакать стыдненько. (украинская пословица)

**Б**оль врача ищет. По ране и пластырь.

**Б**ольна жена мужу не мила.

**Б**ольно ранен – и головы не нашли.

**Б**ольно, что мачехино чесанье.

**Б**ольное место скорее ушибешь. (русская пословица)

**Б**ольной – и сам не свой.

**Б**ольной – лечись, а здоровый – болезни берегись.

***B***

**В** баню ходят не воду пить, а тело мыть.

**В** добром здоровье и хворать хорошо.

**В** здоровом теле – здоровый дух. (украинская пословица)

**В** стоячей воде всякая нечисть заводится.

**В** три погибели согнуло.

**В** холеру и лягушка не квакнет.

**В** холеру ни мухи, ни ласточки.

**В** чем душа держится.

**В**еселому жить хочется, помирать не можется.

**В**сякая болезнь к сердцу.

**В**ерь не болезни, а врачу.

**В**есной корову за хвост подымай!

**В**есь нездоров. Всем телом (корпусом) нездоров.

**В**ечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

**В**ечером (с вечера) голову чесать – болеть станет.

**В**зяло кота поперек живота. Скоробило вдоль и поперек.

**В**оздействие давления зависит от материала: одни под давлением сжимаются, другие распрямляются.

**В**ремя – лучший лекарь.

**В**ремя все излечит.

**В**стал, как встрепанный. Встал да пошел, как ни в чем не бывал.

**В**сякая болезнь идет к сердцу.

**В**сякую болячку к себе приложи.

**В**ысох, как лист, как спичка. Кости да кожа, одни ребра.

**В**ыспишься –помолодеешь.

***Г***

**Г**де больно – тут рука, а где мило – тут глаза.

**Г**де больно – хвать, похвать; где мило – глядь, поглядь.

**Г**де гнев, там и вред.

**Г**де здоровье, там и красота.

**Г**де кашель, там и хворь.

**Г**де мило, там глядь да глядь; где больно, там хвать да хвать.

**Г**де много лекарей, там много и больных (и недугов).

**Г**де пиры да чаи, там и немочи.

**Г**де просто, там живут лет со сто.

**Г**нилое порося и в петровки зябнет.

**Г**олова болит, заду легче.

**Г**лавное – здоровье, а дела, как погода: то вёдро, то не настье.

**Г**лупого учить – что мертвого лечить.

**Г**ляди в ноги: ничего не найдёшь, так хоть нос не расшибёшь.

**Г**оршок брюха не испортит. Горшок лиха не попустит.

**Г**оршок на живот – все заживет.

**Г**орьким лечат, а сладким калечат.

**Г**рамота не болезнь – годы не уносит. (русская пословица)

***Д***

**Д**ай бог здоровья кнуту да хомуту, а лошадь довезет. (русская пословица)

**Д**ай боли волю – она в дугу сонет (русская пословица)

**Д**ай боли волю – уморит.

**Д**ай боли волю – умрешь раньше смерти.

**Д**вигайся больше – проживешь дольше.

**Д**еньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – всего дороже.

**Д**еньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял.

**Д**ержи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле – проживёшь сто лет на земле.

**Д**о свадьбы заживет.

**Д**о смерти все заживет.

**Д**оброе слово лечит, а злое калечит.

**Д**оброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

**Д**обрый человек здоровее злого.

**Д**обрым быть – долго жить.

**Д**овеку далеко – все заживет.

**Д**орогие лекарства помогают если не слабому, то лекарю. (украинская пословица)

**Д**ругих лечить беремся, а сами больны. (русская пословица)

**Д**уплистое дерево скрипит, да стоит, а крепкое валится.

**Д**урака учить – что горбатого лечить.

**Д**ух бодр, да плоть немощна.

**Д**ышать на ладан.

***Е***

**Е**го и муха крылом убьет.

**Е**ле-еле душа в теле.

**Е**шь, да не жирей – будешь здоровей.

**Е**шь редьку – и ломтиху, и триху.

**Е**шь хрен едуч и будешь живуч.

**Е**сли хочешь быть здоров – закаляйся.

**Е**сли бы не зубы и не губы – была бы душа на дубе.

**Е**сть болезнь – есть и лекарство.

**Е**сли вам за пятьдесят, и вы только что проснулись, и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли. (Английская пословица)

**Е**сть здоровье  –  мы не ценим, а потерявши, плачем. (украинская пословица)

**Е**сть скоро – не быть здоровым.

**Е**шь вполсыта, пей вполпьяна – проживёшь век дополна.

**Е**шь чеснок и лук – не возьмет недуг

***Ж***

**Ж**адность здоровью – недруг.

**Ж**ди, когда черт умрет: он и хворать не думал.

**Ж**елание вылечиться помогает лечению.

**Ж**енские немочи догадки лечат.

**Ж**ив – здоров, ни горелый, ни больной. На нем хоть воду вози.

**Ж**иви с разумом, так и лекарей ненадобно.

**Ж**ивоты – не нитки: надорвешь – не подвяжешь.

***З***

**З**а неволю хода, когда ноги болят.

**З**а чужой щекой зуб не болит.

**З**аболеть легко, вылечится – трудно.

**З**аболит нос – высунуть на мороз, сам отвалится и здоров будет.

**З**акрытую рану лечить трудно.

**З**атхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.

**З**ачал за здоровье, а свел за упокой. (русская пословица)

**З**амерз – так грейся, оброс – так брейся.

**З**амерзших – больше чем зажаренных.

**З**доровому врач не надобен.

**З**доровому все здорово.

**З**доровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.

**З**доровье – всему голова, всего дороже.  (украинская пословица)

**З**доровье на войне дороже вдвойне.

**З**доровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

**З**доровье дороже богатства.

**З**доров – скачет, захворал – плачет.

**З**доров будешь, всё добудешь.

**З**доров буду – и денег добуду.

**З**доров на еду, да хил на работу.

**З**доров, как бык, да не знаю, как быть.

**З**доров, как бык, как боров. Силен, как лесник.

**З**доровое яблоко не падает с ветки.

**З**доровому и горе не в горе, и беда не в зарок.

**З**доровье всего дороже, да и деньги – тоже.

**З**доровый урока не боится. Здорового и призор не берет.

**З**доровье – первое богатство, а второе – счастливое супружество.

**З**доровье близко: ищи его в миске.

**З**доровье всего дороже, да и деньги – тоже.

**З**доровье выходит пудами, а входит – золотниками.

**З**доровье дороже золота. (русская пословица)

**З**доровье и счастье не живут друг без друга.

**З**доровье не купишь – его разум дарит.

**З**доровье приходит днями, а уходит часами.

**З**доровье сбережешь, от беды уйдешь. (русская пословица)

**З**астарелую болезнь лечить трудно.

**З**доровьем болен.

**З**доровьем слаб, так и духом не герой.

**З**доровью цены нет.

**З**доровым быть — горе забыть.

**З**имой волка бойся, а летом – мухи.

**З**ол и нравом горяч – не поможет и врач.

***И***

**И** одна корова, да есть здорова.

**И** сахарная болезнь не сладкая.

**И** собака знает, что травой лечатся.

**И**грай, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!

|  |  |
| --- | --- |
| **И**кота к вёдру, а ломота к ненастью.  **И**ноходец в пути не товарищ, а больной в избе не сосед.  **И**стома хуже смерти.  **И** хорошая аптека убавит века. |  |

***К***

**К**аждому своя болезнь тяжела.

**К**акие мысли такие и сны.

**К**ашель да чихота – не своя охота.

**К**ость тело наживает.

**К**раше в гроб кладут.

**К**то встал до дня, тот днем здоров.

**К**то жиреет, тот и болеет.

**К**то к здоровью относится беспечно, тот болеет вечно.

**К**то не боится холеры, того она боится.

**К**то не болел, тот здоровью цены не знает.

**К**то не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.  (украинская пословица)

**К**аждому своя болезнь тяжела.

**К**ашляй век: греха в том нет.

**К**ашляй помалу, чтоб на год стало (чтоб на век стало).

**К**ого схоронили, того и вылечили.

**К**ожа – то елова, да сердце – то здорово.

**К**роме смерти от всего вылечишься.

**К**то гнев свой одолевает, крепок бывает. (русская пословица)

**К**то лечит, тот и увечит.

**К**то много лежит, у того бок болит.

**К**то хвори не поддается, тот здоровым остается.

**К**урить – здоровью вредить.

***Л***

**Л**егко ранили – и головы не нашли.

**Л**ежит – не может, а что болит – не скажет.

**Л**екарь свой карман лечит.

**Л**ечит да в могилу мечет.

**Л**ихорадка – не матка: треплет, не жалеет.

**Л**ихорадка пуще мачехи оттреплет.

**Л**ук да баня – все правят.

**Л**ук от семи недуг.

**Л**ук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

**Л**учше сорок раз – вспотеть, чем один – заиндеветь.

**Л**учше терпеть голод, чем принимать вредную пишу.

**Л**юбовь до гроба – дураки оба.

**Л**юдям скромно, а нам на здоровье.

***М***

**М**еньше волнуйся — продлишь жизнь.

**М**ногих губит излишество пищи, а не ее недостаток.

**М**ойся белее, будешь милее.

**М**уж любит жену здоровую, а брат сестру богатую.

***Н***

**Н**а болячку не молись, а лечись.

**Н**а живом все заживет.

**Н**ам – на здоровье, а тебе – на безголовье.

**Н**е берет его ни отвар, ни присыпка.

**Н**е то зелье, чтоб в землю, а то, чтоб жилось.

**Н**е тот болен, кто лежит, а тот, кто над болью сидит.

**Н**е больной привередлив – боль.

**Н**а всякую болезнь зелье вырастает.

**Н**а зубах мозоли натер.

**Н**а леченой кобыле недолго наездишь.

**Н**а леченом коне неделю ездить.

**Н**е ложись сытым, встанешь здоровым.

**Н**е всякая болезнь к смерти.

**Н**е всякий умирает, кто хворает.

**Н**е дает бог ни смерти, ни живота.

**Н**а что корова – была бы жена здорова.

**Н**аешься луку, ступай в баню, натрись хреном, да запей квасом!

**Н**ачавши лечиться, не нужно торопиться.

**Н**ездоровому все немило.

**Н**е вовремя старость, не к делу хворь.

**Н**е поддавайся, не ложись; а сляжешь – не встанешь.

**Н**е помер Данила, а болячка задавила.

**Н**е рад больной и золотой кровати.

**Н**ескладно, неладно, зато здорово.

|  |  |
| --- | --- |
| **Н**е спрашивай здоровья, гляди в лицо.  **Н**е дал бог здоровья – не даст и лекарь.  **Н**е бойся дороги, были б кони здоровы.  **Н**е больной привередлив – боль.  **Н**е дай бог лечиться да судиться.  **Н**е играй шапкой: голова болеть будет.  **Н**е каждый больной, кто стонет. (русская пословица)  **Н**е лечиться худо, а лечиться еще хуже.  **Н**е по лесу болезнь ходит, а по людям.  **Н**е спрашивай у больного здоровья.  **Н**е спеши умирать, еще належишься.  **Н**е то зелье, чтоб в землю, а то, чтоб жилось.  **Н**е столько смертей на свете, сколько болестей.  **Н**едосыпаешь  – здоровье теряешь.  **Н**ездоровому все немило.  **Н**ичего не болит, а все стонет.  **Н**и вздохнуть, ни охнуть.  **Н**ельзя исцелить, так можно отрубить.  **Н**ет столько смертей на свете, сколько болезней.  **Н**и живота, ни смерти.  **Н**еможется – к смерти, а можется – к могиле.  **Н**ищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.  **Н**огти распухли, на зубах мозоли натёр. |  |

***О***

**О**дни кости да кожа.

**О**бреченная скотина – не животина.

**О**т здоровья не лечатся. (русская пословица)

**О** больное место скорее стукнешься.

**О**т покрова до покрова кашлянул однова, да и говорит, что кашель.

**О**дной ногой в могиле стоит.

**О**т пролежней не наворочаешься.

**О**т многословия болит голова, от обжорства – желудок.

**О**т пресыщения люди умирают скорее, чем от голода.

**О**жегся на воде, лечись на молоке: старого лечить – воду в решето лить.

**О**й, живот болит, не могу на свете жить.

**О**т лежанья да сиденья хвори прибавляются.

**О**т перееданья люди умирают чаще, чем от голода.

**О**т старости могила лечит.

**О**т умеренной еды  –  сила, от обильной  –  могила.

***П***

**П**ар костей не ломит, вон души не гонит.

**П**ока сердце не заболит, глаза не плачут.

**П**ри частой горести придут и болести.

**П**лохо тому хромать, у кого ноги болят.

**П**о здоровом сынке сердце ноет, по больном вдвое.

**П**оддался одной боли да слёг, – и другую наживешь.

**П**ока здоровье служит, человек не тужит. (украинская пословица)

**П**одкошенная трава и в поле сохнет.

**П**окуда свиньи не улягутся, угар в голове не пройдет.

**П**олечат, авось даст бог и помрет.

**П**осинел, как на льду посидел.

**П**оспал, как в отпуску побывал.

**П**ришла пора драться – некогда руки лечить.

**П**совая болезнь до поля, а женская до постели.

***Р***

**Р**ана, нанесенная самому себе, плохо заживает. (немецкая пословица)

**Р**ежим  –  залог здоровья.

**Р**анить легче, чем лечить.

**Р**аньше смерти не умрешь.

**Р**ебенком хил, так взрослым гнил.

**Р**уби дерево здоровое, а гнилое и само свалится.

**Р**уду пустить, в гроб гвоздь вколотить.

**Р**умянами хворь не лечат.

***С***

**С** больной головы да на здоровую.  (русская пословица)

**С** курами ложись, с петухами вставай.

**С** поста не мрут, а от обжорства мрут.

**С**ама болезнь скажет, чего хочет.

**С**вою болячку чужим здоровьем не лечат.

**С**воя болячка – велик желвак.

**С**мех и сон лучшее лекарство.

**С**ладко естся, так плохо спится.

**С**идеть да лежать, болезни поджидать.

**С**илушка по жилушкам огнём бежит.

**С**крипучее дерево живуче.

**С**ладко есть и пить, по врачам ходить.

**С**мерть одна, да болезней тьма.

**С**кромность в еде  –  профилактика болезней.

***Т***

**Т**а душа не жива, что по лекарям пошла.

**Т**ак здоров, что если сучок в кулаке сожмет, так вода пойдет.

**Т**ак здоров, что можно в землю вбить.

**Т**абак и камень сушит.

**Т**ем же салом да по тем же ранам.

**Т**от здоровья не знает, кто болен не бывает. (русская пословица)

**Т**ому не надобно ложиться, кто хочет от болезни освободиться.

**Т**очно молотками на наковальне сколочен.

**Т**яжело болеть, а еще тяжелее над хворым сидеть.

**Т**яжело болеть, тяжелее того над болью сидеть.

**Т**ы мне не здорово, а я тебе не челом

***У***

**У** больного здоровья не спрашивают.

**У** кого болит, тот и кричит.

**У** кого болят кости, тот не думает в гости.

**У** кого не болит, у того и не свербит.

**У** кого что болит, тот о том и говорит.

**У**вечье – не бесчестье.

**У** всякой лекарки свои припарки. Усопшему мир, а лекарю пир.

**У**м да здоровье дороже всего.

|  |  |
| --- | --- |
| **У** кого пропало, у того б в горле торчало, а кто украл, тому бы на здоровье.  **У**м да здоровье всего дороже.  **У**меренность – мать здоровья. (русская пословица)  **У**пал – то больно, да встал здорово.  **У**прямого вылечит дубина, а горбатого могила.  **У**тро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  **У**ходила, умучила, согнула да скрючила. |  |

***Х***

**Х**вораю – ем по караваю, не могу – ем по пирогу.

**Х**леб да крупы на здоровье лупи.

**Х**олода не бойся, сам по пояс мойся.

**Х**орошее лекарство никогда не сбывает сладким.

**Х**ороший (добрый) повар стоит доктора.

**Х**оть веселы хоромы, да не очень здоровы.

**Х**оть телом не видна, да здоровьем крепка.

**Х**отя бы изба елова, да сердце здорово.

**Х**отя не скоро, да здорово.

**Х**рен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

***Ч***

**Ч**асть, которую невозможно исцелить, лучше ее отрубить.Человек стареет, болезнь молодеет.

**Ч**ем лучше пищу разжуешь, тем больше проживешь.

**Ч**еловека лень не кормит, а здоровье только портит.

**Ч**ем больше пожуёшь, тем дольше проживёшь.

**Ч**ем меньше сон, тем слаще он.

**Ч**ем ушибся, тем и лечись.

**Ч**истая вода – для хвори беда.

**Ч**то у кого болит, тот о том и говорит. (Русская народная пословица)

**Ч**истота – залог здоровья.

**Ч**истота – половина здоровья.

**Ч**то в рот пролезло, то и полезно.

**Ч**то русскому здорово, то немцу смерть.

**Ч**то скоро, то хворо.

**Ч**ужая болячка в боку не сидит.

**Ч**ужие немощи не исцелят.

***Ш***

**Ш**ерсть в войлоке хоть козловая - спи на нем на здоровье.

**Ш**уба елова, да к сердцу здорова.

***Я***

**Я** глупый, но здоровый