

2023年运动的正能量语录经典(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

运动的正能量语录经典篇一

- 1、时间会证明一切，汗水从不会骗人。
- 2、成功的路上并不拥挤，因为坚持的人不多。
- 3、总有一天，你的成就会配得上你所遭受的苦难。
- 4、生活就是要把你折腾的死去活来，你要做的就是咬牙坚持下去。
- 5、腾不出时间来健身，迟早会腾出时间来生病；腾不出时间来努力的人，一开始就已经失败。
- 6、对自己狠一点，逼自己努力一点，再过几年你将会感谢发狠的自己，恨透今天懒惰自卑的自己。
- 7、你可以没有天分，可以不聪明，但你一定要努力、一定要坚持，这是你后天唯一可以自主把握的资本。
- 8、当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。
- 9、放弃可以找到一万个理由，坚持只需一个信念！
- 10、物不经锻炼，终难成器；人不得切磋，终不成人。

运动的正能量语录经典篇二

1. 在这个世界上，为什么有的人活得轻松，而有的人为什么活得沉重？前者是拿得起，放得下；而后者是拿得起，却放不下，所以沉重。
2. 只有放得下，才能将该拿得起的东西更好地把握住，从而抓住最重要的东西。只有这样，你的人生才会更加精彩。
4. 做人就像蜡烛一样，有一分热，发一分光，给人以光明，给以温暖。——肖楚女
5. 最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。——罗曼·罗兰
6. 一堆沙子是松散的，可是它和水泥石子水混合后，比花岗岩还坚韧。——王杰
7. 只要能培一朵花，就不妨做做会朽的腐草。——鲁迅
8. 有教养的头脑的第一个标志就是善于提问。——普列汉诺夫
10. 游手好闲的学习并不比学习游手好闲好。——约·贝勒斯
11. 永没没有人力可以击退一个坚决强毅的希望。——金斯莱
12. 意志坚强的人能把世界放在手中像泥块一样任意揉捏。——歌德
14. 一生奉献于两个神明，即荣誉与英勇。——蒙森
15. 只要持续地努力，不懈地奋斗，就没有征服不了的东西。——塞内加

16. 知不足者好学，耻下问者自满。——林逋《省心录》

17. 在政治中我们需要能有所奉献的人，而不是想有所收获的人。——(美国)巴鲁克

18. 人生多少悲喜，只在一念间，同样的事情，看得有多重，在你心上就有多少分量。轻者为乐，重者是苦，事物的更替不由人，看轻看重由自己。转个念便是轻安，回个头即是离苦。

19. 有些生命虽然短暂，却依然打动我们。瀑布的生命，在于征服悬崖绝壁的阻挡，在于她落而不衰；当蓓蕾绽开青春的笑脸，甘露的生命却已枯竭，但在绿叶的心里，它得到了永生；昙花，从不奢望生命的永恒存在，却在集生命之美于短暂的一现中显示了生命的奇光异彩。

20. 越过表象的生活，会发现，交友有深度，生活亦有深度。生活没有深度，感受是淡淡的浅浅的，日子虽过去了，但没什么印象，犹如蜻蜓点水。无所事事，浑浑噩噩，一生只能在世俗中打滚，没有自我，也没有个性。

运动的正能量语录经典篇三

1、吃饭七成饱，穿戴适当少，耐点饥和寒，益寿又延年。这就应验了，千古之名言：“若要身体安，三分饥和寒”。
(健康养生)

2、有的人活着为了吃饭（贪图享受，贪图好吃），有的人吃饭为了活着（即好吃味鲜，又要注意营养保健。健康长寿，多给祖国做贡献。）

3、早饭好而少，午饭厚而饱（八九分饱），晚饭淡而少。一顿吃伤，十顿喝汤。宁可锅中存放，不让肚肠饱胀。

4、细粮四、粗粮六；主食四、副食六；动物四、植物六；一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉。

5、学习深钻细研，学识博大精深。吃饭细嚼慢咽，身心健康平安；学习马虎粗心，知识真伪不分。吃饭虎咽狼吞，肠胃撑胀伤身。

6、饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。

7、保健主食：“黄金作物”老玉米，营养保健数第一。“营养之花”大豆，抗癌蛋白最优秀。小米镇静又安眠，除湿健脾肠胃安。晚上睡个安稳觉，大便不稀又不干。荞麦、燕麦有三降：降压、降脂、降血糖。山药土豆红白薯，它们都有四吸收：吸收血糖与血脂，吸收水分与毒素。防糖尿病护肠胃，通便不得胃下垂。

8、保健饮品：绿茶豆汁葡萄酒（红），抗癌健身命长久。酸奶蘑菇骨头汤，延年益寿保健康。

9、保健肉鱼，应该知道：小比大好，野比养好，瘦比肥好，肥中之瘦更好；虾比鱼好，鱼比肉好，肉比蛋好。水里比地上好，小鱼小虾最好，连头带尾全吃挺好（鱼虾软化血管，保健长寿）。多条腿比两条腿好，两条腿比四条腿好，高原野生蚂蚁最好（野生红黑蚂蚁，保健防治多种疾病）

10、保健菜类，三好三美誉：三好：植物花粉很好，西红柿非常好，黑木耳特别好。（花粉：植物精子，美容健肾，维持肠道秩序；西红柿：营养丰富，熟吃抗多种癌症；黑木耳：稀释净化血液，降低血粘稠度，溶化血栓，防治脑梗脑梗）。

三美誉：红萝卜称“小人参”；大蒜称“抗癌之王”；洋葱称“蔬菜皇后”。（均能抗癌、降压、降脂、防冠心病。红萝卜养颜、明目、防感冒；把生蒜瓣切薄片，15分钟后再吃，才能抗癌）。

11、提前生病，提前肥胖，提前衰老，提前死亡。当今社会普遍现象。贪图好吃，忽略健康。精神文明，还没跟上。认真学习，保健知识。加强锻炼，调控饮食。心安神怡，强身健体。

12、选择食品，注意四点：味美色艳，营养保健，心悦就餐，身体康健；但有些人，不知保健，贪图味美，贪图色艳。忽略营养，忽略保健。吃出病来，为时已晚，损害身体，受罪花钱。敬劝诸君，合理膳食。心安神怡，强身健体。

13、奥林匹克希腊圣地，山上刻着千古名句：“你想得到健康吗？那你就跑步；你想得到聪明吗？那你就跑步”。

14、不登高山，不见平地。不经锻炼，不会强坚。

15、走路使您童颜常在，运动使你青春永驻。

16、水停百日要生毒，人闲百日要生病。脑子不用不聪明，身子不练不康宁。

17、饭后（半小时）百步走，活到九十九。饭后百步走，强似开药铺。

18、你坐轿车我步走，看谁生命更长久。每天步行二十里，百病皆无健身体。

19、头要常凉，脚要常热，身要常动，心要常静。

20、行如风，站如松，坐如钟，卧如弓。

21、睡觉像个“狗”，活到九十九。活一天，赚一天，活一天，乐一天。

22、生命在于运动，生命在于休息。保持乐观情绪，遵循生活规律。白天按时运动，身体就会康宁。晚上按时休息，精

神就会安逸。

23、少量之酒，健康之友；多量之酒，罪魁祸首。

24、烟有百害，而无一利。吞云吐雾，伤害身体，污染环境，损人害己，劝瘾君子，戒烟勿吸。

25、热爱运动，热爱比赛，热爱运动员，就是热爱人生。

26、酗酒失控，嗜酒丢命。不幸事故，屡屡发生，多饮伤身，偏要逞能。不以为悲，反以为荣。

27、酗酒殉命对联：上联：浓香型、酱香型、是酒就行。

下联：有病喝、没病喝、每天都喝。横批：喝死拉倒。

28、愚蠢的人勾心斗角，争权夺势；聪明的人活动锻炼，生理保健。权势是暂时的，健康是长久的。

29、心胸里头能撑船，健康长寿过百年。心胸里头能拉车，健康长寿一百多。

30、要活好，心别小，善制怒，寿无数。笑口开，病不来，心烦恼，病来了。

31、生气四害：血压变高，血脂变稠，血色变紫，血管变细。引发脑塞，心肌梗死！

32、治病先治神，药疗先疗心；生理卫生强身，心理卫生强心。

33、治病花钱不要细，别跟自己过不去。病来身上心放宽，战胜疾病须乐观。

34、房宽楼宽，不于心宽；千好万好，不于心好。

35、天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。心灵的疾病，比肌体的疾病更危险。

36、千保健，万保健，心理平衡是关键。千养生，万养生，心理平衡是“真经”。

37、临大事静气为先，遇险滩宁静致远。

38、大笑养心，抑郁“伤”心。注重养生，先要养心。早保健，晚死亡；晚保健，早死亡。终生保健，终生康健；终生养生，终生康宁。

39、顺其自然，量力而行。善待自己，无愧于心。随遇而安，自成天趣。信马由缰，快乐安康。

40、人生有缘才相聚，何必与人过不去。人逢花甲叹时短，我命在我不在天。

运动的正能量语录经典篇四

1、生命在于运动，健康在于锻炼，跳舞活跃身心，跑步增强体质，全民健身日，在运动中寻找快乐，在锻炼中搂住健康，愿你多运动，健康相伴，幸福到永久！

2、全民健身日到了，请充满火热之情，蓄满活力之身，加入到健身的队伍中去，加强锻炼，让健康常伴，生命之树更加常青。祝节日快乐，健康幸福！

3、每天蹦蹦又跳跳，健康身心身体好；每天乐乐又笑笑，焕发精神喜来到；每天呼吸新空气，沐浴阳光无烦恼；荤素搭配营养全，适当运动人不老。

4、公园、广场和小道，健身人群真不少。散步、小跑和舞蹈，男女老少热情高。腰腿灵活身体好，健康生活幸福绕。全民

健身日，参加健身，远离病扰！

5、全民健身热情高，项目多样任你挑。不用健身馆儿跑，公共场所竞风骚。走路跑步随你愿，健身器材也不少。多多运动身体好，健健康康幸福绕。全民健身日到了，愿你经常锻炼，健康快乐！

6、弯一弯腰，伸一伸腿，幸福紧相随；晃一晃脑，摇一摇头，健康围着你笑；动一动手，擞一擞肩，快乐在身边。全民健身日，愿你参与运动，做个健康幸福的人。

7、跳一曲健身操，蹈一段健美舞，身体轻松舒畅，腰腿灵活自如。唱一首舒情的歌，哼一段欢快的曲，惆怅郁闷全抛光，又跳又唱身体康。8月8日全民健身日：大家一起跳，健康喜乐又开怀。

8、登上快乐的山峰，让生命里充满欣喜；迈开幸福的舞步，让人生中满是活力；散步精神的广场，让心灵总是轻松。全民健身日到了，还在犹豫什么，一起携手运动，赢得健康常在。

9、老年舞动着太极拳，青年挥打着格斗式，少年挥舞做体操，男女老少齐健身。锻炼运动好处多，身体健康疾病跑。全民健身日：一起行动起来，健康长寿幸福享。

10、全民运动真是好，男女老少显英豪。别看七老八十人，腰好腿好身体好。自古英雄出年少，跑步跳跃兴致高。乒乓羽毛健身操，各种锻炼都上阵。巾帼英雄男子汉，运动场上试比高。全民健身日到了，愿你身体健康，快乐幸福！

11、快乐的生活，要用健康的身体去享受，幸福的感觉，要用健康的心态去体会，美好的一切源于健康，全民健身日，运动起来，让身体强健，让健康相随！

12、身体就像一架机器，长期静止不动就会生锈，不进行维护就会衰老。运动就是润滑剂，可以增强关节的灵活性和柔韧性，可以让健康长保。全民健身日到了，适量运动，保证健康，提高生活质量！

13、北京奥运早落幕，全民运动不可少。国家强大靠民众，身体强壮国家保。男女老少齐上阵，激情满满热情高。练得身体多健康，脱掉东亚病夫帽。练得身体多强壮，奥运赛场逞英豪。全民健身日到了，参加运动，健康拥抱！

14、甩甩手，甩掉压力和烦恼，跑跑步，追赶健康和快乐，踢踢腿，踢掉哀伤和忧愁，伸伸臂，搂住幸福和美好，全民健身日，运动起来，愿你笑口常开，健康相伴！

15、你小跑我散步，健身同乐道。你踢球我投篮，练体同运动。他唱歌她跳舞，歌舞同声扬。全民参来健身，强身同健康。全民健身日：祝愿大家健康快乐多姿彩！

16、全民健身日，跳起健身之舞，活力无边；唱起健身之歌，神采飞扬；宣扬健身之道，妙不可言；加入健身之列，健康永远。愿你常健身，健康快乐永相伴！

17、秧歌扭起来，神采飞扬；歌声唱起来，心态年轻；舞步迈起来，活力四射；臂膀甩起来，青春永驻；全民动起来，健康无限。全面健身日到了，一起快乐运动吧。

18、全民运动风云涌，男女老少热情高。运动场上人满满，各种项目都齐全。你争我赶多热闹，七旬老汉白发飘。多多运动身体好，疾病见了远远跑。健康身体人人爱，快快乐乐永不老。全民健身日到了，愿你走出家门。参加锻炼，健康不老！

19、青春在歌唱，生命在欢腾！平日多运动，远离亚健康！生活质量高，众人百般求，莫忘锻炼好！又到八月八，健身

齐动员，长寿过百年！

20、全民健身日到了，做操的赏快乐心情，唱歌的赏美丽容颜，跳舞的强青春永驻，登山的赏健康一生，不运动的发配宁古塔。还不快快感谢提醒，多多运动。

运动的正能量语录经典篇五

1、思想开朗，情绪轻松愉快，是健康的根本。体脑并用，锻炼第一，是我多年的体会。

2、走路是极好的运动，人应该养成走长路的习惯。

3、早起活活腰，一天精神好。

4、运动使人健康、使人聪明、使人快乐。

5、从事柔道是我一生中自觉自愿的事，它不仅是一项运动，而且似乎是一门哲学，它教会我对待对手也要心怀敬意。

6、随着网络时代的来临，许多传统的体育项目焕发了第二春，参与也更方便，比如潜水，现在人们甚至不需要氧气瓶就能参加这项运动了。

7、生活就是运动。人的生活就是运动。

8、觉知意味着那么全然地在这个片刻之中，以至于没有朝向过去的运动，也没有朝向将来的运动——所有的运动都停止了。那不意味着你成为静止的。新的运动开始了，一场纵深的运动开始了。

9、人不学习少知识，会成为次品；人不锻炼缺健康，成为废品。

- 10、参与体育运动，享受体育运动。
- 11、全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。
- 12、养生的诀窍在于运动，适时适地的运动，而饮食，只是用来摄取营养的，试问谁现在是饿死的，还有谁！
- 13、从小不动，长大无用。
- 14、以前的我有三个爱好：运动看书爱你；现在的我有三个习惯：运动看书以及想你。
- 15、健身不断，健康相伴。
- 16、把身体上与精神上的训练相互变成一种娱乐，说不定就是教育上的最大秘诀之一。
- 17、运动健身，虽不能增加生命的次数，但能拓展生命的宽度，延续生命的长度。
- 18、体育之效，在于强筋骨，增知识，调感情，强意志。
- 19、我健身，所以我健康。
- 20、重要的是参与，而不是取胜。
- 21、丝不织不成网，体不练不强壮。
- 22、全国全民全面健身，健心健身健康全民。
- 23、我们力求使学生深信，由于经常的体育锻炼，不仅能发展身体的美和动作的和谐，而且能形成人的性格，锻炼意志力。
- 24、全民健身添干劲，强国兴家梦成真。

- 25、全民健身不放松，幸福美满伴终生。
- 26、磨练肌骨，防病御症。
- 27、运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。
- 28、意识运动的引起是为思，思是意识的顺向运动。
- 29、奔小康，要健康；有健康，享小康。
- 30、少年不煅烧，老来徒伤悲。
- 31、运动的要义不在趣味而在继续持久，养成习惯。
- 32、丰收靠勤劳，身强靠锻炼。
- 33、今日不运动，来日悔晚矣。
- 34、天天练长跑，年老变年少。
- 35、在想的时候运动，耗的就是一种兴致，在最适宜运动的时候运动，拼的就是一种余力，在不适合运动的时候运动，靠的就是一种名叫挨摔的能力。
- 36、人在本质上是需要机体的不断运动来产生各种满足这种运动包括身和心双重的调和程度直接影响了幸福感的产生这也是人类特有的天性。
- 37、科学的运动，是爽心悦目的花朵；是诗情浓郁的歌曲。
- 38、身体既是心智的基础，发展心智不能使身体吃亏。
- 39、不靠医，不靠药，天天锻炼最见效。

40、体育和运动可以增进人体的健康和人的乐观情绪，而乐观情绪却是长寿的一项必要条件。

41、运动的规律就是因果的规律。

42、走路对脑力劳动者，非凡是对创造性的人来说，是一种生理活动的最好方式。

43、锻炼身体要经常，要坚持，人同机器一样，经常运动才能不生锈。

44、松树雨露长年春，暮年练身夕阳红。

45、多买健康少买药，多去运动少去医院。

46、世界上没有比坚固的肌肉和新鲜的皮肤更漂亮的衣服。

47、身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。

48、活水贵在流动，生命贵在运动。

49、任何物体以光速运动时，其长度将会缩短为零。

50、体育是在理性轨道上运行的竞争机制。

51、夏游泳，冬长跑，一年四季广播操。

52、大脑的力量在于运动而不在于静止。

53、一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。

54、你就像突闯我生命轨道中的一颗恒星，我便有了新的运动起点，在我的世界里我运动的轨迹都有你的痕迹，从此我为你绕开了圈的弧度，我愿成为你的一颗行星。

- 55、世界上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣服。
- 56、凡事有其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然。越忙越要抽空练，练好身体常保健；决心信心加恒心，修炼身心意志坚。
- 57、若要身体健，天天来锻炼。
- 58、在浮躁的时代，没有人能静如止水。每个人都像在水中做布朗运动的小颗粒，在热运动的海洋里，踉踉跄跄，被撞得东倒西歪。
- 59、久视伤神，久立伤胃，久坐伤血，久卧伤气。
- 60、只要有运动家的精神，就算你知道自己不会是第一名，还是会全力冲刺不放弃，因为不到最后你怎么会知道结果是什么呢。
- 61、丰收靠劳动健身靠运动。
- 62、千回头，万回头，不如青春能回头；千重要，万重要，锻炼身体最重要。
- 63、世上没有比结实的肌肉和新鲜的皮肤更美丽的衣裳。
- 64、不言体育而空言道德，空言智识，言者暗矣，听者心厌矣，究于事实何裨之有？
- 65、健身的汗水洗尽生活的烦恼，强健的体魄创造明天的幸福。
- 66、文明其精神，野蛮其体魄。
- 67、运动兴，民族兴；运动衰，民族衰。

68、从运动着的物体上观看发生的事件时，时空图上的时间轴应该旋转一个角度（角度的大小取决于运动物体的速度），而空间轴保持不动。

69、宇宙，这个一切存在物的总汇，到处提供给我们的只是物质和运动。

70、人在运动中的时候，总是想替自己设想这个运动的目标。为了要走一千里路，人必定要想走了这一千里便有好东西。为了要有运动的力量，就必须有一个渴望到达的目的地。

71、从小熬穷受苦的人，大都磨炼出一种本领。

72、跑步教会我的是自律，是克制，是不放弃，是死磕到底。

73、秦皇觅妙药，万世遗笑料；欲求真寿方，应从运动找。

74、我们设定，大众憎恶乡村；但我们又设定，大众热爱乡村运动。同时，我们确保所有乡村运动务必使用精密的运动装备。这样，大众既消费了交通设施，也消费了制造品。

75、水停百日生毒，人歇百日生玻。

76、运动运动，病魔难碰。

77、多做运动，强化身体机能。

78、筋骨衰老七病八痛，关键在于多多运动。

79、少壮不锻炼，老来徒伤悲。

80、人怕不动，脑怕不用。

81、思想大门洞开，情绪轻松愉快，锻炼、营养、药物，健康恢复快哉！

82、水停百日生毒，人歇百日生病。

83、起居之不时，饮食之无节，侈于嗜欲，而吝于运动，此数者，致病之大源也。

84、如果你想聪明，跑步吧！

85、淡泊名利，动静相济，劳逸适度。

86、即将到来的运动会，是我们最后一次最开心的运动会，我会好好记录，我们的曾经。

87、年轻就该多出去开阔眼界，不要老是宅在家。趁着现在体力好，多出去旅旅游，运动运动，爬爬山。当你汗流满面地站在山峰顶点时，你就会发现：还是在家宅着好！

89、人们的举止应当像他们的衣服，不可太紧或过于讲究，应当宽舒一点，以便于工作和运动。

90、生命就是运动，人的生命就是运动。

91、时间是生命，动作是性命。

92、旅行的真谛，不是运动，而是带动你的灵魂，去寻找生命的春光。

93、树高千尺系根壮，人活百岁靠健身。

94、磨刀不误砍柴工，锻炼不误干活工。

95、你就像突闯我轨道中的一颗行星，我便有了新的运动起点，我每天运动的轨迹都有你的痕迹，从此我为你勾勒绕了圈的弧度。

96、遇病吃药，一时之效；锻炼身体，长久之道。

97、不会管理自己身体的人，就无资格管理他人；经营不好自己健康的人，又如何经营好他的事业。

98、运动方法无数条，因时、因地、因人挑。

99、运动能代替药物，药物不能代替运动。运动血脉畅通，增强器官功能，生理功能平衡，防治一切疾病。

100、开始运动只是想让自己累到极点，就可以安睡了，可是后来，却爱上了运动带来的欢愉感觉。