

健	康	十	訓
---	---	---	---

一	、	少	肉	多	菜
二	、	少	鹽	多	醋
三	、	少	糖	多	果
四	、	少	食	多	嚼
五	、	少	衣	多	浴
六	、	少	言	多	行
七	、	少	欲	多	施
八	、	少	憂	多	眠
九	、	少	車	多	步
十	、	少	憤	多	笑

健
人 弓 大 中 手

康
戈 中 水

十
十

訓
卜 口 中 中 中

一
一

、

少
火 竹

肉
人 月 人

多
弓 戈 弓 戈

菜
廿 月 木

二
一 一

、

少
火 竹

鹽
尸 田 月 廿

多
弓 戈 弓 戈

醋
一 田 廿 日

三
一 一 一

、

少
火 竹

糖
火 木 戈 中 口

多
弓 戈 弓 戈

果
田 木

四
田 金

、

少
火 竹

食
人 戈 日 女

多
弓 戈 弓 戈

嚼
口 月 田 戈

五
一 木 一

、

少
火 竹

衣
卜 竹 女

多
弓 戈 弓 戈

浴
水 金 人 口

六
卜 金

、

少
火 竹

言
卜 一 一 口

多
弓 戈 弓 戈

行
竹 人 一 一 弓

七
十 山

、

少
火 竹

欲
金 口 弓 人

多
弓 戈 弓 戈

施
卜 尸 人 心 木

八
竹 人

、

少
火 竹

憂
一 月 心 竹 水

多
弓 戈 弓 戈

眠
月 山 口 女 心

九
大 弓

、

少
火 竹

車
十 田 十

多
弓 戈 弓 戈

步
卜 中 一 竹

十
十

、

少
火 竹

憤
心 十 廿 金

多
弓 戈 弓 戈

笑
竹 竹 大