中国老话

夏不睡石，秋不睡板。春不露脐，冬不蒙头。白天多动，夜里少梦。

睡前洗脚，胜吃补药。晚上开窗，一觉都香。贪凉失盖，不病才怪。

一天吃一头猪，不如床上打呼噜。三天吃一只羊，不如洗脚再上床。

枕头不选对，越睡人越累。先睡心，后睡人，睡觉睡出大美人。

头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中。

睡觉莫睡巷，最毒穿堂风。睡觉不点灯，早起头不晕。

要想睡得人轻松，切莫脚朝西来头朝东。