真主的使者－愿主福安之－经常争取每周一和周四斋戒。

据阿依莎－愿主喜悦之－传述：“真主的使者－愿主福安之－经常争取每周一和周四斋戒。” [健全的圣训] [伊本·马哲传述 - 提尔米兹传述 - 尼萨仪传述 - 艾哈迈德传述]

http://www.sunnah.global/hadeeth/zh/show/6183