健康生活方式

健康，是人人所希望的．什么叫健康？很多人说首先是没有病，这也是对的，是最基本的生理健康要求。同时我们也需要心静，心宽，摆正自己在社会生活中的位置，这是心理健康的基础。同时需要有规律饮食，遵守作息时间，坚持运动等等，从此开创一种积极的健康生活方式。

世界卫生组织对影响健康的因素进行过如下总结：

健康 = 60%生活方式 + 15%遗传因素 + 10%社会因素 + 8%医疗因素 + 7%气候因素

由此可见人们日常的生活方式对于健康是举足轻重的.健康生活方式是需要培养的，培养的主动性在人们自己。我们需要对自己的健康负责.

日常生活健康小常识

1. 刷牙时间

饭后三分钟是漱口、刷牙的最佳时间。这时候口腔里的食物开始分解食物残渣，产生的酸性物质容易腐蚀牙釉质，使牙齿受到损害。夜晚刷牙比清晨刷牙好。因为，白天吃东西，有的东西会堵塞在牙缝里，如果睡前不刷牙，食物经过一夜发酵腐烂，细菌大量繁殖，产生的乳酸会严重腐蚀牙龈，引起龋齿病(即虫牙)或牙周炎。所以夜晚刷牙好。

2. 早餐: 吃的像皇帝,

中餐: 吃的像大臣,

晚餐: 吃的像乞丐

3. 水果时间

吃水果的最佳时间是饭前半小时至一小时。水果属于生食，最好吃生食后再吃熟食。注意，是饭前而不是饭后紧接着吃水果.

4. 喝茶时间

喝茶的最佳时间是用餐后一小时后。饭后马上喝热茶，并不是很科学。因为茶中的鞣酸可与食物中的铁结合，变成不溶性的铁盐，干扰人体对铁的吸收. 建议喝温和的普洱茶最适宜.

5. 散步时间

饭后 45 分钟至一个小时，散步 20 分钟，热量消耗最大。如果在饭后两小时再散步，效果会更好。注意，最好不要刚吃完就立刻散步

6. 洗澡时间

每天晚上睡觉前，冲一个温水澡，能使全身的肌肉放松，减轻疲劳，也能减轻压力

7. 睡眠时间

午睡最好在中午十一点到下午一点之间，特别是对心脏有好处。饭后半个小时就可以上床小睡一会儿，以半个小时到 40 分钟为最好。

晚上，则以十点至十一点上床为佳，因为人的深睡时间在半夜十二点至次日凌晨三点，而人在睡后一个半小时就能进入深睡状态。最佳睡眠时间是在晚上 10 点~清晨 6 点.

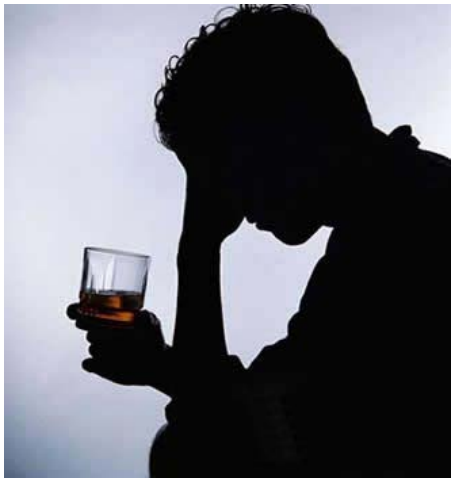
8. 锻炼时间

傍晚锻炼最为有益，原因是：人类的体力发挥或身体的适应能力，都以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心率与血压都较平稳，最适宜锻炼。

9. 常吃宵夜，会容易得胃癌．因为胃得不到休息．

10. 早上醒来.先喝一杯水，可以预防结石．天天喝水八大杯，膀胱癌不会来．

11. 每天喝酒不要超过一杯,因为酒精会抑制制造抗体的Ｂ细胞,增加细菌感染的机会．过量饮酒导致肝硬化.引发肝癌



12. 饮食金字塔: 每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类. 每天摄取新鲜的蔬菜与水果. 食物过于精细,缺乏纤维;含大量脂肪,尤其是胆固醇会引发胃癌.

13. 保持规律的生活与运动，保持轻松愉快的心情

随缘也
缘由心生随遇而安
身无挂碍一切随缘