

健康沙龙·养生

五个生活习惯 反着做更健康

逆行养生法也是一种积极主动的养生方法

累了休息,渴了喝水,有病求医,这是人们多年来形成的习惯。若人们固守这一生活模式,其结果往往是“亡羊补牢”。虽说不晚,但毕竟已给身体带来了危害。近年来,医学界有人倡导一种与人们的生活习惯相反的对行养生法,即不累也休息、不渴也喝水、无便也入厕、无病也求医。实践证明,这也是一种积极、主动的养生方法。

不累也休息

专家解释,人对劳累的承受能力是有限度的,当劳累超过极限,健康就要受到损害。不累也休息,这是一种积极的休息方式,比起累了再休息更有利于身体健康。当人感到劳累时,体内的代谢废物如乳酸、二氧化碳等积累较多,短暂的休息不能完全清除这些废物,日积月累,便可能积劳成疾。

相反,当人尚未感到劳累时就主动休息,体内积累的废物较少,很容易将废物排出体外,使体力得到恢复,精力更加充沛。科学实验证明,主动休息能发挥和协调全身各器官的功能,提高人体免疫水平和抗病能力,特别有助于防范劳累的产生,做到劳动、健身两不误。

不渴也喝水

研究表明,水是人体必需的六大营养素之一。水在维持人的生命活动中具有不可替代的作用。医学研究表明,饮水不足,影响新陈代谢,影响血液循环,使器官的功能降低,毒性物质增多,成为各种疾病的温床。渴感一旦产生,表明体内缺

水已达到一定的程度。特别是老年人机体反应迟钝,不喝水也无口渴的感觉,更易导致多种疾病的发生。因此,人要多喝水、勤喝水。主动饮水是保证老年人身体健康的重要举措。

无便也入厕

古代养生学认为,“欲得长生,肠中常清”。要做到“肠中常清”,除了饮食调节、预防和治疗消化系统疾病外,还应养成定时排便的习惯。中老年人由于器官老化、功能下降、腹压降低,一般都患有便秘疾病。应坚持定期排便,即使无便也要到厕所蹲一蹲,养成习惯,形成条件反射,对于缓解便秘、促进健康长寿具有重要作用。

无病也求医

主动检查身体,是近年来人们养生保健出现的一种新时尚,这是人们自我保健意识增强的标志。注意随时观察自身的健康状况,坚持“预防胜于治疗”“病向浅中医”的原

则,有病就医,无病就防,这对健康长寿是十分必要的。

无喜也快乐

快乐的心情可以对机体产生良性刺激,使脉搏、血压、呼吸、消化液的分泌及新陈代谢均处于平衡、协调的状态,提高人体的免疫力和抗病能力。近来研究发现了一条很有意义的规律:积极乐观的生活态度会激活人体的适应能力,遏制疾病的发展。喜事不会天天有,但快乐却可日日寻。平时要保持快乐的心情,可多谈欢乐的喜事,多接触幽默的人,多看相声、喜剧小品,多读幽默的书,就能笑口常开,笑容满面。

(记者 邵明习)



劲霸男装
品牌价值148.77亿
全国蓝衣市场销售第一、销售冠军
总店:临沂解放路与沂蒙路交汇处西50米路北

国家 AAAA 级旅游景区
水上大冲关
云瀑洞天
YIMENG
相约洞天里 纵情云瀑间
地址:费县南张庄乡北四公里 电话:13791558559 网址:www.5837788.cn

分类便民服务手册

证件挂失100元/条 诚招代办点
广大读者朋友如有需求直接打款到户名:孙倩
农行:6228481822088264318 信合:916020304010101381189
收到款项后当天刊登,咨询电话:8110313

便民信息

家政保洁

- ◆喜临门保洁18253911797
- ◆如意家政保姆月嫂保洁7321765
- ◆利民保姆保洁月嫂7321069
- ◆诚信家政保洁、月嫂、钟点3190977
- ◆真情保姆,月嫂,保洁8206889
- ◆金秀母婴专业月嫂8060202
- ◆天诚家政保姆月嫂15725194671
- ◆润霖月嫂陪护、钟点、保姆13515396396
- ◆温馨家政:保姆、保洁、月嫂8075950
- ◆金贝儿月嫂公司2871679专业月嫂、催乳、陪护15963998576
- ◆阳光大姐月嫂家政保洁8162601
- ◆阳光月嫂、保姆、保洁、钟点13562905833
- ◆广通家政保洁月嫂2022217 2021102

搬家服务

- ◆吉祥搬家招工8332233
- ◆万家福搬家8880586
- ◆天顺搬家移空调8798282
- ◆福运来搬家8507567
- ◆永川页搬家价最低13792927201
- ◆喜羊羊搬家收费最低18253909007
- ◆兄弟搬家招工8332708

精品装修

- ◆专业刮仿瓷13869916067
- ◆汇康装饰、立邦漆13562910825
- ◆景琳装饰工程有限公司13341281111
- ◆恒辉装饰13969913552
- ◆刮仿瓷、夹板帐15254954111
- ◆家装店装刮仿瓷刷漆6298886
- ◆月亮装饰13325070800
- ◆刮仿瓷1.6元,夹板帐35元15854922566
- ◆家装店装刮仿瓷15192966821
- ◆亚丹衣柜,量身定制13290352333
- ◆专做不怕水的瓷制整体厨房,终生保修15254944078
- ◆尚品专业装饰公司15168949333
- ◆专业仿瓷夹板帐159648333530

开锁服务

- ◆开锁换锁8888178
- ◆开锁培训118953936001
- ◆黄记开锁、批发锁匠用品6666668

空调服务

- ◆精修空调移回收13953993417
- ◆专收空调(价高)15588130880
- ◆空调移机维修回收15253917925
- ◆金鹰空调移修,高价回收15054928336
- ◆高价回收空调15168933328

下水道、水电暖

- ◆疏通下水道、清洗化粪池、水电安装维修15863850900

旧货回收

- ◆高价回收一切旧货15853990818
- ◆大量收废铁8791828
- ◆旧货回收13864949893
- ◆高价回收旧货13505490889
- ◆批发、零售烧烤炉、饭店油烟罩5416663
- ◆15020919578专业回收空调、电脑家用电器等
- ◆废油回收13853999171

食用菌培训

- ◆蘑菇栽培,全程服务13082656298

熟食培训

- ◆十里全猪鸡鸭鱼肉培训加盟15194045790

空调服务

- ◆空调移修收15553979576
- ◆专业移修空调回收13792963909
- ◆空调移修18769960435
- ◆收酒店空调库存积压15092930958
- ◆金鹰空调移修回收15550968882
- ◆金长城专业移修空调15192919582

法律服务

- ◆三禾律师专业致胜18905394999

抵押贷款

- ◆交通事故、离婚、刑事15192978588
- ◆专业婚姻家庭律师15953928379
- ◆经济合同纠纷15192919566
- ◆案件诉讼、调查取证13605396651
- ◆交通事故保险理赔15192955276
- ◆专业律师诉讼费8033148
- ◆济南律师办理大案要案13791079366

工商验资

- ◆工商验资,增资15564919191
- ◆低价验资注册环评8162539
- ◆环评、验资、过桥资金18660917877
- ◆验资、增资、年检13355081213
- ◆工商注册年检:18653995333
- ◆专业验资、增资、注册18753917888
- ◆专业验资增资18605394088
- ◆大额增资、验资注册15253999353
- ◆工商注册大额增资验资13954986585
- ◆大额验资助存贷款13905398965
- ◆广场刷卡,诚信快捷15953988773
- ◆建筑资质办理13325070089

金融服务

- ◆车辆抵押贷款咨询8115888
- ◆车辆抵押贷款7826111
- ◆专业贷款、助存、办卡13953958888
- ◆房产贷款,银行助存13280509955
- ◆公务员无抵押借款8880222
- ◆速办小额贷款18264964567
- ◆你炒股股票期货我出钱13905395344
- ◆低价刷还15864863050
- ◆刷卡13355026326
- ◆刷还18764986037
- ◆刷卡15963356034
- ◆刷还15963934539
- ◆办卡办POS机8999906
- ◆刷还卡15318221517
- ◆办卡刷还7165466
- ◆刷还0.718264929446
- ◆低价刷还13854919208
- ◆刷还卡13176986399

隐形防护网

- ◆尚海·佳家安8015110(招工)
- ◆振宇专业隐形防盗网纱窗7209155

调查取证

- ◆恒信调查取证18254953110
- ◆诚信婚姻调查13181485822

商务休闲自助公寓

- ◆鑫宇公寓短租长租15552977876
- ◆河东自助公寓15266675751
- ◆爱家自助公寓临沂店15605398001

汽车租赁

- ◆兄弟汽车租赁8352539
- ◆真诚租赁(新车)8152152
- ◆诚心租车8109266
- ◆天顺汽车租赁8175678
- ◆元和租车3210058

医药信息

- ◆赢时通新爱丽舍90一天8121377
- ◆和顺汽车租赁8165599
- ◆润迪汽车租赁8337088
- ◆联众租车2069696

周易培训

- ◆六爻八字风水起名,实战教学15163945778

债务清欠

- ◆清欠债务,婚外情调查,成功收费18253982519

婚介交友

- ◆女雷锋婚介婚后收费18254916788
- ◆专业婚介,男士优惠,女士免费13518691871

心理咨询

- ◆心之音心理咨询15863912020
- ◆心阳光咨询高教授15963927766

宾馆酒店用品

- ◆品牌餐饮湿巾、纸巾直供15265985598

综合信息

- ◆劲牛蝇香8063238
- ◆天下无蚊
- ◆隐形纱窗8350822(招聘)
- ◆电脑维修
- ◆电脑维修公司上门服务8332216