健康小常识

1．运动多半放在傍晚：17：00--19：00最佳，温度适宜。

2．注意在运动前后的防风保暖，切忌不要汗后吹风哦！

3．剧烈运动也会引起贫血。

4．起床后锻炼5分钟，不仅为身体充电，而且能加倍燃烧卡路里。

5．边沐浴边唱歌 淋浴时大声唱歌促进身体释放内啡呔，从而产生一种快乐与幸福的感觉。

6．午睡20分钟 ，20分钟左右的小憩是最理想的，它其实跟午睡一小时的作用没什么两样。

7. 饭后宜静坐30分钟再活动，因为饭后半小时内，胃因接纳了食物而变得十分沉重。

8. 健身新概念：必要的热身，水分的必要补充，逐步增加运动强度，不要在运动中吃喝。

9.晚上10时30分至11时30分之间入睡。有睡意就马上睡觉，这样睡眠质量最高。

10. 在感冒和流感季节，每天吃一片维生素C可以增强抗病能力。

11.坚持用冷水洗脸，促进血液循环，起到预防感冒、鼻炎的作用，使皮肤更有光泽和弹性。

12.体力或脑力劳动后，应休息片刻再洗澡，否则易引起心脏脑部供血不足，甚至发生昏厥。

13.如果你每天晚上睡8-10个小时之多，可起床后仍旧感到困倦并且浑身乏力。

14.茶垢是危害人体健康的罪魁祸首。

15. 长时间穿着过紧衣服，容易出现压迫到内脏器官的情形，引起腹涨腹痛，加重心脏负荷。