健康小常识

　　健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康包括两个方面的内容：一是主要脏器无疾病，身体形态发育良好，体形均匀，人体各系统具有良好的生理功能，有较强的身体活动能力和劳动能力，这是对健康最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力较强，能够适应环境变化，各种生理刺激以及致病因素对身体的作用。

　　在老一辈的思想中，只要身体没有生病，那就是健康的，但是现代的观点是整体健康，世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利。健康是人生的第一财富。

　　健康小常识有哪些

　　1.常吃宵夜，会得胃癌，因为胃得不到休息;吃太饱会睡不着，引起失眠问题，摄入过油腻食物，容易堆积脂肪，引起发胖。

　　2.鸡蛋胆固醇比较高，每天吃多少鸡蛋要因人而异，年轻人可以吃多点，中老年人以每天不超过1个为宜。

　　3.晚上睡觉前不要喝茶，因为茶中含有一种叫生物碱的成分，人们将这种物质吸收后，会使神经系统兴奋，导致晚上睡不着觉，所以睡前不宜喝茶。

　　4.吃水果最好在饭前半小时至一小时或饭后一小时至两小时。

　　5.减少食用盐腌、烟熏、烧烤的食物。每天摄取新鲜的蔬菜与水果。每天摄取富含高纤维的五谷类及豆类。每天摄取均衡的饮食，不过量。

　　6.睡眠不足会变笨，一天须八小时睡眠，有午睡习惯减缓衰老。适当服用催眠药有利健康。最佳睡眠时间是在晚上10点~清晨6点。

　　7.腹部呼吸：平躺在地板上，面朝上，身体自然放松，紧闭双目，呼气，把肺部的气体全部呼出，腹部鼓起，然后紧缩腹部，吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后再重复这一过程。

　　8.早上醒来，先喝一杯淡盐水，预防结石。

　　9.按摩：紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规律地向一定方向旋转，不要漫无目地的揉搓。

　　10.少喝奶茶，因为高热量、高油，没有营养价值可言，长期饮用，易罹患高血压、糖尿病等疾病。

　　11.我们平时吃饭既不要吃的太精细，也不要太粗糙。吃的精细，会使身体缺乏维生素，身体中的脂肪、胆固醇会增多;吃的粗糙，会导致身体营养不良，对身体的发育都不好，并且还会患有胃癌。

　　12.很多人认为，天天喝水八大杯对身体好。其实这是一个常识性的错误。专家指出，不一定每天必须喝足八杯水，喝太多水也会对身体带来麻烦，喝水量因人而异。

　　13.白天多喝水，晚上少喝水。

　　14.一天不要喝两杯以上的咖啡，喝太多易导致失眠、胃痛。

　　15.多饱和脂肪酸的油脂食物少吃，因为得花5~7小时去消化，并使脑中血液集中到肠胃，易昏昏欲睡。康小常识