

## 15 个养生小常识，每日学习一点儿，健康增添一点儿

社会的发展是快速的，对于现在的很多上班族或是白领来说，每天上下班，基本上是没有时间运动的，而且一天的工作，回到家也会特别的劳累，所以要特别的注意养生，因为只有健康的身体，才可以健康的工作。15个养生小知识，每天学习一点点，健康多一点点。



1. 养生小知识：当我们出现口渴的时候，要及时的补充身体里面的水分。不要强忍着不喝水，水作为人体特别需要的物质来说，对于中年人来讲，要有一个好的按时喝水的好习惯，每天喝6杯到8杯最好。人体如果缺水了，就会出现渴，渴代表身体里面，细胞是一个脱水的时候，这时候不喝水，硬撑下去会影响我们的健康。
2. 养生小知识：冬天地 时候，要经常到房间外面，走动走动，提高身体的抵抗力。冬季的时候，想要养生，就不要因为天气寒冷的缘故，就让自己一直待在房间里 面，适当的感受天地间的寒凉的气息，到室外走一走，激发一下身体里面的潜能，让自己的身体免疫力，得到提高。
3. 养生小知识：平常的时候，多吃一些五谷杂粮，蔬菜水果也要适当的多吃一些，让自己拥有一个健康的饮食，让自己更健康，更加充满活力。
4. 养生小知识：多吃蔬菜，防止便秘。老年人因为胃肠蠕动变慢，很容易出现便秘，建议多吃一些绿色的蔬菜可以缓解便秘。
5. 养生小知识：当我们生病的时候，不要硬扛。对于平常发生的头痛、咳嗽等不舒服的身体症状，不加以重视的话，时间长了，就会耽误病情，酿成更大的疾病。所以，当我们的身体出现疾病的时候，要早点到医院里面去诊治，让身体尽快的恢复健康，千万不要硬撑着，让疾病更加严重。
6. 养生小知识：葡萄，作为我们平时经常看到的水果，是很多人喜欢吃的一种水果，可是和新鲜的葡萄，相比起来，反而葡萄干，它的补血功效是要更好。
7. 养生小知识：饭后睡一觉。午饭之后要散步半小时，然后午睡。饭后小憩。颐养精神。午睡是非常重要的，因为午饭是一天之内的最重要的补充营养的时机。而午睡的时候，就减少了其它部位的血液供应；使得胃肠道得到充足的血液供应，去充分吸收食物。但是午睡时间不要过长，有一个小时就可以了。
8. 养生小知识：在日常的生活里面，我们可以适当的让自己放松一下，不要老是自己处于一个紧张的状态，让自己平常的时候，稍微的懒一点。因为生活上的压力是很大的，适当的懒一点，也是对于我们的身体有好处的，有的时候，我们在快节奏的生活里面，让自己偶尔懒一点，这样反而是会让我们更加的健康，还有快乐

的！有些事不要想太多，这样的话，会让我们整日为一件小事，既伤神也会伤脑，要让自己拥有一个淡然的心态、心要放宽，不要小肚鸡肠，因为一件小事情，苦恼很久。

9. 养生小知识：肉类不能吃太多。从中医角度来看，肉生痰，并不是说吃肉过多就容易咳嗽生痰，而是说过多食用肉类食物后，会导致体内津液代谢失常，产生痰浊。

10. 养生小知识：酒精性肝硬变，严重影响人体的健康，严重甚至出现死亡。想要调养我们的身体，男性可以常喝这一种粥，就是把将五味子还有大米，二者一起，把它熬成粥来喝。它可以很好地保护我们的肝肾。

11. 养生小知识：夏天的时候，多喝一些用番茄，做出来的汤，可以让我们补足身体里面的水分，喝番茄汤对于我们的身体健康有好处，它里面含有的番茄红素，可以助于人体的保护心脏。

12. 养生小知识：情绪上面切记烦躁。冬天的时候，气候干燥，人的情绪，就可能跟随天气的变化而出现变化，或是有时候，遇到什么不开心的事情，就特别容易上火，让自己的情绪烦躁，这对于冬季想要养生的我们来说，是没有任何一点好处的，人的情绪不好的话，我们身体里面的器官，是会跟着受到影响的。一个人经常发脾气，那这个人的身体新陈代谢，可能是会受到一些影响的，身体的各项功能，也许会受到失衡，进而可能造成身体出现一些疾病。

13. 养生小知识：经常吃一些紫米。紫米，它属于温性的，它里面含有，比较丰富的维生素等一些营养成分，可以帮助我们补血益气，还可以帮助我们暖自己的脾胃。平常的时候，常吃一些，帮助我们缓解出现的胃疼，胃胀的现象。而且它里面的铁元素，含量比较高，可以帮助我们补充人体的气血，提高自己身体的免疫能力。它作为是养胃的好食品，经常吃一些，可以帮助我们减轻人体肠胃的负担，促进人体胃的蠕动力，胃不舒服的朋友，想要养护好自己的肠胃，可以常吃一些这样的米，帮助我们养生。

14. 养生小知识：糯米。它其实有较高的营养价值，它里面含有的一些营养元素，是一种好的补品，可以提高人体的免疫力，同时还可以帮助我们，促进血液它的循环流动，减轻我们人体静脉血管的一个压力。

15. 养生小知识：冬天气温低，很容易会感冒发烧，所以喝一些金银花茶，能够帮助人体减轻身体的炎症，坚持一段时间，身体抵抗力，免疫力会增长，炎症也慢慢消失。

15个养生小知识，每天学习一点点，健康多一点点。现在很多人都追求养生，养生要持之以恒，坚持下去，就会让自己原来已经受伤的身体，慢慢得到修复。