

五 十三項的健康知識 您做到幾項了呢

01、聰明地鍛煉

如果你在健身館裡只知道發狠用勁的話，最好不要浪費時間。一般來講，十個人中只有一個人了解正確的健身方法，絕大多數人的鍛煉目的似乎只是讓自己疲勞，這種方法很容易受傷，而且收穫甚微，最好是對自己的鍛煉方法進行一次正確的評估。

02、多騎自行車

人們應該多騎自行車，以中速騎車，對心肺功能的提高很有幫助，對減肥也有特效。

03、散步半小時

盡量每週散步四到五次，每次三十到四十分鐘，這對身體非常有益，有規律的活動有助於身體健康，還具有減肥功效。無需花費鉅資參加健身俱樂部，只要買一雙舒適的鞋穿就行了。

04、多走樓梯

最好少搭電梯，多走樓梯。爬樓梯是一種非常好的鍛煉形式，對心血管有益，還可以改善你的腿部肌肉。此外，腹部肌肉也會得到鍛煉。

05、保持正確的行走姿勢

保持正確的行走和坐立姿勢，對健康非常有益；很多人都養成了懶散的壞習慣，一些不良姿勢會導致背部痙攣和頭疼等毛病。請在行走時放鬆雙肩，保持頸部直立、骨盆肌肉緊張，挺胸收腹，這樣你就會看起來更棒一些，自我感覺也會更好。

06、經常伸伸脖子

每天最好輕輕地伸一伸脖子，很多慢性頭疼病都是由於頸骨接合處和神經損傷引起的，而人們長時間保持坐姿，也最容易引發這種損傷。盡量將下巴壓低，抵住胸口，使兩耳低於雙肩，這樣可以幫助你預防或減輕頭疼。

07、要吃好早餐

也許在此之前你都不怎麼吃早餐，但現在請不要這樣了。吃一些麥片粥或牛奶它們可以緩慢釋放糖分，使你不會在午餐之前，就感到肚子空空如也。

08、多吃有機食品

人們應該盡量多吃有機食品，即使是有機的根莖蔬菜也好。這些食物對身體健康非常有好處，種植方便、成本低，味道也不錯。

09、多吃核桃

大家應該多吃核桃，它的脂肪含量低，是最好的堅果類食品。最近的研究發現，常吃核桃可延長壽命五到十年。它們可以保護心臟，降低膽固醇。

10、少喝碳酸飲料

牙科醫生警告宣稱，最好少喝碳酸飲料，因為這些飲料中的酸性物質，會慢慢地腐蝕牙齒表面保護層，這在兒童中是很常見的一個現象，因為很多家長都認為碳酸飲料不會對牙齒產生任何危害。果汁中也含有酸性物質和果糖等，因此最好在飲用之前，先用三分之二的水稀釋一下。

11、多吃魚

多吃鯖魚、沙丁魚和鮭魚等深海魚類是最好的，每週以吃兩次為宜。魚油中發現的Omega3 長鏈脂肪酸，似乎是無病不治，對關節炎、癡呆症、皮膚病等都有好處。如果你需要熬夜惡補的話，最好多吃些魚油。

12、食用更多的酸酵母

每天早上最好吃一片加乳酪的麵包。乳酪中富含葉酸，這是一種維生素 B，可以解決貧血症和腸類疾病等問題。考慮懷孕的女性應該多服用葉酸，因為它可以幫助防止某些孕期的疾病。

13、多吃綠色食品

提高礦物質「硒」的攝取量，可以保護人體免受癌症和免疫系統疾病的困擾，因為硒元素，對於清除血液中的致癌分子來說，非常有效。深綠色葉菜和根莖菜中富含硒元素，可惜的

是絕大多數人在日常生活中，都很少食用這些蔬菜。大家需要記住一點，食補是最好的進補方式。

14、補充更多的維生素C

建議大家每天服用一千毫克的維生素C，這樣可以全天保持充沛體力，同時還可以少患感冒。

15、為懷孕做好充分準備

如果你計劃今年懷孕生孩子，請馬上開始健康的生活方式，遠離化學污染。準媽媽們應該戒酒，並保持均衡的飲食。

16、聽自己的「心聲」

經常聽聽你的「心聲」，看看你的心臟在告訴你什麼信息。休息時，如果胸部出現短暫疼痛，你可以不用擔心。但是如果你在正常的活動中，或在步入辦公室的時候，發現此類疼痛，即使它們並不劇烈，而你卻感到呼吸短促，這時最好去看醫生，因為你的身體在告訴你，可能出現了一些問題。

17、不要壓抑自己

不要刻意控制自己的情緒，不要在意人們說些什麼，哭泣也並不是什麼脆弱的表現，至少它是一種在意與關心的體現，是一種關愛與關懷的證明。發洩出自己的感情，要比壓抑它們好得多。

18、表達自己

人們應該找到自己富於創造性的一面，這樣可以提高自己。成年人通常不會表達自己的創造性，因為他們害怕失敗，他們已經開始認為，最重要的事就是做正確的事情，如果你學會以不同角度來看待問題的話，你就不會遇到表達困難或其他傷腦筋的問題了。

19、盡情地唱歌

音樂是一種創造性的活動，可以愉悅身心。有研究證明，唱歌可以促進一種感覺良好的荷爾蒙的產生，有益於身體健康。

20、記筆記

要經常在身邊放上一個筆記本和一支筆，每當你在睡覺時，突

然想起什麼事時，就可以隨手將它們記下來，然後安心睡個好覺。早上醒來時，你可以從一種更為清醒的角度，來思考晚上想到的問題。

21、每天睡八小時

每天保持八小時的睡眠是很重要的，很多人似乎永遠處於欠睡眠狀態，盡量不要熬夜。想要早睡的話，最好不要喝酒，這樣才能得到一個真正熟睡的夜晚。

22、關懷雙腳

英國肌肉與骨骼醫學研究所的皮特·斯庫建議說，最好每天晚上都蜷著雙腳（就像雙手握拳一樣），用雙腳外腳掌著地保持平衡，行走十分鐘。這種練習可以提高平衡能力，增強腳弓和腳踝的力量，幫助你解決平常穿高跟鞋（或不舒適的平底鞋），所造成的腳部損傷問題。冬天的晚上，熱水泡腳，避免手腳冰冷，對於促??循環很有幫助，可以減輕心臟負擔。

23、及時進行身體檢查

男性到了四十五歲以後，都應該定期檢查自己的攝護腺，無論是否發生病變。如果癌症在及時被發現，還是可以治療的。男人們不應該像鴛鴦一樣，把自己的頭埋在沙子裡，裝作事不關己的樣子，畢竟到醫生那裡進行檢查，也不是什麼難事。

24、增強骨骼強度

健身專家提醒，請關注自己的骨骼發育，避免骨質疏鬆症，五十歲的女性中有三分之一都患有這種病，這種病是可以預防的；實驗證明，負重練習可以有效增強骨質健康。園藝、家務和爬樓梯等活動效都不錯，而抽煙則會導致骨質疏鬆。

25、少用漂白劑

最好扔掉家中的漂白劑和清潔劑等，這些物品中都含有害化學成分。多花些體力，使用一些檸檬汁或醋，也可達到相同的洗滌效果。家中的化學物品越少越好，有研究發現：兒童哮喘病與清潔產品的揮發性物質，有著直接的關係。

26、留住耳垢

最好不要用棉花棒清潔內耳的耳垢，很多人都是在掏耳朵時造成耳部受傷；在掏出耳垢時，也有可能引發感染。在某些情況

下，還可能損害耳鼓。其實耳朵具有自清能力，耳垢可以在無需外力幫助的情況下，會自動撥落清除。

27、進行掃描檢查

如果你是一名已婚女性的話，趕快去婦科進行一次衣原體（泌尿生殖系統感染）掃描檢查吧！最好帶上你的那一位，因為他也有可能攜帶病菌。有4%的成人會感染到這種病菌，但卻毫無症狀。衣原體病菌很容易治療，但是如果不予理睬的話，它可能會導致宮頸疤痕，阻礙精子行進，造成不孕。

28、善待你的眼睛

結膜炎這種病的交叉感染很普遍，甚至擦一擦眼睛，或是碰一下門把手，都有可能將疾病傳染給他人。請在擦眼或用藥之後清洗雙手，使用專用毛巾，不要與他人共用。

29、躲在陰涼裡

請盡量避免陽光強烈直射。紫外線能夠破壞皮膚的膠原質和彈性蛋白，加速皮膚老化，促進皺紋的產生。最好享受柔和的陽光，陽光可以幫助人體產生維生素D，它對於骨骼生長和牙齒健康，非常有益。

30、扔掉所有垃圾

建議大家扔掉所有多餘、無用的東西，亂東西過多會影響你的腦力健康，如果你的床下已經沒有任何空間，衣櫃裡也已爆滿的話，就足可證明你的垃圾太多了，到了該清理的時候了。

31、8歲決定女性生育能力。

此時的激素分泌和黃體酮的水準會對她的一生產生影響，因此要避免劇烈的體育運動，飲食一定要跟上。

32、10歲女性青春期萌芽。

40%的骨骼在此時以衝刺的速度形成，攝入足夠的鈣是至關重要的。多食用乳製品、多做運動，避免肥胖。

33、17歲智齒發育。

出現口腔疾病，使用漱口水或淡鹽水漱口消炎鎮痛，必要時使用撲熱息痛和阿司匹林。

34、25歲骨骼發育達到頂點。

要攝入足夠的鈣和維生素D，一般地說，每天要喝一瓶牛奶或優酪乳，並多曬太陽以獲得維生素D。

35、28歲男性開始脫髮。

睪丸激素的水準變化是毛囊萎縮的主要原因，注意早餐中蛋白質的攝入，多食用雞蛋和瘦肉可以延緩毛囊的萎縮。

36、30歲新陳代謝能力下降，開始發胖。

每天少攝入200卡路里的熱量，可以防止身體走形。

37、34歲女性最佳生育年齡。

此時生育可以使母嬰都更健康，母親更長壽。每天服用葉酸對母嬰健康都有好處。

38、35歲白髮開始出現。

這是毛囊中的黑色素細胞不活躍造成的，服用B群維生素可以延緩白髮的生成，並且也有緩解精神壓力的作用。

39、40歲男性生育能力下降。

無論母親是否年輕，此時受孕的嬰兒其流產率都會增高。讓睪丸保持較低的溫度，是提高精子存活率的關鍵。多攝入富含鋅、硒、維生素C、維生素E的食物。

40、41歲骨質疏鬆的跡象開始出現。

加強鍛煉，每週做有氧運動，例如跳舞、跑步等，快走四五次。

41、42歲大腦進入中年期，腦細胞每天流失1萬個。

隨著迴圈能力的下降，腦部供氧減少，記憶力受到影響。經常讀書、下棋，彈奏樂器都可以幫助我們保持頭腦的敏銳。

42、46歲開始出現老花眼的症狀。

這是眼睛的聚焦能力下降造成的，雖然老花眼不能抗拒，但是戒煙可以避免進一步的問題，特別是白內障的發生。

43、50歲開始出現帕金森症。

多攝入富含維生素E的食物，如橄欖油、瓜子和杏仁。

44、51歲是女性更年期的平均年齡。

改掉喝咖啡的習慣，換成茶或果茶，同時多攝入鈣。

45、59歲容易受到皮膚病的威脅。

避免皮膚在陽光下暴曬，冬天最好也使用低倍數的防曬霜。

46、60歲白內障問題突出。

多吃扁豆、豆芽、捲心菜、萵筍、奇異果、蜜瓜等食物，注意眼部異常。

47、63歲是女性卵巢癌的平均年齡。

最好多吃花椰菜。十字花科的蔬菜中所含的蛋白質，對卵巢癌細胞有抑制作用。

48、68歲是關節置換的平均年齡。

控制體重，過重的體重會增加關節負擔，誘發骨關節炎。

49、70歲是英國腸癌的平均年齡。

多吃藍莓，或其他高纖維的食物可防止癌變。

50、75歲大部分人會有高血壓。

高血壓會誘發心臟病和中風，要定期檢查血壓。

51、76歲是英國男性的平均壽命。

降低飯量可以更長壽，還可以減少包括癌症等疾病的發生。

52、81歲是英國女性的平均壽命。

節制飲食，多吃蔬菜和水果，適度吃魚，使用橄欖油，適度地飲用葡萄酒。

53、高抬貴腿！

只聽說過高抬貴手，這「高抬貴腿」卻也是有效的健身之道。據報載，英國女王伊麗莎白年過古稀，但看上去比她的實際年齡年輕的多，其奧妙所在，就是她掌握了「高抬貴腿」的健身之道，每天抽出幾分鐘，愉快地把雙腿高高架起，喝上一杯茶，藉以鬆弛全身。近年來，國外醫學專家也指出，只要每天高抬下肢2 ~ 3次，每次5 ~ 10分鐘，就會使全身，尤其是腿部、心臟、頭部大受益處。專家們研究指出，當一個人的雙腿翹起，高於心臟之後，腳和腿部的血液產生回流，減輕大腦耗氧量，大小腿得到放鬆，同時有利於心肺的保健。