

# 受益终生的 100 个健康生活知识

1. 危害健康的四大不良习惯：第一吸烟，第二长期熬夜，第三酗酒，第四暴饮暴食。
2. 人体一天最佳睡眠时间：晚上 9 点 - 清晨 6 点；保持充足的睡眠对健康十分重要。
3. 正确的饮食习惯：早上吃的像皇帝，中午吃的像土豪，晚上吃的像乞丐。换句话说：早上要吃好，中午要吃饱，晚上要吃少。
4. 人体活动应当顺应四季：春生、夏长、秋收、冬藏；比如夏天应当多运动、多出汗；而冬天则多休息，早睡早起。
5. 养生的真谛：凝神定气，物我两忘。能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。
6. 千万别在饭店得罪服务员，否则品尝她口水的滋味，都算你走运的了。
7. 感冒发烧，别动不动就去医院打针输液！记住：能调理不吃药，能吃药不打针，能打针不输液。
8. 民间老话：冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。
9. 想要一个清净的主页，那就用 hao268，保证不会有半条广告打扰你。
10. 《史记》：胜，不妄喜；败，不遑馁；胸有激雷而面如平湖者，可拜上将军。
11. 手机拨通或接听的一瞬间，辐射非常强。聪明的做法是：看到接通的提示后，才将手机放在耳边。
12. 薏米和红豆，不需按什么比例，每次一样抓一把，洗干净后放在锅里面加水熬，熬好后就是祛湿健脾的佳品——薏米红豆粥了，记住千万别放米进去。
13. 开车上高速，请尽量远离大货车！目前高速公路上的交通事故一半以上是由大货车造成。
14. 运动的作用：一是增加气血的运行速度，促进体内的垃圾排出体外；二是打开皮肤的毛孔，吸收天地精气。

15. 日常饮食，切记宁热勿冷；特别是夏天，冰镇的饮品对肠胃的伤害很大。

16. 冬日的暖阳不仅补钙，而且还能加快人体各器官的血液循环。冬天阳光明媚的早晨，不妨走出室外，背对太阳，适当晒一晒。

17. 秋冬养生要诀：“头要凉，脚要暖，肚子要不满”。天冷的时候，既要保暖，又要避免出汗，而且不能让胃肠负担过重。

18. 偶尔拉肚子、打喷嚏、咳嗽、发烧等都是我们自己的身体修复系统在工作，不要一出现这些症状就滥用药物，否则这些药物就会破坏你自身的修复功能。

19. 大多数疾病（包括肥胖、口腔溃疡等），都是由于体内的毒素无法及时排出，越积越多导致的。

20. 排毒最重要的方式就是大便；每天如果能够排便三次，想不健康都难。

21. 坐电脑前每隔半小时就应当起身活动一下，这样除了对身体有益之外，再回来对着电脑会发现马上精神很多。

22. 饭后 3 分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。

23. 中医的最高境界是养生，养生的最高境界是养心。所以，就养生而言，下士养身，中士养气，上士养心。看一个人也是一样，观相不如观气，观气不如观心。

24. 民间老话：“贪房贪睡，添病减岁；夜里磨牙，肚里虫爬”。

25. 停车后，车里别放什么东西，别以为不放钱包、电脑包就行了，就是半条烟，也可能搭上你的挡风玻璃。

26. 日常饮食，一要适量，二要清淡。

27. 运动有两点禁忌：一是不能在气血不足的时候运动；二是不能在污浊的环境中运动。

28. 上午喝绿茶开胃、醒神；下午泡饮枸杞可以改善体质，有利安眠。

29. 睡时如有思想，不能安着，切勿在枕上转侧思虑，此最耗神。

30. 吃水果的最佳时间是饭前 1 小时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白

- 细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。
31. 夏天枕头易受潮滋生霉菌，时常曝晒枕芯有利健康。
32. 民间老话：“早上吃姜，胜过吃参汤；晚上吃姜，等于吃砒霜”。（早上吃姜有益，晚上吃姜有害）
33. 早上醒来，建议喝一大杯温开水。身体经历了一晚上的缺水，这是“久旱逢甘霖”啊。
34. “海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。”，林则徐当年挂在总督府衙自勉的这副对联，对于今天的我们仍不过时。
35. 顺应自然是养生的最高境界。
36. 民间老话：“一天吃一头猪，不如床上打呼噜；三天吃一只羊，不如洗脚再上床”。
37. 不要天天想着吃什么补阴，吃什么壮阳。记住了，运动就可以生阳；散步就可以生阴。
38. 手机信号剩一格时尽量不要打电话，因为此时辐射比平时要高出许多倍。
39. 民间老话：“夜卧不蒙首，晚饭少数口”。晚上睡觉，不要蒙头大睡，空气不流通对健康不利；晚饭不能贪饱，要少吃几口。
40. 海带可以说是“碱性食物之王”，多吃海带能有效调节酸性体质。平时如果常感到劳累、疲乏、浑身酸痛的话，不妨多吃海带。
41. 皮肤的新陈代谢在 24 点至次日凌晨 6 点最为旺盛，因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。
42. 越渴越应喝热水。因为生津才能止渴，喝下去的水，需要先由胃来加热，再由小肠转化成人体的津液；温热的水，可以加速转换，帮肠胃减轻负担。
43. 蜂蜜对致病病菌有较强的杀菌能力，经常食用蜂蜜能预防龋齿的发生。
44. 《庄子 大宗师》：“相濡以沫，不若相忘于江湖”。
45. 饭后 45 分钟至 60 分钟，以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最大，最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步，效果会更好。

46. 研究发现，每天坚持饭后漱口可以有效减少感冒发生。因此最好养成饭后漱口的习惯。

47. 民间老话：‘傍晚开开窗，一夜睡的香’。（睡前最好开窗通风，睡时则开一点点就行）

48. 煮排骨时放点醋，可使排骨中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，利于吸收，营养价值更高；此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

49. 俗语讲，‘百善孝为先’。孝敬父母，无异于善待自己的人生。

50. 每天晚上睡觉前来一个温水浴（35 ~ 45 ），能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮助你安然入睡。

51. 民间老话：‘穷养儿子富养女’；‘从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男’。所以人们常说女儿要‘宠着养’，儿子要‘苦着养’。

52. 失眠可将一汤匙食醋倒入冷开水中，搅匀喝下，如果加入等量的蜂蜜，则效果更佳。

53. 《道德经》：‘多言数穷，不如守中’。数：运数、气数。言多必失，而且说话很消耗精气神，因此无事应少言。

54. 远离充电座，人体应远离 30 公分以上，切忌放在床边。

55. 一般情况下，白天多喝水，晚上少喝水。

56. 睡眠不足会变笨，一天需要睡眠八小时，有午睡习惯可延缓衰老。

57. 记住：睡觉是养生第一要素。睡觉的黄金时间应该是晚 21：00 ~ 早 3：00。因为这个时间是一天的冬季，冬季主藏，冬季不藏，春夏不长，即第 2 天没精神。

58. 诸葛亮：‘非淡泊无以明志，非宁静无以致远’。

59. 多油脂的食物尽量少吃。因为身体中大量血液会供应肠胃去消化这些难以消化的油脂，大脑此时供血相对不足，易无精打采，昏昏欲睡。

60. 民间老话：‘早不酒，晚不茶，五更不采花’。

61. ‘一日一苹果，医生远离我’。一天吃一个苹果，能让自己有个干干净净的肺；成熟的苹果含有 80% 的水且脂肪为零，所以特别适合减肥者。

62. 《黄帝内经》：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。

63. 女性不宜喝茶的五个时期：月经来时，怀孕，临产前，生产完后，更年期。

64. 煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜桔子皮，不仅令汤味道鲜美，还可以减少油腻感。

65. 睡觉前，如果头发还是湿的记得先吹干才能睡，否则容易感冒；经常这样更容易造成偏头痛。

66. 喝酸奶能解酒后烦躁，而且酸奶能保护胃黏膜、延缓酒精吸收，并且含钙丰富，对缓解酒后烦躁尤其有效。

67. 中医认为螃蟹性寒，其中最寒的部位是蟹心（头部下方的白色片状物），万不可吃；吃螃蟹一般可用生姜末调醋，以温中祛寒。

68. 《大学》：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。对于初入职场的年轻人而言，方向永远比努力更重要。

69. 民间老话：“喝茶不洗杯，阎王把命催”。茶垢中含有许多致癌物，喝茶前记得将茶杯里的茶垢洗干净。

70. 上午 8 时至 10 时和下午 4 时至 7 时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线 A 光束为主，可使人体产生维生素 D，从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。

71. 碳酸饮料对身体没什么益处，而且饮料中的酸性物质会慢慢腐蚀牙齿表面保护层，对儿童伤害尤其大；所以应尽量少喝碳酸饮料。

72. 午睡最好从 13 点开始，这时人体感觉已下降，很容易入睡。晚上则以 22 点至 23 点上床为佳，因为人的深睡时间在 24 点至次日凌晨 3 点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

73. 《黄帝内经》：“冬不藏精，春必病温”。

74. 香蕉不仅可以补钙，而且通便，特别适合有便秘和肠胃问题的人士。

75. 清晨排便是人体一天中最好的排毒过程，对健康非常有利。

76. 民间老话：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”。站着要像松树一样挺拔，坐着

要像座钟一样端庄，行走要像风一样疾速有力，卧床睡觉要像弯弓一样弯曲。

77. 民间老话：“会吃不如会睡，吃人参不如睡五更”。

78. 老子《道德经》：“锐气藏于胸，和气浮于面，才气见于事，义气施于人”。

79. 热水泡脚不但可以起到滋肾明肝的作用，还有利于提高睡眠质量；选择在晚上9点左右泡脚，效果最好。

80. 民间老话：“饭后走一走，活到九十九”。吃完饭后，最好散散步，别老坐着。

81. 丰子恺的名言：“不乱于心，不困于情。不念过往，不畏将来”。

82. 常吃宵夜，容易得胃癌，因为晚上胃得不到休息。

83. 民间老话：“要想睡得人轻松，切莫脚朝西来头朝东”。

84. 佛说：“人之所以痛苦，在于追求错误的东西”。懂得放下，才是人生大智慧。

85. 民间老话：“夏不睡石，秋不睡板；春不露脐，冬不蒙头；白天多动，夜里少梦”。

86. 民间老话：“吃饱便睡，增病减岁”。因此饭后不可马上睡觉。

87. 茶宜常饮，不宜多饮。常饮则心肺清凉，烦郁顿释，多饮则微伤脾肾，或泄或寒。

88. 老子《道德经》：“上善若水，水善利万物而不争”。最高境界的善行，就像水的品性，泽被万物而不争名利。

89. 成功人生秘诀：守得住寂寞，禁得住诱惑，方能成大事。

90. 民间老话：“春捂秋冻，不生杂病”。春天不要急于脱掉棉衣，秋天也不要刚见冷就穿得太多，适当地捂一点或冻一点。

91. 最好的运动和减肥方式：每天坚持步行一小时，最好是快步行走，就能够达到很好的锻炼效果。

92. 《黄帝内经》：“多饮伤神，厚味昏神，饱食闷神”。提醒我们饮食要适度。

93. 傍晚锻炼最为有益。因为人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。

94. 春秋时期老子的 “处世三宝 ”：不吹毛求疵，性情就柔和；不关注别人，精力就节省；不与世争名，心里就坦然。

95. 《黄帝内经》： 怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾 ”。

96. 民间老话： ‘睡前洗脚，胜吃补药；晚上开窗，一觉都香；贪凉失盖，不病才怪 ’。

97. 曾国藩： “凡遇事须安祥和缓以处之，若一慌忙，便恐有错。盖天下何事不从忙中错了。故从容安祥，为处事第一法 ”。人一生会遇无数大事小事坏事错事， “从容安祥 ”为第一法。

98. 成功人生秘诀：三十岁之前学会 “取长补短 ”，三十岁后懂得 “扬长避短 ”。

99. 百病由气生 ”：每天保持轻松愉快的心情，疾病也会远离你。

100. 生活中，我们应以平静之心，去接受无法改变的事；以勇敢之心，去争取能改变的事；最后用你的智慧，去分辨这二者的区别。