

Làm quen với 8 “không”

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Chúa Nhật, 13 Tháng 12 Năm 2009 10:29

B&#o v&# duy trì và nâng cao s&#c kh&#e chính là chìa khóa c&#a cu&#c s&#ng.

Đ&# s&#c kh&#e ngày càng t&#t h&#n, chúng ta hãy làm quen với ch&# “không”.

1. Không có chuy&#n vui cũng t&#i c&#i

N&# c&#i ngày càng đ&#c các chuyên gia s&#c kh&#e coi tr&#ng b&#i nó đ&#c coi là m&#t ph&#ng pháp phòng ng&#a ung th&# hi&#u qu&# và là m&#t trong nh&#ng bí quy&#t s&#ng lâu.

2. Không đau &#m cũng ki&#m tra

M&#t s&# căn b&#nh trong giai đ&#n đ&#u không có nh&#ng tri&#u ch&#ng rõ ràng, ph&#i thông qua ki&#m tra m&#i có th&# phát hi&#n. Nên ki&#m tra s&#c kh&#e m&#t năm 1 l&#n đ&# s&#m phát hi&#n và đi&#u tr&# b&#nh.

3. Không khát cũng u&#ng n&#c

N&#c là thành ph&#n c&# b&#n duy trì ho&#t đ&#ng s&#ng c&#a c&# th&#, thi&#u n&#c đ&#n suy gan, th&#n, n&#ng đ&# đông trong máu tăng cao, gây t&#c đ&#ng m&#ch &# tim và não. Khi c&#m th&#y khát n&#c chính là lúc c&# th&# b&#n đã thi&#u n&#c m&#t cách tr&#m tr&#ng. Nên ch&# đ&#ng u&#ng n&#c, không nên đ&# khát m&#i u&#ng.

4. Không b&#nh t&#t cũng b&#i b&#

Căn c&# t&#ng mùa, th&# ch&#t, đ&# tu&#i và lo&#i b&#nh khác nhau đ&# b&# sung ch&#t dinh d&#ng. Ví đ&# ng&#i già đ&# b&# gây x&#ng hay n&#ng tai nên s&#m b&# sung ch&#t s&#t và canxi. Nên phân bi&#t các lo&#i b&#nh khác nhau đ&# b&# sung dinh d&#ng h&#p lý nh&# b&#nh nhân thi&#u máu nên ăn táo tàu, ng&#i khí nh&#c nên dùng thêm nhân sâm...

Làm quen với 8 “không”

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m

Chúa Nhật, 13 Tháng 12 Năm 2009 10:29

5. Không buồn ngủ cũng ngủ ngh

Bu&#n ng&# là hi&#n t&# ng xu&# t hi&#n khi đ&#i n&#o làm vi&#c quá m&#c, không nên đ&#i đ&#n khi th&#c s&# bu&#n ng&# m&#i đi ng&#. Nên hình thành thói quen đi ng&# đúng gi&# b&#o v&# đ&#i n&#o và nâng cao ch&#t l&# ng gi&#c ng&# và gi&#m m&#t ng&#.

6. Không mệt mỏi cũng nghỉ ngơi

Sau khi làm vi&#c, h&#c t&#p, lao đ&#ng hay v&#n đ&#ng, dù không c&#m th&#y m&#t m&#i cũng nên nghỉ ng&#i. B&#i khi v&#n đ&#ng, các ch&#t đ&#c và c&#n bã trong c&# th&# đã đ&#c bài ti&#t ra ngoài theo tuy&#n m&# hôi, nghỉ ng&#i giúp tinh th&#n s&#ngkhoái, đi&#t tr&# các m&#m b&#nh trong c&# th&# và phòng ng&#a lao l&#c.

7. Không đói cũng ăn

Thói quen thích ăn lúc nào thì ăn, ch&# khi đói m&#i ăn s&# đ&# gây viêm d&# dày hay các b&#nh v&# tiêu hóa vì khi c&#m th&#y đói t&#c là d&# dày đã b&# r&#ng, d&#ch v&# d&# dày đang không có gì đ&# “ăn”.

8. Không muộn cũng cần đi vệ sinh

Đ&#i, ti&#u ti&#n đúng th&#i gian giúp k&#p th&#i th&#i các ch&#t đ&#c trong c&# th&#, làm s&#ch n&#i t&#ng có l&#i cho kh&# năng tiêu hóa và h&#p th&#. Ng&#&#i trung niên và ng&#&#i già th&#&#ng m&#c b&#nh đi ngoài do đó n&#u hàng ngày đi v&# sinh đúng gi&# s&# hình thành ph&#n x&# có đ&#i u ki&#n, r&#t t&#t cho đ&#i tràng. N&#u lâu ngày không đ&#i, ti&#u ti&#n s&# khi&#n đ&#c t&# trong phân và n&#&#c ti&#u không ng&#ng b&# c&# th&# h&#p th&# l&#i đ&#n đ&#n t&# thân trúng đ&#c.