

健康=16种生活方式 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E5_81_A5_E5_BA_B7_3D16_E7_c108_229940.htm 某杂志邀请了数位饮食、理财和医学专家，总结出50个在新的一年里提高生活质量的建议，其中与健康休戚相关的有以下16条：

每天补充一点欧米伽3 转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 欧米伽3是一种不饱和脂肪酸，鱼类、芥菜籽油和胡桃等食物中都富含这一营养成分。常吃含欧米伽3的食物，能保护心脏，预防心脏病。

吸收足够的维生素D 美国波士顿对307名男性进行的一项调查发现，75%的人都有维生素D缺乏现象。专家建议，人们应该多晒太阳，补充体内维生素D，这对骨骼健康大有好处。

每天多锻炼一点 每天延长10分钟的健身时间，就可以多烧掉75到100大卡的热量。

收听、收看医学新闻 美国曾在2005年夏季进行过一项民意调查，结果显示，美国人极其依赖报纸、广播和电视，来获取健康方面的新闻。因此，电台和电视台应加长播报健康新闻的时间，播报一条健康新闻不能少于90秒。

挑选正确的止痛药 2005年以来，关于止痛药的负面信息不断地出现在媒体上，美国食品和药品监督管理局对止痛药采取了监管措施。这也给人们提了个醒：购买止痛药必须要谨慎、按医嘱，严格按照推荐剂量。

穿厚实一些 预防感冒过去人们总是认为，穿少点可以锻炼耐寒能力。但研究发现，90%的人会因为穿得少而患上感冒。由于目前还没有高效的感冒药，因此多穿点衣服是预防感冒的最佳方法。

多吃用全麦面粉制作的食品。 研究证明，全麦面粉制作的食品，更有助于消化，且脂肪含量低、纤维含量

高。 给自己买一部振动健身器 买一部振动健身器放在家中，运动起来不累，而且不占地方。 和孩子一起玩电脑游戏 父母对电脑游戏应有正确的态度，甚至应加入到孩子们的行列，毕竟玩游戏不仅可以提高眼、手的协调能力，对大脑也很有好处。 冥想，大脑休息的方法 研究证明，冥想可以缓解身体紧张，治疗心脏病、关节炎等疾病。每天只要花上十多分钟，还能大大降低心血管病发生率。 抽时间看看电影或读本小说 可以和家人一起分享，这样有助于增进彼此间的关系，也能让长辈了解晚辈的兴趣和爱好。 享受一把泰式按摩 转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 泰式按摩是结合瑜伽、按摩、针灸为一体的保健方法，有助于缓减身体某些部位的疼痛。按摩前，一定要向按摩师介绍自己的病史，这样可以做到有的放矢，也能避免意外损伤。 为了血管健康，多吃巧克力 巧克力中的化合物可以降低血压，增加体内优质胆固醇的水平，并且有助于血管更好的工作。 杀菌肥皂少用 研究发现，灭菌肥皂和普通肥皂在杀灭细菌、防感染的效果一样，但长期使用灭菌肥皂会产生抗药性。 少吃人造黄油 人造黄油中含有反式脂肪酸，会提高人体中坏胆固醇的水平，长期食用会增加患心脏病的风险。 不再补充维生素E 19项研究发现，大剂量服用维生素E会增加中风几率，还会减少体内可溶解脂肪的抗氧化剂。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com