常人易踩的10个健康误区,你中了几个? 10种方法让你的生活更精彩、更有奔头

中了几个?

1.物本主义,忽视人体健康

多人将物品的价值看得比人体健 康还要重要。健康是无价的,定期 体检是预防疾病、保持健康的重要 手段。不要等到身体出了问题才 后悔莫及。

2.美味至上,忽视营养均衡

吃饭,原本是为了给身体提供 所需的营养和能量。然而,在美食 的诱惑下,很多人却将美味放在了 第一位,忽视了营养均衡的重要 性。学会控制自己的饮食,注重营 养均衡,让身体得到全面的滋养。

3.药物万能,忽视营养调理

当身体出现问题时,很多人首 先想到的是吃药。然而,药物虽然 能够暂时缓解症状,但并不能从根 本上解决问题。而且,长期依赖药 物还会对身体造成一定的负担和 副作用。你应该首先从营养上下 功夫,通过改变生活习惯,调整饮 食、补充营养素等方式来调理身 体,让身体自然恢复健康。

4.过度运动,忽视身体承受力

运动是保持健康的重要手段 之一,但过度运动却会对身体造成 损害。根据自己的身体状况和运 动能力来制定合理的运动计划,避 免过度运动对身体造成不良影响。

5.熬夜成习惯,忽视睡眠健康

越来越多的人养成了熬夜的 习惯。长期熬夜,导致睡眠不足、 免疫力下降、记忆力减退等问题。 而睡眠是身体恢复和修复的重要 时间,我们只有养成良好的睡眠习 惯,保证充足的睡眠时间,才能让 身体得到充分的休息和恢复。

6.久坐不动,忽视身体活动

科技的发展,让越来越多的人 需要长时间坐在电脑前工作。必 须要做到在工作中适当休息和活 动身体,如站起来走动、做一些简 单的伸展运动等,以保持身体的灵 活性和健康。

7.忽视心理健康,只关注身体 健康

心理健康和身体健康是密不 这是一个物质丰富的时代,很 可分的。大部分人只关注身体健 康而忽视了心理健康。焦虑、抑郁 等心理问题会对身体产生负面影 响,甚至导致身体疾病。我们应该 重视心理健康,学会调节自己的情 绪和压力,保持积极乐观的心态。

8.忽视口腔卫生,导致全身健 康受损

口腔是身体的门户,是消化系 统的第一关,口腔卫生不良会导致 口腔疾病、牙齿问题甚至全身健康 受损。因此,我们要养成良好的口 腔卫生习惯,定期刷牙、洗牙、检查 口腔健康状况。

9.盲目跟风减肥,忽视健康饮

减肥是很多人关注的话题之 然而,盲目跟风减肥却会对身 体造成不良影响。一些极端的减 肥方法如节食、吃减肥药等不仅不 能达到减肥效果还会对身体造成 损害。正确的做法,是通过健康饮 食和适量运动来达到减肥的目的 保持身体健康。

10.健康认知片面,忽视全面 健康

很多人对健康的理解还停留 在生理健康的层面,认为只要身体 没有疾病就是健康。然而,这种对 健康的认知是片面的。真正的健 康不仅包括生理健康,还涵盖心理 健康和灵魂的健康。

生理健康是我们身体各器官 和系统正常运作的基础,是我们能 够正常生活和工作的前提。但是, 仅仅有生理健康是不够的,心理健 康同样重要。

心理健康是指我们的心理状 态良好,能够积极应对生活中的挑 战和压力,保持愉悦的情绪和良好 的人际关系。

而灵魂的健康则是更高层次 的健康追求。

它指的是我们内心有明确的 目标和追求,有理想和信念,能够 持续为社会创造价值,充满正能 加充实和满足,提升我们的生命质

康误区。

10种方法让你的生活更精彩、 更有奔头

让人生旅程更精彩、有奔头, 关键在于有个好心态。

1、常行善推荐频率:每天

每周做5件好事,坚持6周,能 明显提升施助者的快乐情绪,特别 是一天内集中做好事的人。

做法:在一周内做5件好事,如 果可以,最好集中在一天内。好事 可以不分大小,但最好帮助不同的 人,做不同的事。比如,帮同事做 些琐碎工作,给公交车上的陌生人 让个座,或者去献一次血等。

2、记感恩日记推荐频率:每 周1次

经常对帮助过自己的人表达 谢意,将会给身体和人际关系带来 积极影响,让人觉得更健康和幸 福。

做法:记感恩日记时把握6个 要点:尽可能详细具体;注重深度 甚于广度;关注要感恩的人比关注 具体事情影响更深;想一下如果缺 少特定的人或事,生活将会怎样, 不要将好命认为是理所当然;体会 意料之外带来的惊喜;坚持定期 写,但不要过勤,证据表明,每周记 1~3次比每天写更有益。

3、看有意义的照片推荐频 率:每天1次

经常拍摄一些有价值的照片, 这会鼓励你留意生活中的各种美

做法:可以先花一周时间拍摄 使自己感觉生活美好,或让你觉得 更有目标的人或各种食物,将照片 洗出来,并在照片背面写下拍摄的 原因。此后,可以经常翻看这些照 片,回想它们带来的启迪意义。

4、写一封谅解自己的信推荐 频率:每周1次

周一至周六

让人感觉孤立、不快,甚至压力重 重。建议以一种更健康的方式面 以上就是常人易踩的十个健 对自己的错误,比如给自己写一封 信,以同情之心宽容和谅解某些失 误。研究显示,能以同情之心对待 自己缺点和挫折的人,比深深自责 的人,身心都更健康。

> 做法: 先确定让自己感到羞 耻、不安或不够好的某一方面,可 以有关个性、行为、能力、人际关系 或其他方面;之后将其写下来,并 诚实描述自己的感受,比如尴尬、 痛苦或生气等;根据上述两方面内 容给自己写封信,对自己厌恶的方 面表达同情、理解和接受。一旦遇 到糟糕的心情,拿出这封信重读一 遍,会起到明显的缓解效果。

5、积极聆听推荐频率:每周1

让对方感觉到被聆听、受重视 一种能力,也需要一定的练习 研究显示,使用该技巧能让对方感 到被理解,有助于增进人际关系的 满意度。

做法:找一个能和交流对象不 受打扰、不会分心的僻静场所,在 次 对方讲述时尽量做到:对方讲出一 个想法后,用自己的语言重复一 遍;在合适的时候通过提问鼓励对 方细说自己的想法;如果对方表达 了负面情绪,努力认同,不要提出 质疑;利用身体语言表示自己很感 兴趣,比如目光交流、点头、保持放 松姿态,不要总看手机;避免评价, 即使并不完全赞同;不要给建议, 让对方觉得被理解更利于问题的 解决,着急给建议会起到反效果; 听过对方讲述后,征询许可再讲出 自己的观点。

6、看具有敬畏感的视频推荐 频率:每月1次

我们在生活中通常很少碰到 令人敬畏的事,因此可以选择一些 类似视频。

做法:花4~5分钟时间看一段 让你觉得自己很渺小、具有敬畏感 的视频,比如俯瞰世界的纪录片 等,这会改变你对世界的理解,发 觉自己烦恼的事原来小到不值一 提,同时增强对人类无限潜能的信

次

7、专注呼吸推荐频率:每天1

对抗压力、焦虑等不良情绪的 一种方法是正念练习。"正念"与改 善健康、减少焦虑及提高抗压能力 有关。专注呼吸就是实现"正念" 的一种方法。

做法:坐下或以舒适的姿势躺 下,闭眼,将思想集中于自己的呼 吸,感受一呼一吸间的变化。

8、体会生活细节推荐频率: 每天1次,坚持一周

关注生活中的一些细节,也可 以起到"正念"练习的作用。比如, 在吃葡萄干前进行细致的观察和 体会,就能达到类似的效果。

做法:取一粒葡萄干放在手 上,仔细观察它是什么颜色,表面 是否有褶皱等;转动葡萄干,观察 其纹理:仔细闻闻它的味道:葡萄 干放进嘴里,仔细感受它的形状, 体会它的味道。

9、边走边想推荐频率:每天1

散步或慢跑时,留意自己每一 步的变化,关注动作本身。

做法:如果走得很快,体会腿 部移动的感觉;如果走得慢,要注 意每一只脚的抬起、移动和放下, 不论任何情况,都要专心于走路的 动作。为了保持敏锐的觉知,开始 时,心中最好默念将脚提起、移动、 放下的每个动作。

10、写出"不快"推荐频率:每 天1次

我们常常需要通过发泄对抗 心理压力。写下"不快"能够增加 幸福感,减少抑郁和焦虑症状,并 增强免疫系统,提升工作和学习表 现。这些益处甚至能持续数月之

做法:每天写下在面对情感挑 战时的内心感受。这种"不快"遭 遇可能与童年经历、亲子关系、你 过去或现在的爱人朋友,甚至职业 经历有关。因此应主要写跟自己 情绪相关的经历,但不要记录这次 的麻烦。





中英文预约电话: 北维精锐牙科中心 703-865-6276

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

Fan Yu DMD, MS

●美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业 ●原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员 ●原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询,精细诊疗,无痛亲切服务 接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼,免费停车)

* 成人儿童,牙科全科, 牙科急诊 * 补牙拔牙,根管治疗,各种假牙 * 牙齿漂白,烤瓷贴面,美容修复 * 人工植牙

3-096

* Invisalign 齿列矫正

(Certified Provider)

* Zoom!冷光美白

* 最新数码 X 光片 (减少90%辐射照射量)

* 全新严格牙科消毒设备 www.fairfaxdmd.com