

# 不妨把生活过得简单些

■毛德民

不良的生活习惯会在不知不觉中给人们的健康带来威胁,很多慢性病就此上身,影响老年生活的质量。

2016年已经结束,2017年又是一个新起点。新的一年如何做,向你提个醒。

## 关于饮食

- 1.觉得还可以再吃半碗饭时,离开餐桌。
- 2.即使身体不感到饥渴,每天至少也要饮用4杯水。
- 3.多喝酸奶。
- 4.重视早餐。
- 5.在食谱里添加杂粮和蔬菜。
- 6.控制盐的用量。
- 7.不要总吃剩饭剩菜。
- 8.一早一晚两个苹果,可以有效改善便秘。
- 9.每周至少吃一次鱼。
- 10.尽量少喝碳酸饮料,多喝茶。
- 11.饭吃七八分饱,要有适度饥饿感。
- 12.每天1个鸡蛋,如果胆固醇高或有冠心病,就每星期吃4~5个。

## 关于运动

- 1.多享受早晨八九点的阳光。
- 2.午休尽量躺着睡,不超过40分钟为宜。
- 3.对大多数人而言,散步是最简单的运动。
- 4.每天运动1次,每次不少于30分