

weiweixia / April 11, 2012 02:19PM

[早晨喝杯水,防病又健康 來試試吧](#)

我身體健康，具體體現在日常生活中的衣、食、住、行上。在平常生活中，我喜歡合身而略緊一些的衣褲，而且較常人穿得少一些，恪守“三分饑與寒”。每日三餐從不挑食，我尤其嗜好素食，青菜蘿蔔幾乎頓頓不少；喜食火鍋，那麻出的唾液、辣出的眼淚、燙出的汗水，常把一天中的煩惱、疲乏消除得一乾二淨。我喜歡和愛唱愛跳的人作鄰居，晚飯後常與他們下棋打牌，喝茶聊天，交流養生心得和體會。出門辦事，我更多的是選擇步行，風風火火；有時和老伴飯後散步時，也常在不知不覺中拉下老婆一大截距離。

[url=http://susan858.anisen.tv/e424153.html][color=White][size=1px]important nowadays[/size][/color][/url]

多少次有人問，你心寬體健，退休前又是在醫院上班，肯定服過許多補藥。當我否認後，有人問秘訣何在，我回答：多喝水。

[url=http://susan858.i-ra.jp/e474318.html][color=White][size=1px]PC control[/size][/color][/url]

誰都知道，水是生命之源。人可以幾天不吃飯，但不能幾天不喝水。許多老人為了防衰老保健康，很注意服用各類滋補品，但卻不知水才是人類生命活動中最重要物質之一，人到老年更是不可缺水。喝水不但能防病治病，還能護膚、排毒、養顏、美容呢。

在人的體重中，水占60～70%，水是人體正常生理代謝的基本物質，一個人每天飲水加上飲食、水果等攝入水的總量應在2500毫升～3000毫升，才能滿足身體的需要。生理學研究指出，老年人堅持每天經常飲用適量水分，對生理需求有特別重要的意義。及時補充水分不僅可以保持血流通暢，改善內臟各器官的血液迴圈，有助於胃腸及肝、腎的代謝，促進體內廢物排出，還能提高機體防病抗病能力，減少某些疾病的發生，從而有效地延緩衰老進程。

[url=http://jjfef.blogfa.com/post-58.aspx][color=White][size=1px]sales targets[/size][/color][/url]

我晨起空腹飲水的習慣已有30多年了，所以很少生病。近代醫學表明，晨起空腹飲水，確實大有益處。實踐證明：人們經過一夜的安睡，晨起時，身體的消化系統、呼吸系統及其他系統中的各個器官還處於興奮被抑制狀態，通俗一點說，就是器官還沒完全清醒，這時，喝上一杯水（約300～400毫升），就可以讓各器官慢慢清醒。照西醫理論，多喝水可以促進血液循環；照中醫理論，多喝水可以蕩滌腸胃，潤腸通便。

[url=http://fgfgf.travelblog.fr/810873/unusual-times/][color=White][size=1px]unusual times[/size][/color][/url]

我的親友中有四五人，由於長期嗜好辛辣食物，經常不離煙酒，因而患上習慣性便秘，方便時常常得靠瀉藥，苦不堪言。後來，他們照我所講的平常多喝水後，整個人都感覺神清氣爽，大小便也通暢了，渾身上下充滿活力，人也好象年輕許多。他們都誇我的辦法勝過好多名貴藥物。