

# 养生十字诀、平安一世

相信每个人都希望自己能够健康、快乐、长寿，那么你知道这其中的秘诀是什么吗？其实，健康的秘诀就隐藏在日常生活的点滴之中，看完下面的“十字诀”，相信你一定会有所收获。

### “一”贯知足，知足常乐

在我们平时的生活当中，很多人都喜欢和他人去进行攀比。其实在古代就有着这样的智慧：“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。”这就是告诉我们，不要盲目地与他人去攀比，要安排适合自己的生活才是最好的。

### “二”目远眺，缓解疲劳

每天早晚抽出几分钟时间向远方眺望，这可以帮我们缓解眼部压力，也能使我们的的心灵得到一定的放松。远眺的方法：保持呼吸平稳，两目平视远方，可注视绿植等，约2分钟后闭上眼睛休息一会儿，再次看向远方，反复进行三次。

### “三”餐有节，食不过饱

吃饭是我们每天的大事，因此一定要做到三餐定时定量，多吃蔬果少吃肉类，吃到七分饱就停止进食，同时也要注意养成细嚼慢咽的好习惯。记住以下口诀：早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少，杜绝夜宵。

### “四”季不懒，勤于锻炼

锻炼可以说是最省钱又有效的养生方法，每天步行一万步，不仅可以促进我们的血液循环和新陈代谢，同时也能增加血液中的钙质、刺激我们的大脑分泌和吸收多巴胺，使我们保持愉悦、轻松、年轻的状态。

### “五”谷皆食，营养均衡

饮食不仅要规律，而且搭配也应该多样化。《中国居民膳食指南》中指出：我们每天的膳食应当包含谷薯、蔬果、蛋奶、肉类、坚果等多种食物类型。因此我们要丰富日常的膳食，每日最好摄取至少12种食物。

### “六”欲不张，养生补肾

有一句老话说：欲节则养精气。这就是告诉我们，每个人在生活当中都有各种各样的欲望，但要注意欲念不能太重，否则容易导致肾精不足。因此我们需要给生活做减法，不要有过多贪念。

### “七”分忍让，豁达大度

相信大家都已经认识到心理健康对身体健康的重要性，性格开朗，精神乐观可谓是长寿的法宝。为了保持我们的心理健康，一定要豁达、大度、乐观，平日在生活中也要宽以待人，不斤斤计较、处处钻牛角尖。

### “八”方交往，广结朋友

我们平日在生活中总会遇到一些压力和不舒心的事情，如果可以多结交一些推心置腹的好友，就可以常常与他们进行交流，从他们身上获得支持与建议，从而释放压力，缓解不良情绪。

### “九”酒薄烟戒，神清气爽

大量研究证明，吸烟、饮酒会引发各种不良影响。不仅会提高癌症、高血压、心脏病等疾病的发病率，还会影响睡眠、神经系统等，对我们的身心都有着很大的伤害。因此，饮酒不可过量，烟最好可以戒掉。

### “十”分坦荡，以诚待人

诚信是当今社会十分重视的品质。自己处事坦荡、以诚待人，不仅会赢得他人的信任和尊重，也会同样获得他人真诚的对待。这样不仅在生活中能感到轻松、快乐，而且许多问题也能够迎刃而解，顺利进行。

养生“十字诀”，你记住了吗？做到这一点，相信一定会让你的身心更加健康，享受健康、快乐、长寿的生活。