

## 身体健康

2023-05-10 18:19 - Yulinyi

状态:	新建		
优先级:	普通		
Share Type:	健康	IsPublic:	是

### 描述

经历过太多的不健康，所以真的是有切身体会，干嘛都是健康第一，人的身体也是一部机器，保证顺畅的运转是做好任何事情的嘴基本前提。

不无事找病：简单的说就是不能跟小年轻时候那样，熬夜、乱吃、打游戏，随便折腾了。

适当的保养：适当的减缓生活节奏，不追去那种高速快节奏的生活方式。在适当的时机做一些运动（或者体力劳动）。劳逸有均，懂得保养。

良好的心态：对一个来讲，很多病啊，除开真的是外来病毒外，大部分的病都是“情绪”病，说简单些就是心态问题，急躁、焦虑、低沉的情绪，会让人进入一个负能量场里面，当人的能量场和“病”的能量场相交集的时候，生病就是自然的事情了。所以，一个人有良好的心态，自信、乐观、开朗、积极，才是最好的护身符。

什么都不说，健康第一

### 历史记录

#1 - 2025-03-19 11:43 - Yulinyi

- Share Type 被设置为 健康