曼德勒孔教學校東校區教師研習—健康百分百~談正確的養生保健之道

#

駐緬甸代表處

活動時間：2019-10-08

曼德勒孔教學校校區於10月8日上午舉辦「健康百分百~談正確的養生保健之道」健康講座，邀請臺灣執業的王藥劑師分享五個養生之道。

第一是要調心，適當的給自己休息、心靈要充實豐富，少苦惱，少傷神，多接觸一些大自然，給心多清靜。

第二是要調息，深度呼吸有助於睡眠、抗老化平穩情緒、增強自癒能力。丹田呼吸法也就是深度呼吸，早晨睡醒時或者睡前做5～10分鐘有助於平心氣，沉澱心神。

第三是要運動，常運動有助於健康、精神好、有自信，一周至少運動三次 ，每次運動約30分鐘，每次運動後心跳速率約達每分鐘130次。

第四是要調睡眠，不傷神、不焦慮，保持心清靜，保持腳溫熱、不冰涼，有助於睡眠。另外，睡前使全身放鬆，做做丹田呼吸、肌肉放鬆運動等、關燈睡覺都有助於睡眠。

第五是要調飲食，吃天然、零精緻食物，拒吃四高一低的食品，不偏食等。

養生之道

養生之道