

# 疫情过后，一定要改变的7种生活习惯

一场疫情让我们明白健康的重要，平安的可贵。

钱财买不来生命，利益换不回健康。

最大的财富，就是活着，最大的幸福，就是平安！

每个人都要对身体好一点，健康一点，快乐一点。

疫情过后，一定要改变的七种生活方式，收藏起来吧。

## 01

别熬夜，睡得早一点。

日出而作，日落而息。

保证充足的睡眠，是人体最重要的事。

科学研究表明，一个人如果长期熬夜，免疫力会急剧下降。

新冠没有特效药，靠的就是人体的免疫力。

免疫力强的人能自己扛过来，免疫力差的人很难抗过去。

免疫力是一个人最大的竞争力。

我们每天的睡眠时间必须保证在7-8小时以上。

工作真的没有身体重要，别熬夜，身体才是唯一。

## 02

别挑食，吃得杂一点。

《黄帝内经》里说：五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。

气味和而服之，以补益精气。

新冠病毒对有高血压等慢性病的老年人威胁最大。

吃点粗粮杂粮，吃点蔬菜水果，可以有效预防心脑血管疾病。

很多人偏食挑食，很容易出现身体问题。

所以三餐均衡搭配，荤素要吃、杂粮也要吃。

不挑食，不偏食。

酸甜苦辣咸，寒热温凉，都要吃一些，才能保证身体健康。

## 03

别邋遢，勤打扫一点。

这次疫情，让很多人养成了家居消毒的习惯。

干净的居室不仅可以放松心情，还利于保持健康。

很多疾病都是因为环境不洁导致的。

日常在家，一定要多通风换气，避免室内细菌滋生。

生活垃圾及时清理，及时消毒杀菌，居室整洁，自己看着也舒服。

## 04

别太懒，运动多一点。

流水不腐，户枢不蠹。

生命在于运动。

一个人只有经常锻炼身体，才能让自己保持活力。

而且，这也是提高自身免疫力最直接的方法。

上班族不要一天到晚在办公室坐着，时间长了，人就颓了，没有活力了。

要运动，不要年轻赚钱，年老养病，这样得不偿失。

古人说：形劳而不倦。

不必剧烈运动，工作之余，可以练练太极拳、八段锦、散散步，劳逸结合，有益身心健康。

## 05

别多想，心放宽一

点。新冠以来，很多人在家里也并不好受。

看到形势严峻，于是有些人“疑神疑鬼”，老觉得自己体温高，一天体温测个五六次。

明明啥事也没有，还是焦虑得不行。

所以，除了身体健康之外，情绪上也要保持健康。

人体百分之九十的疾病，都与情绪有关。

心理问题严重了，会造成生理上的疾病。

把心放宽，不要疑神疑鬼，对生活有一份淡定和自然。

拥有豁达的心境，凡事看开一点，人生的忧愁和焦躁才能少一点。

## 06

别贪婪，知足多一点。

钱财买不来生命，利益换不回健康。

一场灾难，让我们明白，名利这些东西再多也没有用。

身体垮了，一切就都完了。

所以人生要懂得知足，不要索求无度，不要贪得无厌。

一家人在一起，钱够花就行。

身体健康，无病无灾，一辈子平平安安，就是一个人最大的福气。

07 别透支，钱要攒一点。

很多人在家“困居”一个月，没有工资，房贷车贷都面临断供的危险。

在家焦虑不安，却没有好的办法。

在意外来临的时候，手头有点存款，是一个人最大的安全感。

长辈常常教导我们要

节俭。我们总以为那些习惯都是过去式了。

可是遇到危难才知道，存款标志着一个人抗风险的能力，现金流决定着一个企业的生死。

不要被消费贷迷惑，不要被物欲蒙蔽双眼。

未来的生活里，别透支，别月光，钱一定要攒一点。

