



健康箴言 五则

世界各地的研究显示，每天记得做这五件简单的事就能让你更加健康和快乐：保持联系、保持活跃、坚持学习、多加留意和帮助别人。

做这五件事有助于你更好地应付压力、更长寿、更开心和更健康，对你和其他人都好！不管身体状况如何、年纪有多小或多大，每个人都不妨试试这“健康箴言五则”，体验其中的好处。在单位里、家里或学校里这么做，不需要花一分钱，比想象的要简单得多！这里有一些帮你起步的例子：



保持联系



和你周围的人 - 家人、朋友、邻居或认识的人、同事、同学或商店里的人 - 保持联系。重视你生活中的这些社会关系，花时间发展这些关系，这会让你觉得平时有依靠，生活更踏实。



保持活跃



让自己的头脑和身体保持活跃。出去散步、跑步、运动、跳舞、骑车或在花园里干点活。找你喜欢做的事，定期去做。锻炼有助于改善身体感觉和放松头脑。



坚持学习



尝试新鲜事或重拾旧爱好。学习缝纫、看本新书、听广播或承担新的工作职责；学习玩乐器或上计算机课。学习能带来乐趣，给你一种成就感并建立你的自信心。



多加留意



对你的周边世界多加留意；在日常生活过程中注意季节的变化、漂亮的景色、自然的芳香和悦耳的声音。注意你的感觉。平时走路、吃午饭或等火车时试着这么做。对“此地和此刻”多加留意有助于找到平静的感觉并减少压力。



帮助别人



为朋友或陌生人做好事，对别人表示感谢、微笑或打招呼，把你的时间用在社区团体工作上或帮助一个邻居。帮助他人能给你带来使命感和归属感、发展友谊、让你的社区变得更好。

