# 描述身体健康语录[大全5篇]

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-18

*第一篇：描述身体健康语录健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。接下来小编为大家整理了健康好句，欢迎大家阅读!健康好句1只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。对任何生物体，健康...*

**第一篇：描述身体健康语录**

健康，是我一直以来的好伙伴。她和我，可以说是形影不离。她陪着我已经度过了十二个春秋。接下来小编为大家整理了健康好句，欢迎大家阅读!

健康好句1

只有拥有健康向上的心理才能克服各种困难，遇到困难不屈服。

对任何生物体，健康是一种动态平衡。这是一种平衡的状态：均衡地输入和输出能量和物质(甚至允许生长)。

不珍惜健康的人，是因为他们不明白健康的可贵;不珍惜健康的人，是因为他们不曾经失去过健康;不珍惜健康的人，是因为他们未曾重视过健康!

不仅要做到身体健康和身心健康，还要注意文化的健康。在学习文化知识时，不但要认真学习教科书的内容，还要注意大量阅读课外读物。我读上下五千年中国之谜，节假日常到图书馆阅读各种书籍。

“健康之精神寓于健康之身体。”是的，请珍惜健康，然后再好好地创造并享受那绚丽多彩的人生吧!

健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心自豪的事情!如果我们做到了这三点，就是减少了我们人生大道的绊脚石，也就是为我们今后的幸福生活铸造了一个良好的基础。

借口腾不出时间去健身的人，迟早会腾出时间去看病!

不求是贵，少病是寿，够用是富，无欲是福，感激是喜。

健康，也是整整陪伴我们十几年得好伙伴，好朋友，我们可以说是形影不离!

拥有健康的身体，应该从一点一滴做起!如：不偏食不厌食不挑食!并且要做到每天体育锻炼!还有多喝水，多吃水果。

六个不能：不能饿了才吃，不能渴了才喝，不能困了才睡，不能累了才歇，不能病了才检查，不能老了再后悔。

善待自己，幸福无比，善待别人，快乐无比，善待生命，健康无比。

健康好句2

若要健，天天练，健康是长寿的伴侣，运动是健康的源泉。

人生最大的财富是希望，人生最大的资本是健康。人生最大的幸福是快乐，人生最大的幸运是平安!

物质是健康的基础，精神是健康的支柱，运动是健康源泉，科学是健康的法宝，健商是健康的保证。

观念比能力重要，策划比实施重要，行动比承诺重要，选择比努力重要，尊重生命比别人看法重要!

必须明白是自己创造了自己身体每一个“疾病”，掌握了自己的身体，也就掌握了自己的生活。给身体提供了足够的能量就会彻底改变自己生活。

有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。——培根

健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。———释迦牟尼

健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。——(美)艾迪夫人

不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。——欧洲谚语

心胸里头能撑船，健康长寿过百年。心胸里头能拉车，健康长寿一百多。

要活好，心别小，善制怒，寿无数。笑口开，病不来，心烦恼，病来了。

健康好句3

治病先治神，药疗先疗心;生理卫生强身，心理卫生强心。

治病花钱不要细，别跟自己过不去。病来身上心放宽，战胜疾病须乐观。

房宽楼宽，不如心宽;千好万好，不如心好。博弈圣首藏

天怕乌云地怕荒，人怕疾病草怕霜。心灵的疾病，比肌体的疾病更危险。

千保健，万保健，心理平衡是关键。千养生，万养生，心理平衡是“真经”。

临大事静气为先，遇险滩宁静致远。博弈圣首藏

大笑养心，抑郁“伤”心。注重养生，先要养心。早保健，晚死亡;晚保健，早死亡。终生保健，终生康健;终生养生，终生康宁。

顺其自然，量力而行。善待自己，无愧于心。随遇而安，自成天趣。信马由缰，快乐安康。

人生有缘才相聚，何必与人过不去。人逢花甲叹时短，我命在我不在天。

人无泰然之习性，必无健康之身体。博弈圣首藏

人逢古稀喜相聚，满座白发尽笑语。身处盛世盼岁长，往事茫茫如烟雨。勤于纸上寻欢乐，珍惜今天保身体。多在人间看春光，又是桃红满地绿。

心胸狭隘、鼠肚鸡肠、斤斤计较、命不久长。宽宏大度、心旷神怡、处事大方、长寿健康。

难能之理宜停，难处之人宜厚，难为之事宜缓，难成之功宜智，健康好句41、一个人的身体，决不是个人的，要把它看作是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。——徐特立

2、理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。——(日)木村久一

3、健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。——培根

4、有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

5、健康尤胜于财富。—— 雷

6、健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。——(美)艾迪夫人

7、只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。——周恩来

8、一个人需要有一个目标来达到真正健康。——安德森

9、早睡早起，使人健康、富有、明智。—— 富兰克林

10、健康是这样一个东西，它使你感到现在是一年中最好的时光。—— 亚当斯

11、健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。———释迦牟尼

12、常用的刀不锈，常练的人不病。——佚名

13、不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。——佚名

14、生活就是运动。人的生活就是运动。——[俄]列夫·托尔斯泰

15、忧伤足以致命。——莎士比亚

健康好句51、只有身体好才能学习好、工作好，才能均衡地发展。——周恩来

2、早睡早起，使人健康、富有、明智。——富兰克林

3、预防胜于治疗。——狄更斯

4、有规律的生活原是健康与长寿的秘诀。——巴尔扎克

5、忧伤足以致命。——莎士比亚

6、一个人需要有一个目标来达到真正健康。——安德森

7、健康不是身体状况的问题，而是精神状况的问题。——(美)艾迪夫人

8、健康的身体乃是灵魂的客厅，有病的身体则是灵魂的禁闭室。——培根

9、健康是人生第一财富。——爱默生

10、健康是这样一个东西，它使你感到现在是一年中最好的时光。——亚当斯

11、健康是最好的天赋，知足为最大的财富，信任为最佳的品德。——释迦牟尼

12、健康尤胜于财富。——雷

13、健全的精神，寓于健全的体格。——朱文奴

14、快乐首先在于有健康的身体。——柯蒂斯

**第二篇：身体健康**

1.额头长痘

原因：压力大，脾气差，造成心火和血液循环有问题

改善：早睡早起，多喝水

2.双眉间长痘：

原因：胸闷，心律不整，心悸

改善：不要做太过激烈的运动，避免烟、酒、辛辣食品

3.鼻头长痘：

原因：胃火过盛，消化系统异常

改善：少吃冰冷食物

4.鼻翼长痘：

原因：与卵巢机能或生殖系统有关

改善：不要过度纵欲或禁欲，多到户外呼吸新鲜空气

5.右边脸颊长痘：

原因：肺功能失常

改善：注意保养呼吸道，尽量避免芒果、芋头、海鲜等易过敏的食物

6.左边脸颊长痘：

原因：肝功能不顺畅，有热毒

改善：作息正常，保持心情愉快，该吹冷空气就吹，不要让身体处在闷热的环境中

7.唇周边长痘：

原因：便秘导致体内毒素累积，或是使用含氟过量的牙膏

改善：多吃高纤维的蔬菜水果

8.下巴长痘：

原因：内分泌失调

改善：少吃冰冷的东西.太阳穴长痘：

太阳穴附近出现小粉刺，显示你的饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞，需要赶紧行体内大扫除。

一、脸上漂亮与内脏的关系：

最近，英国科学家有一项调查显示，人体的内脏，比如心、胃、肾等都和脸上的不同部位有着特定的“联系”。

皱纹-----如果额头的皱纹增加，就说明肝脏的负担过重。所以必须戒烟、戒酒，少吃动物脂肪，而且每天至少喝3升水。

黑眼圈-----如果眼圈发黑、眼神无光，那就是你的肾负担太重了。记得少吃盐、糖、咖啡，多吃小红萝卜、白萝卜，或者来点蒲公英。

脸色-----如果最近脸色不好，脸颊发灰，说明你的身体缺氧，肺部功能不太好。最好多去公园散步、慢跑，再补充点绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子-----醒来突然发现鼻子发红，那就审视一下自己是不是最近吃糖吃多了。太多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以不妨用果仁、水果和酸奶代替巧克力当零售。但如果整个鼻子通红，那就是心脏超负荷了，应该立即放松、休息，并且戒烟，少吃含脂肪的东西。

唇-----有时候双唇会莫名地肿胀，这常常是由于胃痉挛引起的。而土豆对胃很有好处，有暖胃的效果，从而间接有利于双唇的美容。

二、女人脸上的斑点可能与疾病有关：

女性脸上有一些色素斑点的话，先别忙着买化妆品试图遮盖，这些斑点往往与自身的健康水平密切相关，有些斑点还可以是某些疾病的征兆。

发际边斑点：和妇科疾病有关，如女性激素不平衡等。

眼皮部斑点：多见于妊娠与人流次数过多的人及女性激素不平衡者。

鼻下斑点：多见于卵巢疾患。

眼周围斑点：多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者。

面颊的斑点：多见于肝脏疾患，日晒、更年期老人，副肾上腺机能减弱者面部也有显现。下颚斑点：见于血液酸化、白带过多的妇科疾患。

额头斑点：多见于性激素、副肾激素，卵巢激素异常者。

太阳穴、眼尾部斑点：和甲状腺功能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因相关。

三、脸部皮肤颜色可预测内脏健康：

英国《每日邮报》刊登文章指出，一个人的脸部皮肤不仅能够显示基本健康状况，而且通过脸部还能了解一个人的内脏健康状况。

红色蒜头鼻子：可以是高血压，心脏和肝脏功能失调，或饮酒过度。

脸色发黄：肝、脾功能失调。

脸色苍白：可能是腺功能弱，肝脏充血或肝功能不活跃，贫血。

嘴角溃疡：缺乏维生素B2消化功能紊乱。

嘴唇干裂：嘴唇不像皮肤那样有自我保护机能，因此更需备加呵护，一 个人健康状况良好、情绪高涨时，嘴唇就会饱满、湿润。嘴唇也能反映出一个人体内的性激素水平，尤其是女性。在女性排卵前，女性的嘴唇看起来更饱满，更加有诱惑力，这是因为女性体内雌激素水平在排卵前达到最高。但是当一个人抑郁、疲劳或缺少维生素B时，嘴唇也会干裂。

四、人体的脏器病变在面部都会有所显现：

肺部

1.两眉间发暗，为肺部久病。

2.右侧脸颊特别是颧骨处发红，为肺有热病，但是在未发将发之时。

3.肺初病者，特别是初受风邪，在面部再现为两眉上发白。

4.喘息鼻张者为肺病已久。

心脏

1.印堂暗红，为心部久病。

2.上下两唇出现赤色为心病初期。

3.舌卷短、两颧出现界限分明的赤色为心病已久。

肝病

1.鼻梁中部发暗、发锈为肝部久病。

2.两目下发青，面色污浊，象总也洗不干净，为肝病初起。

3.左面颊特别是靠近鼻翼处出现暗红色，为肝未病将病之时。

脾病

1.鼻头色暗黄，兼有丘疹，为脾胃病已外。

2.整个鼻梁色黄为脾病初期。

3.唇部色泽暗淡，脸部及四肢肌肉松懈下垂，为脾病渐进。

肾病

1.整个面色黎黑垢浊，下眼睑肿，色黑，为肾久病。

2.下发暗红色。

五、面部与脏器的对应关系：

1.额头上条三分之一处为心理压力区和心脑循环不良区。

2.眉毛二分之一处中间向印堂画直线以此为半径画圆为肺区。

3.眉毛二分之一向太阳穴画直线以此为直径画圆为肝区。

4.两眉中间叫脑区（血脂区）

5.两眼中间是心区

6.左右两边眼窝为胸区。

7.整个鼻子的二分之一处中间为肝区。

8.左右两翼为胆区。

9.鼻头是脾区。

10.左右两翼是胃区。

11.鼻根两侧是胸乳区。

12.人中是膀胱区。

13.整个嘴巴及周围是生殖区。

14.下巴是肾和全身有酸痛的地方；也叫疲劳酸痛区。

15.整个下巴到耳朵包括耳朵为肾区。

16.颧骨下侧到外眼角为大肠区

17.到内眼角为小肠区。

长斑的原因斑的分类以及去斑方法

眼下长斑：女性荷尔蒙失调、子宫疾病、流产次数过多或吃避孕药；脸颊长斑：肝脏虚弱、紫外线照射、失眠现象

**第三篇：身体健康保证书**

个人身体健康承诺书

xx市xx物业管理有限公司xx管理处：

我承诺自己的身体没有心脏病、高血压（相关心脑血管等疾病）、无法自控的精神疾病、呼吸系统方面疾病，身体健康状况良好，完全可以胜任目前的本职工作，如有隐瞒愿意接受公司给予的任何处理（包括辞退），在工作过程中（包括夜间执勤）如出现任何由于身体疾病导致的后果，相关责任全部由我本人承担。

特此承诺

承诺人签字：

监护人（直系亲属）签字：

监护人与承诺人关系：

监护人（直系亲属）

身份证复印件

粘贴处篇二：身体健康保证书

身体健康保证书

我叫 自愿参加学院组织的（老年大学太极拳、音乐戏曲班）活动中如本人因身体原因产生的一切不良后果责任自负，不让学院承担由此产生的任何责任。

本人签名：

家属签名： 2024年3月19日篇三：个人身体健康承诺书

个人身体健康承诺书 \*\*\*公司：

我承诺自己的身体没有心脏病、高血压、呼吸系统等方面的疾病，身体健康状况完全可以胜任目前的本职工作（公司办公楼保安员），如有隐瞒愿意接受公司给予的任何处理（包括辞退），在工作过程中（含夜间执勤）如出现任何由于身体疾病导致的后果，相关责任全部由我本人承担。

特此承诺

承诺人签字：

监护人（直系亲属）签字：

监护人与承诺人关系：

年 月 日

注：（所有签字部分须本人手签并按指纹，他人不得代签）篇四：个人安全健康保证书 个人安全健康保证书

我作为本工程建设中的一员，保证无条件遵守下列事项并注意安全作业。如因为我不遵守本保证书而受到惩处，我无任何异议。

牢固树立“安全第一，预防主为”、“安全施工，人人有责”的思想，认真学习，自觉遵守有关安全施工的规定，严格执行安全工作规程及安全施工措施，提高自身的安全意识和自我保护能力，不违章作业。

1.安全站班会及早会不迟到，一定参加。2.必须遵守专职安监人员、监理、业主的合理指示、指令。3.正确使用，精心维护和保管所用的工器具材料及劳动保护用品、用具，并在使用前进行严肃认真的检查。不操作自己不熟悉或非本专业使用的机械、设备及工器具。4.不在禁烟区吸烟。5.作业前应检查工作场所，做好安全施工措施，做到不伤害自己，不伤害别人，不被别人伤害，保护他人不被伤害。6.经常注意进行工作区的整理、整顿和清洁。7.在有坠落可能的孔洞及平台边缘安置栏杆或孔洞封闭后，才能在附近作业。8.作业时产生的火花，事先要充分注意周围环境及做足防火措施。9.不许一个人在暗处作业。在容器内作业或进入有缺氧可能性场所作业，应事先确认是否安全。

10.在宿舍也不做给公司或给他人添麻烦的事情。11.积极参加安全活动，主动提出安全建议，积极协助班组长做好本班组安全施工工作，帮助新员工增强安全施工意识和提高操作水平。12.遵守国家有关职业健康安全法律、法规、规程及规定、总公司及项目部有关安全标准制度文件的规定。13.发生事故时应立即抢救伤员，保护好事故现场并及时向上级报告。分析事故时应如实反映情况，积极提出改进意见和防范措施。

**第四篇：身体健康保证书[定稿]**

身体健康保证书

身体健康保证书

我叫自愿参加学院组织的活动中如本人因身体原因产生的一切不良后果责任自负，不让学院承担由此产生的任何责任。

本人签名：

家属签名：

2024年3月19日

本人保证xxxx年高考体检结果符合教育部关于高考录取的体检规定，并且符合日照职业技术学院单独招生专业要求，身体健康、无重大传染病。报考水产养殖技术、食品加工技术专业无色盲色弱;旅游管理专业身高符合要求，相貌端正、口齿流利。

如果以上保证与高考体检结果不符，本人愿意承担取消录取资格的责任。

本人签名：家长签名：

1.额头长痘

原因：压力大，脾气差，造成心火和血液循环有问题

改善：早睡早起，多喝水

2.双眉间长痘：

原因：胸闷，心律不整，心悸

改善：不要做太过激烈的运动，避免烟、酒、辛辣食品

3.鼻头长痘：

原因：胃火过盛，消化系统异常

改善：少吃冰冷食物

4.鼻翼长痘：

原因：与卵巢机能或生殖系统有关

改善：不要过度纵欲或禁欲，多到户外呼吸新鲜空气

5.右边脸颊长痘：

原因：肺功能失常

改善：注意保养呼吸道，尽量避免芒果、芋头、海鲜等易过敏的食物

6.左边脸颊长痘：

原因：肝功能不顺畅，有热毒

改善：作息正常，保持心情愉快，该吹冷空气就吹，不要让身体处在闷热的环境中

7.唇周边长痘：

原因：便秘导致体内毒素累积，或是使用含氟过量的牙膏

改善：多吃高纤维的蔬菜水果

8.下巴长痘：

原因：内分泌失调

改善：少吃冰冷的东西.太阳穴长痘：

太阳穴附近出现小粉刺，显示你的饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞，需要赶紧行体内大扫除。

一、脸上漂亮与内脏的关系：

最近，英国科学家有一项调查显示，人体的内脏，比如心、胃、肾等都和脸上的不同部位有着特定的“联系”。

皱纹-----如果额头的皱纹增加，就说明肝脏的负担过重。所以必须戒烟、戒酒，少吃动物脂肪，而且每天至少喝3升水。

黑眼圈-----如果眼圈发黑、眼神无光，那就是你的肾负担太重了。记得少吃盐、糖、咖啡，多吃小红萝卜、白萝卜，或者来点蒲公英。

脸色-----如果最近脸色不好，脸颊发灰，说明你的身体缺氧，肺部功能不太好。最好多去公园散步、慢跑，再补充点绿色蔬菜，增加蛋白质、矿物质和粗纤维的摄入。

鼻子-----醒来突然发现鼻子发红，那就审视一下自己是不是最近吃糖吃多了。太多的巧克力和甜食会在鼻尖上形成红色血管，所以不妨用果仁、水果和酸奶代替巧克力当零售。但如果整个鼻子通红，那就是心脏超负荷了，应该立即放松、休息，并且戒烟，少吃含脂肪的东西。

唇-----有时候双唇会莫名地肿胀，这常常是由于胃痉挛引起的。而土豆对胃很有好处，有暖胃的效果，从而间接

有利于双唇的美容。

二、女人脸上的斑点可能与疾病有关：

女性脸上有一些色素斑点的话，先别忙着买化妆品试图遮盖，这些斑点往往与自身的健康水平密切相关，有些斑点还可以是某些疾病的征兆。

发际边斑点：和妇科疾病有关，如女性激素不平衡等。

眼皮部斑点：多见于妊娠与人流次数过多的人及女性激素不平衡者。

鼻下斑点：多见于卵巢疾患。

眼周围斑点：多见于子宫疾患、流产过多及激素不平衡引起的情绪不稳定者。

面颊的斑点：多见于肝脏疾患，日晒、更年期老人，副肾上腺机能减弱者面部也有显现。下颚斑点：见于血液酸化、白带过多的妇科疾患。

额头斑点：多见于性激素、副肾激素，卵巢激素异常者。

太阳穴、眼尾部斑点：和甲状腺功

能减弱、妊娠、更年期、神经质及心理受到强烈打击等原因相关。

三、脸部皮肤颜色可预测内脏健康：

英国《每日邮报》刊登文章指出，一个人的脸部皮肤不仅能够显示基本健康状况，而且通过脸部还能了解一个人的内脏健康状况。

红色蒜头鼻子：可以是高血压，心脏和肝脏功能失调，或饮酒过度。

脸色发黄：肝、脾功能失调。

脸色苍白：可能是腺功能弱，肝脏充血或肝功能不活跃，贫血。

嘴角溃疡：缺乏维生素b2消化功能紊乱。

嘴唇干裂：嘴唇不像皮肤那样有自我保护机能，因此更需备加呵护，一 个人健康状况良好、情绪高涨时，嘴唇就会饱满、湿润。嘴唇也能反映出一个人体内的性激素水平，尤其是女性。在女性排卵前，女性的嘴唇看起来更饱满，更加有诱惑力，这是因为女性体内雌激

素水平在排卵前达到最高。但是当一个人抑郁、疲劳或缺少维生素b时，嘴唇也会干裂。

四、人体的脏器病变在面部都会有所显现：

肺部

1.两眉间发暗，为肺部久病。

2.右侧脸颊特别是颧骨处发红，为肺有热病，但是在未发将发之时。

3.肺初病者，特别是初受风邪，在面部再现为两眉上发白。

4.喘息鼻张者为肺病已久。

心脏

1.印堂暗红，为心部久病。

2.上下两唇出现赤色为心病初期。

3.舌卷短、两颧出现界限分明的赤色为心病已久。

肝病

1.鼻梁中部发暗、发锈为肝部久病。

2.两目下发青，面色污浊，象总也洗不干净，为肝病初起。

3.左面颊特别是靠近鼻翼处出现暗红色，为肝未病将病之时。

脾病

1.鼻头色暗黄，兼有丘疹，为脾胃病已外。

2.整个鼻梁色黄为脾病初期。

3.唇部色泽暗淡，脸部及四肢肌肉松懈下垂，为脾病渐进。

肾病

1.整个面色黎黑垢浊，下眼睑肿，色黑，为肾久病。

2.下发暗红色。

五、面部与脏器的对应关系：

1.额头上条三分之一处为心理压力区和心脑循环不良区。

2.眉毛二分之一处中间向印堂画直线以此为半径画圆为肺区。

3.眉毛二分之一向太阳穴画直线以此为直径画圆为肝区。

4.两眉中间叫脑区

5.两眼中间是心区

6.左右两边眼窝为胸区。

7.整个鼻子的二分之一处中间为肝区。

8.左右两翼为胆区。

9.鼻头是脾区。

10.左右两翼是胃区。

11.鼻根两侧是胸乳区。

12.人中是膀胱区。

13.整个嘴巴及周围是生殖区。

14.下巴是肾和全身有酸痛的地方；也叫疲劳酸痛区。

15.整个下巴到耳朵包括耳朵为肾区。

16.颧骨下侧到外眼角为大肠区

17.到内眼角为小肠区。

长斑的原因斑的分类以及去斑方法

眼下长斑：女性荷尔蒙失调、子宫疾病、流产次数过多或吃避孕药；脸颊长斑：肝脏虚弱、紫外线照射、失眠现象

健康生活决定健康身体

近年来，随着我国国民生活质量的

提高，疾病随之成为人们预防的重点。而健康养生栏目也成为热播的节目之一。

其实，人们在了解健康养生时陷入了几个误区：

1、只了解专家，不了解背景。医学是分流派的，尤其是中医。不了解医生的治疗主张，就不知道是否适合自己。

2、只知道听，不知道质疑。医学需要质疑，不是专家讲的就一定对。有疑问才能真正求本。

3、分不清中医和西医。从根本上讲，只有中医才有养生，西医只能叫保健。

4、过分依赖药物。现在很多所谓的健康节目就是挂羊头卖狗肉。主要是为了销售自己的药品。养生是人体通过了解四时五气，顺应天地自然地变化，达到天人合一的终极目标。这不是吃药能达到的。所以，养生的根本是形成健康的生活习惯。

黄帝内经中就提到了，今人半百而

衰是因为不良的生活方式，古人都懂得道理，现在的人反而不知道。为了自己的健康，一定要形成健康的生活习惯。

身体发出的健康警告

第一，胳膊、腿脚麻木、疼痛，精神紊乱、晕眩，说话打颤、语无伦次，尤其是面部或者身体一侧出现上述情况，就很有可能是中风，也就是脑卒中的前兆，预示着大脑供氧的动脉堵塞或破裂。

如果是大动脉出问题，大脑中很大一部分就会受到影响，进而导致半身麻痹，同时失去讲话等功能。如果是小血管出问题，胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立刻就医。一般说来，血栓发生三小时内是治疗的最佳时机。

第二，胸部疼痛或不适，胳膊、两颚、颈部疼痛，突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短。这是心脏病发作的前兆。

另外，有些病人会出现“无痛”心脏病，其最关键的前兆是：突发晕眩、心

跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。如果身体出现上述某些症状，要第一时间打120急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油，以防心脏病发作时心肌受到损伤。

第三，腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳血。这些是危险的腿部血栓形成前兆。

久坐之后最易发生，手术之后长时间卧床，也会出现这种症状。人人都可能得这种病，坐卧时间久了，血液淤积在腿部，腿部出现血栓，小腿肚子肿疼，此时如果突然出现胸痛或者气短，说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部。那可是万分危险，要立刻去医院。第四，尿血但无疼痛感。如果发现尿中有血，即便没有痛感也要去医院。

尿血的常见原因有肾结石、膀胱或者前列腺感染。严重的可能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变，当病灶很小，也就是能治的时候，病人通常是没有痛感的。因此，发现尿血就要尽早就医。

第五，哮喘时常发作。

哮喘发作时往往伴随喘息或者呼吸困难。如果症状不消退，也不恶化，就应该去看急诊。如果哮喘发作不治疗，有可能出现严重的胸肌疲劳。

**第五篇：身体健康承诺书**

身体健康承诺书

公

司：湖南顺安物业管理有限公司

应聘工作岗位：

本人承诺不需要按公司要求作入职体检。保证在岗期间自已身体健康，无职业病、心脑血管疾病、高血压、癌症、精神病等病史，如在工作岗位工作期间发生任何疾病，我本人承担全部责任，无需公司担责且与公司无任何关系，并我与直系亲属慎重签字承诺；同时公司有权立即解除本人的用工关系。

特此承诺！

接受承诺单位签章：

承诺人： 身份证号码：

承诺时间：

\*\*\*\*年\*\*月\*\*日

承诺人亲属签字： 与承诺人关系：

承诺时间：

\*\*\*\*年\*\*月\*\*日

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找