

哪些事能為健康加分？

- 一、飲食合理
- 二、排泄順暢
- 三、睡眠按時
- 四、運動有恆
- 五、工作盡力
- 六、休閒適度
- 七、心情愉快
- 八、居處清潔
- 九、衣隨時序
- 十、選擇朋友
- 十一、勤讀詩書
- 十二、思想正確
- 十三、生病擇醫
- 十四、節制房事

哪些事會為健康減分？

- 一、不良嗜好
- 二、負面思想
- 三、入錯行業
- 四、錯誤觀念
- 五、誤信傳言
- 六、亂吃補品
- 七、勞累過度
- 八、不良環境
- 九、服藥過量
- 十、浮濫開刀
- 十一、不當體檢
- 十二、不當飲食
- 十三、缺乏運動
- 十四、電磁波損傷