

医院院长刘清泉建议年轻人少喝中药代茶饮，多练习八段锦养生。刘清泉院长表示，现在的年轻人经常熬夜、缺乏运动，导致身体出现各种问题。他认为，年轻人应该注重养生，而中药代茶饮并不是一个好的选择。虽然中药代茶饮在一定程度上可以调理身体，但如果没有病、没有身体上的不舒服，过多地喝中药代茶饮反而会对身体造成负担。因此，他建议年轻人应该学一学八段锦这种中华传统健身气功，通过舒展阳气、活动筋骨来保持身体健康。八段锦不仅简单易学，而且不受场地和时间的限制，非常适合年轻人进行日常锻炼。此外，刘清泉院长还提到，如果实在学不会八段锦，也可以练习广播体操等简单的运动。他认为，日常生活中，吃好饭、睡好觉、做好基本锻炼就能保持身体健康。刘清泉院长的建议为年轻人提供了全新的养生方式，让我们明白了养生不仅仅是老年人的事情，年轻人也应该注重身体健康。



编辑：兔小姐