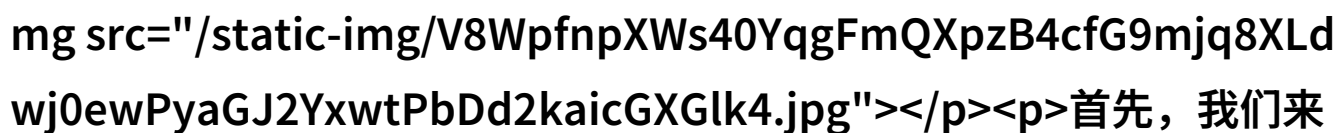


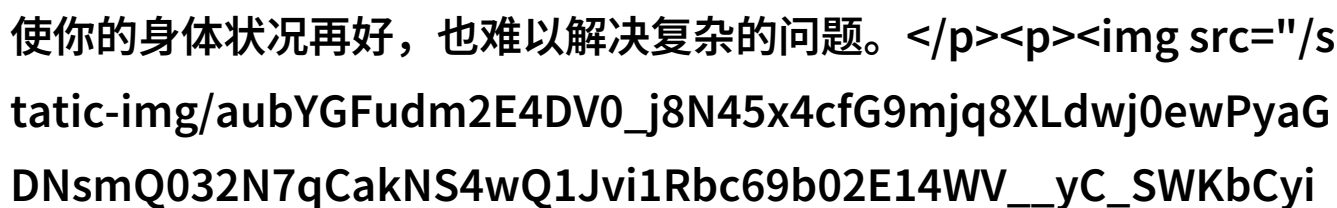
为师教你双修好不好咱们一起学怎么把养

在这个快节奏的时代，很多人都感到身心俱疲。生活压力和学习负担让我们常常忘记了自己的健康和平衡。而我今天要跟你说的是，如何把养生与学习结合起来，让我们的生活更有活力，更高效。



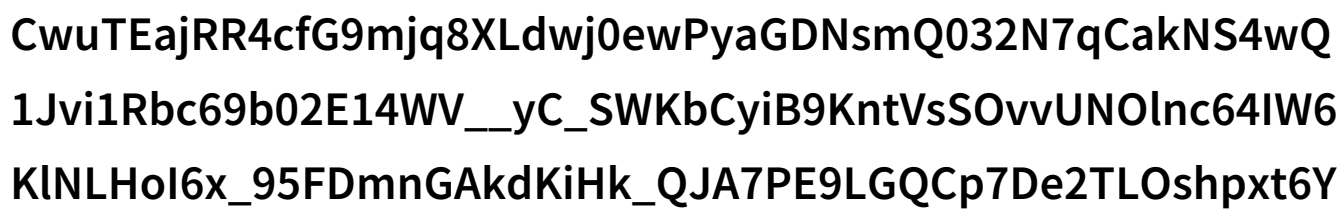
首先，我们来聊聊“双修”这两个字。它听起来很神秘，但其实就是同时修炼身体和精神两方面的能力。在古代，这是武林中的一种修为；而在现代，它可以理解为培养良好的工作习惯和健康的生活方式。

现在，你可能会问，为何要关注这些？因为一个人的精力来源于他的身体，而知识则来自他的头脑。如果你的身体不强健，那么即使你掌握了大量知识，也无法有效地将其应用到实践中去。而如果你的头脑不够灵活，那么即使你的身体状况再好，也难以解决复杂的问题。



那么，如何才能做到这一点呢？这里有一些建议：

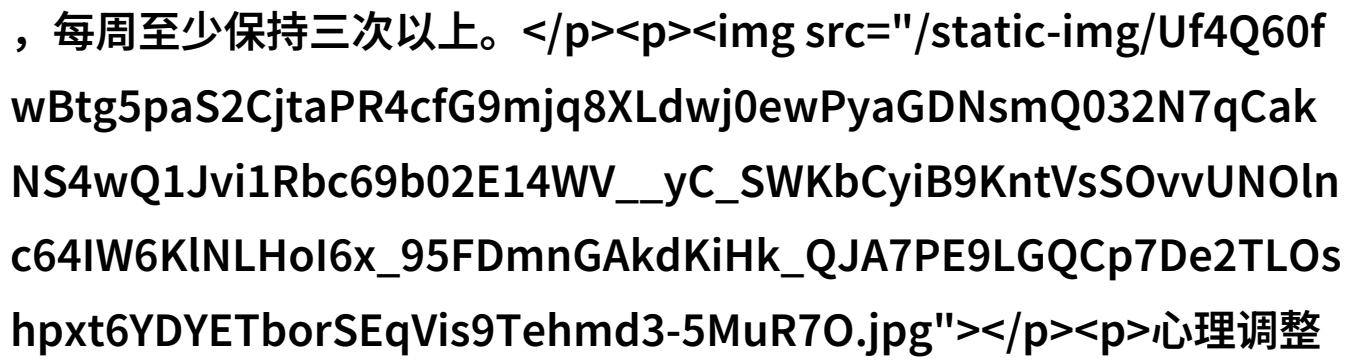
合理安排时间：确保每天都有足够的休息时间，不仅仅是睡眠，还包括放松身心、进行体育锻炼等活动。这不仅能提高学习效率，还能增强免疫力，预防疾病。



饮食营养：吃对了饭，可以保证体力的充沛。但也不能忘记适量哦，一顿大餐虽然满足了一时之需，却可能影响长期的健康。

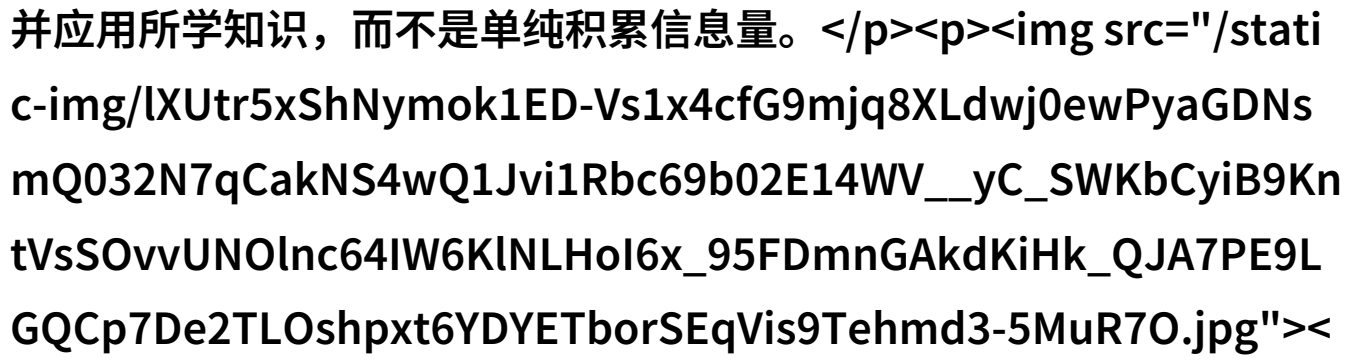
运动健身：运动可以促进新陈代谢，有助于消化吸收营养，同时还能减少压力，对提升心情也

有很大的帮助。你可以选择自己喜欢的运动，比如跑步、游泳或瑜伽等，每周至少保持三次以上。



心理调整：学会放松，是非常重要的的一环。通过冥想、深呼吸或者其他放松技巧，可以帮助你调整心态，使得思维更加清晰，从而更好地学习和工作。

科学阅读：读书是一种享受，但不要为了看书而看书，要根据自己的实际情况来安排阅读计划。对于专业领域来说，最重要的是理解并应用所学知识，而不是单纯积累信息量。



最后，我想告诉大家，无论是在什么时候，都要坚持自我管理，不断追求完美。我曾经听到一句话：“为师教你双修好不好？”这句话让我意识到了一个问题——我们往往只专注于某一方面，而忽视了另一个方面。在现代社会里，我们需要学会既要勤奋又要注意自己的健康，既要努力工作又要照顾好自己的情感需求，这样才能真正实现个人全面发展，并且在快节奏的生活中找到平衡点。

[下载本文pdf文件](/pdf/684934-为师教你双修好不好咱们一起学怎么把养生和学习结合起来.pdf)