日常生活哪些轻松小动作能保大健康呢？

如果在下班后躺在床上休息一会儿，把双腿架高，使下肢的血液回流顺畅，减轻下肢的静脉内压，使一天都未得到锻炼的腿部得到一定程度的放松，对静脉瓣膜无疑可以起到保护作用

老人如何轻松保肠护胃？

1、“动” 适度运动，每天早晚慢跑、散步，促进胃肠道蠕动。另外，早晚各做一次腹式呼吸，时间为15分钟，使小腹、腰背部有发热感觉。随着腹肌的起伏运动，胃和肠的活动量增大，消化功能也得到了增强，对糟粕的排斥更加彻底。
2、“水” 每天至少要喝8--10杯，或喝决明子茶、绿茶，并坚持每晚睡前、夜半醒时和晨起后各饮一杯白开水。既起到了“内洗涤”、“稀血液”的作用，又刺激了胃肠道，利于软化粪便通大便。