

养生宜早不宜晚

“养生”在当今是一个相当热门的词，但真正了解其内涵的人却很少。其实，养生之道就渗透在生活中的点点滴滴，即“吃、喝、拉、撒、睡、行”样样都有养生的学问。总的来说，养生之道可以概括成两句话，那就是“精气神形并重，情志行为共养”。值得一提的是，养生学不是养老学，宜早不宜晚，人的衰老早在老年到来之前就已经开始了。

首先说食物，中医养生就是利用天然饮食，将人体保持在最佳状态。食物性能分为补与泻两大特性，这最能体现中医养生的主旨。食物补则补气、养血、填精；泻则解表、下火、去毒，这就需要结合自己的体质来调整自己的饮食了。同时，从现代营养学的角度讲，食物要吃得杂，每天至少吃30种食物，营养即可平衡。

再说睡，早睡早起很重要，足够的睡眠让人精力充沛。如果工作忙，睡眠时间可以是零零星星的，只要顺其自然，犯困了随时睡一觉，这样让自己的身体得到休息和放松。

最后说行，人老脚先老，脚底有20多个穴道，要经常刺激。每天行走1小时是一个好方法，不管哪个季节，都要坚持睡前热水烫脚15分钟，可将一两中药“大黄”敲碎，用纱布包好，煮15分钟后，用此水洗脚，具有消炎杀菌、活血化淤的作用。

如果你是个大忙人，建议根据自己的情况，把体育锻炼化整为零。平时能够走就多走，能够站就别坐着，因为走着、站着都是锻炼。



倾听身体的信号

一本名为《身体的力量》的书，据说曾被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一。书中写了身体各个系统的运作模式，那些眼泪、疼痛、疲倦等看似负面的身体反应，其实都有非常积极的意义。我们要倾听身体的信号，利用身体的自愈能力来进行修复。

我们的身体真的有那么神奇吗？真有！就以早孕反应为例吧，很多准妈妈都饱受其苦，殊不知早孕反应“救”了多少宝宝。有一个人是工作狂，而且粗心大意，停经两个月才去医院检查，怀孕了！她回忆说，难怪此前一个月总感觉那么累，周身不舒服。平时，她总要加班到很晚，晚上也要经常应酬。由于身体实在不舒服，前段时间她不得已少加了很多班，也“错失”了许多应酬。现在回想起来，她好感激这些不舒服，少喝了许多酒，也多休息了，要不现在肯定该嘀咕了，腹中的宝宝会不会因为她的过量饮酒而有问题。

其实，人体是非常聪明的，它知道什么对我们最好。在宝宝孕育的最初期，它让你感到很疲惫，迫使你有更多的休息，有利于宝宝的生长；它使你的嗅觉非常敏锐，平时能忍受的异味，比如烟味酒味，现在一闻就想吐，而使得你的宝宝不受到有害物质的侵袭。

非怀孕期也是一样。当你已经超负荷运作时，身体就会给你发出“困了”、“累了”的信号，这就是告诉你该休息了。只有在休息的状态下，身体才能进行最好的修复。当你的胃肠功能出现问题，消化不良时，你就会没有胃口，吃的东西少了，自然也就给了胃肠休息、恢复的时间。

而我们现在的生活往往是漠视，甚至对抗我们身体的信号。困了、累了，我们用咖啡、浓茶提神；你明明胡吃海喝了一个春节，肠胃在消极怠工，可面对一桌子山珍海味，不吃白不吃，你仍强迫自己吃多一点。

你对身体发出的信号不理不睬，终有一天它就“罢工”了。就在去年，有不少知名人士“突患”某种癌症，而且一发现多已是晚期。其实除了感染性疾病之外，我们的身体不会“突然”长出肿瘤来，或是“突然”患上心脏病。每一种大病都要经过长期的酝酿，发病之前，都有许许多多的征兆和变化，比如体能明显下降、莫名的疲劳、腿酸脚软、呼吸不畅、逐渐消瘦、食欲不振等。但是，这些先兆都被我们一次次地忽略、漠视了，或者是急于找一种药把症状压住，而不去探索这些疾病的根源。

请珍惜我们的生命，与其吃补品、保健品，不如更多地倾听身体发出的各种呼叫和警告，并乖乖地按照它的指示去做，及时改变不良的生活习惯，使身体回归健康的轨道。

一年之计在于春，此时正是为新的一年做好计划和安排的好时候。您可能会对工作、学习、置业等已经做出了计划，但如果还没有对健康生活做出规划，仍准备继续沿袭那种听之任之、想吃就吃、想熬夜就熬夜的没有规律、不健康的生活方式，那可不行，是时候做出改变了！

幸福快乐的前提和保证是身心健康！让我们一起拥抱新的一年，享受健康每一天！

修好那颗心

有一句话叫知己知彼，这样在人与人之间博弈的过程中容易获得“胜利”。生活中知己知彼，能够对自己更清楚，能更好地处理人生中的各种事件。所谓知己，就是对自己有了解和理解；知彼，是对他人的理解和接纳。

曾有一位女士，总是在恋爱过程中遭遇挫折，在她看来：男人没有一个好东西。为什么会有这样的认知？因为她一直在渴望获得某个男人“无条件的照顾”。所谓期待越高，失望越大。她被自己内心不合理的期待弄伤了，几次恋爱都是她没有意识到这个原因而感情受挫。

都说人生就是个自作自受的过程，但我们又不愿意接受这个看似有点“残酷”的现实。是啊，谁不渴望着别人无条件地对自己好呢？有些时候，我们努力工作可能并不是为了自己生活好一点，而是在寻找着被人认同的存在感。这样的存在感很脆弱，一旦他人提出异议或者受到他人的质疑，内心中的恐惧就会被激发，人会变得非常敏感，情绪受

到困扰，压力就产生了。

现代人都说自己的压力很大，但又不知道如何处理自己的压力。如何处理好自己的压力与环境之间的关系平衡以及自我感受，才是缓解压力的最好途径。

在一个追求“成功”的社会氛围中，能够安心尤为重要。要不，我们只会思考如何赚到更多钱，却很少思考如何能够让自己获得快乐。一睁眼就想着在经济和人际关系中如何获得更多的回报，而忽略了要这些的真正目的是什么。

古语说：修身养性。越是在浮躁的社会和贪婪的欲望面前，越需要一颗反观和觉察自己的心。人生是自己的，没有人可以替代你；感受是自己的，有人可以体谅和体会你，却没有人可以替代你。追求自己的快乐，有时候不经意地会伤害别人，这些可能会让我们不敢体会到愧疚而用麻木来屏蔽自己，或者用“别人也这样”来安慰自己。但总有一天，当我们安静地面对自己灵魂的时候，会发现我们都羞于给自己这个机会。

由此，希望每个人对自己更了解，更悦纳自己。如果我们发现自己有困难时，那就找个专业人士帮助自己去看清自己吧。

别太把吃当回事

刚一过完年，不少朋友就叫着喊着“吃腻了”或者“胖三斤”，要说在咱们这里一过节就是吃，各种吃，这与其他国家、其他民族似乎有很大的不同。为什么我们特别爱吃，讲究吃，就连见面打招呼都得问“吃了吗？”

仔细想来，其实这里面有历史原因。大概因为在以前的生活极贫困，物质匮乏，人们觉得吃饱了饭才是最幸福、最有安全感的生活。随着生活水平的日益提高，吃饭早已不是问题，想吃什么就吃什么。难道幸福来得太突然？有时候让人们都不敢相信这是现实，但是贫穷的记忆却像酒一样难以改变，以至于生活好起来了，那些渴望“有得吃”的愿望仍难以磨灭，于是有机会享受美食，便放开了来吃，极尽所能地满足口腹之欲。

短时间内物质的丰富，也带来了意料不到的“后果”——我国人群肥胖率达到了12%，世界卫生组织预计，到2015年，我国50%~57%的人口会超重，18岁以上的成年人糖尿病的患病率高达11.6%，推测全球三分之一的糖尿病人来自中国。可以说，这些疾病全与“饮食不节”有关。

享受美食的确是一件令人愉快的事，但任何事情都是过犹不及，没有节制，就会事与愿违。贪吃会引起肥胖，贪酒会惹下祸端。所以，别把“吃”太当一回事，我们的生活中，还有比吃更有益的事儿。愿大家都谨记：吃的第一要义是要给身体带来健康，而不是带来负担。

健康，你可以做到

健康是什么？在很多人的心中就是无病、无痛、能吃、能睡。在疾病发作之前，可不就是“健康”的吗？能保持健康是多少人梦寐以求的事儿啊，甚至有的人为了保住“健康”，竟逃避体检以粉饰太平。也许你会认为这么做很傻，但的确有人这么做了。他们各有各的理由：有的标榜自己很健康，能吃、能睡，没必要杞人忧天；有的则认为许多病是“吓”出来的，明明没那么严重，却在得知后惶惶不可终日，最终日益加重……总之，“不检查=不知道，不知道=不存在”。

然而，不体检就能保持健康的状态吗？当然不能！这个谁都知道，只是不愿意因为可能存在的健康问题而改变目前的生活轨迹罢了。中医有个理念叫“治未病”，是指采取预防或治疗手段，防止疾病发生、发展的方法。与此有关的还有一个有趣的故事——魏文王问扁鹊：“你兄弟三人谁的医术最好？”扁鹊答曰：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”为什么这么说？扁鹊的解释：大哥治病是在病情发作之前就铲除病根，因此医术难以被认识；二哥治病在病初起之时，症状还不明显就药到病除，因此也不能引起重视；而自己治病都是在病人病情十分严重之时，因此治愈后病人及其家属会对自己推崇备至，才能名闻天下。

时至今日，生活条件越来越好，但预防保健的生活方式对于许多人来说只闻其声不见其行，吸烟的表示戒烟太难，做不到！爱喝酒的认为限酒是强人所难，也做不到！懒惰的觉得天天运动没必要，做不到！通往健康的道路是如此艰难吗？那为什么一旦健康问题爆发，这些嗜好就能一下抛除了呢？其实，这是心态变了。在真实的健康威胁面前，有什么不能做到的？多年的烟瘾算什么？多年的酒龄算什么？所以，别再拿“大难”来为难自己的身体了，也别再等大病来临才“做得到”。从现在开始，为身体健康多出点力吧。

(羊晚)

