

在促进健康、获得幸福方面，一点点改变或许不能起到很大作用，但很多个“小点”加在一起，就能产生你想象不到的好处。



## 幸福

## 生活

## 十个

**读书“多一点”。**2014年的调查显示，国民每年人均纸质图书阅读量为4.77本，两个月不到一本。生活中，每年读不到一两本书的也大有人在。中国健康教育中心专家沈雁英教授说，现代人更习惯沉浸于网络中的碎片化信息，缺少纸质图书带来的深度阅读和系统性思维，不仅阻碍大脑健康发育，还会造成干眼症等眼疾。西班牙的研究还发现，不喜欢看书的老人患上认知功能障碍的风险更高。

**改变：**尽量做到一个月读完一本纸质书，或至少两个月读完一本。读完后可以写下简单的读书笔记或评价。书的选择上，最重要的是选择自己喜欢的，否则会损伤读书积极性。

**休息“多一点”。**如今很多人不会科学休息。《生命时报》发起的一项网络调查显示，下班回家玩游戏、周末蒙头睡懒觉、节假日参加“急行军”式的旅行团，成了大多数国人的“休息”方式。但这种休息反而让人变得更累。

**改变：**对睡眠不足或体力劳动者而言，应选择睡眠补充能量；对脑力劳动者来说，放松心情才是关键。因此，除尽量保证每天7~8小时夜间睡眠外，最好中午睡半小时午觉；每周、每月、每年都要抽时间出门散心，转换生活方式。沈雁英说，越是快节奏的生活，越应学会慢下来。

**运动“多一点”。**久坐不动，犹如吸烟。澳大利亚研究显示，久坐1小时的危害约等于抽两根烟，减寿22分钟。久坐还会使肌肉变得紧张、酸痛，甚至出现椎间盘突出等问题。

**改变：**沈雁英说，运动要掌握好频率，每周5天，每天30分钟；健走、慢跑等有氧运动尽量多一点；选择一些能引起自己兴趣的运动，有助于长期坚持，如打球、跳舞、做操、游泳等。

**果蔬“多一点”。**研究发现，多吃果蔬利于增强免疫功能。但调查显示，我国居民果蔬摄入量仅为推荐量一半左右，存在总量和种类不足的双重问题。

**改变：**尽可能保证每天半斤水果一斤菜。膳食指南推荐，我国成人每日应摄入蔬菜300~500克、水果200~400克，大约是半斤水果一斤菜，其中，菜是指烹饪前的重量。沈雁英教授提醒，为保证多种营养素摄入充足，最好每天能吃够5~7种蔬果。

**爱好“多一点”。**因为爱好太少，年轻人整日沉迷电子设备，老人退休后陷入空虚寂寞……培养爱好并非可有可无的事，反而像英国哲学家罗素所说：“强烈的爱好使我免于衰老。”

**改变：**练一种乐器，能增强左右大脑的沟通；坚持书画创作，让人平心静气、手脑敏捷；即便只是种花养草，也要向着业余园艺水平发展。需要提醒的是，对爱好的投入不应走极端，以免疏远亲朋、累倒身体。

**笑声“多一点”。**俗话说，笑一笑十年少。美国研究发现，捧腹大笑能促使人体分泌有益的内啡肽和生长激素。另外，德国专家认为，笑不仅能降血压，还能在血液产生一种可以消灭病菌的“杀手细胞”，提高身体抵抗力。然而，面对无处不在的压力，发自内心的笑声已越来越少。

**改变：**沈雁英说，笑可以分为主动笑和被动笑。前者多是取得成功、感到幸福后，发自内心的笑；后者多因喜剧、笑话等触发。两者都对健康有益。德国一位专家开出了这样的“笑方”：尝试自发地笑；交个幽默的朋友；勤看有趣的漫画或电视节目；在生活中偶尔夸张一下。

**为善“多一点”。**与人为善，心无杂念；与人方便，于己幸福。美国研究表明，心存善念能减轻疼痛感、加速伤口愈合、降血压；在流感季节，还能使人们患感冒的风险降低16%。

**改变：**为善不分大小，随处可见。把垃圾扔进垃圾箱，是对环境的善；挤地铁时对撞到你的人笑一笑，是对陌生人的善；对工作认真负责，是对同事和老板的善；给老人让座、给迷路者指路，都是随处可见的善。

**和家人朋友交流“多一点”。**在中国健康促进基金会健康管理研究所副所长、研究员韩萍看来，如今，亲情、友情的表达越来越多地依赖于电子信息的传递，极度缺乏面对面交流，这不利于人们的情感交流。网络沟通在缓解社会压力、放松身心、促进健康方面也远不如面对面畅谈沟通。

**改变：**将周末时间尽可能留给家人，或回家探望父母，或多陪陪孩子；抽时间跟老同学、好朋友多聚聚，有事说事，没事闲聊，好过隔着屏幕交流。

**与大自然接触“多一点”。**无论是工作需要，还是个人选择，宅在居室密闭环境中已成为很多人的生活常态，即便运动也要选择健身房。韩萍指出，长时间生活在封闭的室内，必然影响不良情绪的正常宣泄，让人觉得郁闷。

**改变：**节假日里，多和亲友走进大自然。天气好时，在野外铺个垫子，来次野餐；选个空气清新、环境怡人的地方，做次短途旅行；找个合适的室外空间，晒太阳、读读书……

**自省“多一点”。**曾子名言，“吾日三省吾身”，强调人要经常自我检查。如想获得健康，人们也要学会这点，常对上述9个“多一点”进行自省，反问自己是否能做到。健康管理，自己永远是最好的裁判者。

**改变：**定期回顾自己最近一段时间的生活方式，列出哪些做得不好，之后逐一改善。不必贪多求快，一段时间内改善一个问题就是进步。

(据《生命时报》)

