

明知要早睡,却忍不住熬夜追剧;明知酗酒伤肝,却挡不住劝酒的人;明知健身有益,却一步都懒得走……生活中,很多人并不缺少健康常识,更多缺的是种自律精神。通俗点说,就是管不住自己。英国伦敦大学学院最新研究指出,自律性强的人才能拥有更多健康优势。

## 自律的人才能长寿

### ○自律的人健康又乐观

这项发表在《美国国家科学院院刊》的研究指出,自律性强的老人,血液中的胆固醇和 C 反应蛋白(与炎症相关)水平低,腰围更小,代谢性疾病和心血管疾病的发病率更低,社交方面也有更多优势。美国加州大学的研究也指出,自律的人能抗拒酒精等诱惑,比生活散漫的人多活 4 年。

美国专栏作家史蒂夫对此深表同意。他说:“20 岁时,我的生活杂乱

无章。睡眠时间是凌晨 4 点到下午 1 点,常吃快餐,不爱运动,每天过得浑浑噩噩。”所幸,经过 14 年的点滴改变,史蒂夫养成了规律生活的习惯。如今,他每天 5 点起床,对照便笺上的每日计划去行动;每周拿出 6 天时间来锻炼;新鲜蔬菜是餐桌上必不可少的美食。自律带给他健康和乐观的生活。

中国科学院心理研究所研究员张侃说,自律是个人根据自我和环境

等状态,选择与自己最匹配生活方式的一种能力,并能控制自己的欲望,获得更大的身心享受。

我们可以根据情绪控制、自我认识等心理测评来判断自己是否拥有自律能力。史蒂夫则指出,每个人都可以思考这样几个问题:我每天都在同一时间起床吗?家里井然有序吗?会出于健康考虑来选择食物吗?回答的“是”越多,自律性越强。

### ○不自律的“三字经”

人们很难培养自律的生活习惯,原因有二:一是在青少年时期没有培养起健康意识与行为;二是成年后没有确定明确的健康目标。复旦大学上海医学院教授、中华医学会全科医学分会名誉主任委员杨秉辉说,很多慢病患者自律性差,可以用一套“三字经”来概括。

**服药乱。**很多慢病患者存在忘记吃药、随便补服、骤然停药等不合理用药行为。世界卫生组织的报告显示,全球按时服药率仅为 50%。不按时服药会使病情恶化,治疗费用更高,还会带来更多痛苦。

**不运动。**研究显示,在开始一项运动后 3 个月,就有约 50%的

人放弃。英国麦克米兰癌症援助中心发现,缺乏运动减寿 3~5 年,更易患癌症、心脏病、中风等疾病。

**不忌口。**慢病患者应注重饮食规律,遵循少盐少油、多吃蔬果、合理膳食等原则。但一些人难以改变多年养成的不健康饮食习惯,外出就餐更难管住嘴。大鱼大肉、暴饮暴食、不爱吃菜等会导致“三高”、尿酸升高、骨质疏松等。

**常熬夜。**一项调查显示,40.77%的晚睡者是习惯使然。晚上是身体“排毒”、大脑“重启”的黄金时段,慢病患者常熬夜,会加剧内分泌和神经递质水平失调,致使病

情恶化。

**不听话。**人人都知道,吸烟、酗酒是多种慢病、癌症的高危因素,医生也把“戒烟限酒”的告诫挂在嘴边,但真正把这些放在心上并做出调整的人并不多。不少人振振有词:“人各有命,不可强求”、“某人烟酒不离手,也能活到九十九”,令人哭笑不得。

**不复查。**慢病患者需长期监测血糖、尿酸、血压等指标,定期复查能减少疾病恶化几率。但很多人在症状缓解后,复查是“三天打鱼,两天晒网”。一项针对急性脑血管病出院患者的调查显示,仅有 17.52%的人能做到规范复诊。

### ○“四步走”养成自律人生

自律让生活更阳光、身体更健康,可以去做更多自己想做的事。可以说,自律让你自由。杨秉辉指出,培养自律能力,先要提高“健商”,通过正规渠道充分学习健康知识,才能践行规律、健康的生活。之后要克服惰性。每个人是自己健康的第一责任人,要告别过去的不良习惯,就要管住嘴、迈开腿、听医嘱。

美国心理学家派克给出了一套训练自律性的方法,不妨用在培养健

康习惯上。第一,设定一个具体目标。以健身为例,你需要把目标具体化,比如:1.早睡早起(晚上 10 点睡觉,早晨 6 点起床),做会儿锻炼;2.睡前练瑜伽(晚上 9 点~10 点);3.每坐 1 小时起身活动一下。

第二,每天督促自己。设定目标时首先问自己:无论遇到多少困难,你都愿意坚持吗?目标定好后,让朋友、家人监督自己,或通过日记等形式监督自己去履行承诺。

第三,找出自己的软肋,事先做好应对措施。比如在戒烟时,别人递烟给你时,你抽还是不抽?自控力弱的人一定要选“无一例外”模式,即任何时候、场合都不再抽了。每次都直接拒绝对方,慢慢地就不再有人递烟给你了。

第四,完成每个任务都要庆祝一下,作为一种达成目标的仪式,也是对所付出努力的一种自我肯定。

(生时)