



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，对照便签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？家里井井有条吗？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。

**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），做点儿锻炼；2.睡前练习瑜伽（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)