



(接上期)

◎ 邱寶鈞

三、作息的習慣養成：早睡早起是千古不變的定律。

過去的文明病較現在少，此項為重要的影響之一，現代人白天的忙碌，下班後難得放鬆，就一直放鬆到隔天早上再開始緊繃，晚上不是在外流浪，就是在家照X光，並非真正休息。作息不正常易導致多種慢性病：高血壓、肝炎、皮膚病、免疫力降低、學習力降低、記憶力減退、癌症。如果無法早睡，只要隔天早上的鬧鐘轉提前1小時起床，晚上就會提早1小時睡覺，慢慢調整自然養成習慣早起。

四、持續的運動：運動需要勉強、運動不需場地、更不需要伴(有伴當然最好)。

當身體感覺到很容易疲倦的時候，運動是最需要做的事，運動不拘形式，只要能持續30分鐘的快走，就能達到心肺功能的運作，而幫助身體帶氧有精神。初期運動很容易就放棄是因為：惰性、懶、運動三天後會筋骨疼痛，建議開始時由5分鐘快走放慢1分鐘，再5分鐘快走放慢1分鐘，再重覆到30分鐘即可。養成習慣後則可加長時間10分鐘，三次就可達到30分鐘的運動需要量，快走的速度是自己感

覺會有點喘且稍有流汗就對了。運動不可以「零存整付」就像吃飯早、午、晚三餐，太長時間沒運動又運動過久反而會運動傷害。運動的型式可因人而異，有些人習慣游泳或騎腳踏車都可以，但年齡在30歲以上者就不宜慢跑，國人大多都有骨質密度偏低的問題，跑步較易引起骨折病變。

運動的時間宜在早上而不是午間或晚間，空間是戶外而非室內。密閉空間不可能是有氧運動，早上戶外的空氣才有氧氣，接觸大自然才能帶氧，晚上慢跑是最不好的運動，千萬不要用「聊勝於無」的態度對待自己身體的健康。運動缺乏引起的身心症多得不勝枚舉，要活就要動；不動很難活。現在不動，未來別人幫忙動——「復健運動」。

※現在沒有美國時間運動，即將有台灣時間住院。

五、適當的休閒：休閒為降壓最好的方法，壓力的解除，對現代人是相當重要的學習。

工商時代每個人所擁有的是忙、茫、盲！放自己假可達到的放鬆效果，絕非正常時間的休息可達到的功效。適時的放鬆是非常需要，不論任何人都儲存太多的壓力，經常習慣性頭痛、視力模糊、記憶力減退，知是一回事；知而能行才是重點，多一些獨處的時間——和自己溝通，每天的生活及工作當中，給自己一些時段，不需要很長的時間，10分鐘就夠了，自己獨處、聽聽自己想要甚麼、想過甚麼樣的生活、要先疼愛自己、才能疼愛家人，有想法才會有做法，心動後才會行動。壓力易導致許多的精神官能症，「自殺」今年已邁入十大死因第九位，不能再忽視。許多的壓力是無形當中累積，現代人要有自我覺查的能力。休閒不需要花錢也可以做到，全家都可以參與，或自己可以達到放鬆的目的都可。只要花心思一定有適合自己及家人的方式，不一定外出才是休閒。千萬不要在休假時間唯一的休閒就是睡覺或補眠。

（續下期）