／游福生

現代人的衛生保健方法

茲就養成良好衛生保健問題，提出個人的見解，就教於先進：

1.重視吃的問題：大家生活普遍提升，工作輕鬆，吃得太好，身體的消耗量不須那麼多，累積而成多餘的脂肪，造成體型的扭曲肥胖，肥胖不是好現象，應把多餘的量消耗掉，保持身體的健康苗條。由於超市的林立，買東西非常方便，到處都可以買到休閒食品，許多人嗜好零嘴，常帶給人體太多的熱量。休閒食品，不但降低正餐胃口，也容易造成營養失衡，最好此類食品少吃爲妙。

目前各種冷熱飲非常多，最好少喝冷飲，胃腸是溫熱的，適宜熱飲，不適冰冷的東西，空腹冷飲更易傷胃腸。平時三餐一定要定時定量，吃多少才煮多少，避免有剩菜剩飯的現象，餐餐保持新鮮才好，重質不重量，飯菜七分飽，延年身體好。

2.居家環境問題：就大環境而言，我們面臨空氣、水質、噪音及垃圾污染等威脅，在居家選擇要格外注意，儘量避免受到污染。水塔要經常洗滌，垃圾要按日清除，避免堆積，殺蟲藥劑最好少用，洗衣粉有輕毒使用時要小心，各種洗潔劑不可過量使用，冲洗要澈底，以免殘留產生慢性中毒。許多疾病都是在日常生活中，不知不覺中受到毒染的。居家四周雜草水溝廢積水都要清掃乾淨，蚊蠅小蟲滋生之處更要常加冲洗，以維護衛生。

3.運動列入生活中：每天必須按時做適度運動，尤其深呼吸的有氧運動，對人體內臟極有助益，必須有恒心地實施，不容間斷。隨時保持體重正常是健康的先決條件，平時要多加留意。只要身體沒有病，瘦些無妨，肥胖反而使身體活動呆滯，對健康也不好。

4.注意視力保健：現代的人，飯後大都投入看電視或看書報，尤其電視看得太久，很容易傷害眼睛。有些孩子看過書後，接著看電視，一看就數小時不間斷，造成很多近視眼，做父母的尤其要隨時加以注意。燈光太暗，搖動不已的車廂中均不適宜用眼睛看書。看書的姿勢、字和眼睛的距離都會影響視力。眼睛是形成物體的輸入，思考才是智慧的發揮，要多看也要多想，才能使問題更美滿。所謂思而不學則罔，學而不思則殆，其意在此。

5.養成早睡早起的習慣：平時晚上工作不超過十一點，最好能養成晚上十點半就寢，早上六點起床，生活起居最好訂個時間表，按時做到，努力養成習慣。夜生活違反生理時鐘，總是不好。按時睡按時起，中午再加上午睡，睡眠應該足夠了。如果早上能安排早操深呼吸，呼吸大量的新鮮空氣後再去上班，深信每天都會精神飽滿 。

6.消除憂慮有方法：一個人要消除憂慮，必須做到做事有恒心，生活有計劃。每天的工作，每天做完，自然內心無牽無掛，不會擔心明天的事。有計劃的生活就會規律，就不會亂了脚步，自然就心情舒暢，心安理得。生活最怕糜爛，沒有頭緒，臨時想立刻做，欠缺思慮和計劃，每天迷迷糊糊過日子，這種生活最沒有意義。

每天要有適度的運動，控制體重，注意視力的保健，養成早睡早起的習慣，做事有恒心，生活有計劃，常保持愉悅的心情，這樣生活和身體才會愉快健康。