

# 養成好習慣 身心皆健康

文圖／高淑貴 王正一

「良好習慣多，不良習慣少的心態謂之健康；不良習慣多，良好習慣少的心態謂之不健康。」此說法對身體健康應也適用。

人從小到大要學習很多事情，不論是基於個人生存與生活的需要或是社會規範的要求，都需要透過學習以獲得應有的知識、技能與態度。以日常生活習慣而言，其相關的行為與價值觀念都是在學習中慢慢的養成或建立。

學習與教育有密切關係，但也有些許的差別，學習是成就動詞，它比較不涉及規範，所以常無所謂好或壞、是或非、對或錯。教育是規範動詞，它的規準（評判準則criteria）包括認知性、價值性及自願性，即人類所發現與發明的真知識的學習、符合正向價值的善的學習、以及符合學習者能力與意願的學習才是美的。因此可以扼要的說，教育的規準就是真、善、美三個字。

柯永河教授將習慣分為五類：1. 以自然現象為對象的習慣，2. 以環境為對象的習慣，3. 以事業為對象的習慣，4. 以他人為對象的習慣，5. 以自己為對象的習慣。

何謂良好習慣？柯教授認為，良好習慣應具備：1. 使習慣所有者快樂，2. 使他人快樂，3. 不給習慣所有者帶來新問題，但會解決眼前的問題，4. 不給他人帶來新問題，但會解決他人的眼前問題。凡有這4項功能的習慣，都可稱得上是好習慣；反之，會帶來痛苦或問題的則是不好的習慣。本文試從「以自己為對象的習慣」，即日常生活之吃喝拉撒睡之習慣養成分析之。



發芽米-健康新產品



綠色生態樂活永續

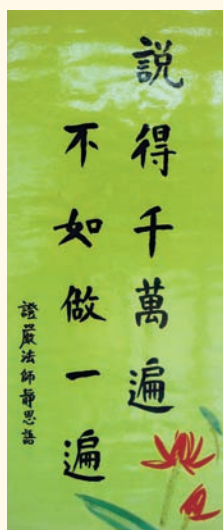
## 三餐作息

人每天都要吃喝、睡覺，有人說：「餓了就要吃，睏了就要睡。」也有人說：「該吃的時候吃，該睡的時候睡。」話說得沒錯，但是這樣的作息方式在人類社會裡只有嬰幼兒才有可能如此。對那些必須上學、上班的人來說，好像是不太可能有這樣的自由，通常要依社會許可的範圍生活與作息。「餓了就要吃，睏了就要睡。」「該吃的時候吃，該睡的時候睡。」若修正為「餓了在可以吃的好好的吃，睏了在可以睡的時候好好的睡。」應更佳。

一天照三頓飯吃，每頓飯都好好的吃，注意營養均衡，吃低鹽、低油、低糖及高纖的食物，不暴飲暴食，吃飯時保持良好心情，盡量不吃點心或宵夜，這些都是較健康的飲食習慣。

有些人愛好杯中物，對酒品情有獨鍾，站在健康的觀點，酒宜淺嘗，切勿牛飲。喝太多會造成熱量過剩，肥胖、脂肪肝、高血脂症、肝炎、肝硬化、肝癌、胰臟炎及胰臟癌等可能隨之而來。另外，也會引起胃炎、胃酸過多、以及胃、食道出血，所以喝酒務必要節制。每次喝酒不超過20公克（即啤酒400cc以內、威士忌50cc以內、高粱30cc以內、紅酒150cc以內）為限。

每天充實的過日子，工作時賣力工作、玩樂時盡情玩樂，累了就早點睡覺，盡量不熬夜也不日夜顛倒。以往農村社會最常說的話是「日出而作，日



身體力行最重要



精神健康教育

落而息」，在電力未發明之前，夜間照明不易，又由於農業（農林漁牧）的操持主要在戶外，大部分的工作只能在白天做，天色暗了之後，就無法繼續，因之晚上就早早休息。養成習慣之後，就會早睡早起。這樣的生活作息在現代社會雖未必完全適用，但其基本精神仍很有參考價值。

人是生物，具有生物特性，有生理時鐘。生理時鐘會影響體內生理活動的韻律，如體溫、代謝、內分泌系統、消化系統等之活動。調整好生理時鐘，有助於促進身心之健康。生理時鐘在半夜凌晨是嗜睡的最高峰（據稱0時至1時為排毒期，此時肝臟為排除毒素而活動旺盛，應讓身體進入睡眠狀態，讓肝臟得以完成代謝廢物的作用。）

又，清醒與嗜睡的週期會影響注意力、警覺程度、判斷力等認知能力，因此，也相對地影響到工作表現及工作安全。所以有人認為：「生理時鐘健康才是財富來源的開始。」生理時鐘在不同時間擔負著不同的生理作息使命，輕忽它會有大麻煩！

如何維持生理時鐘的規律性？楊建銘教授建議：1. 維持固定的上床及起床時間。2. 維持固定的生活作息時間。3. 避免早上賴床。4. 避免週末補眠。5. 維持臥室有適當的光線。6. 早上起床後照射日光。7. 規律的運動。

## 進出順暢

對身體而言，吃喝是「進」，大小便是「出」，有進有出，有通才會樂。若只進不出，或只出不進，都是身體的警訊，輕者感覺身體不舒服，重者可能生命不保。攝取的食物經過消化系統的消化和吸收後，不用的渣滓從肛門排放出來，就是大便，不用的水分從尿道排出來就是小便。由大小便的顏色（形狀）、成分可以判斷個人之健康狀況。

正視大小便在生活中重要性。人是習慣的動物，從小養成良好的大小便習慣。每天保持排便的規則性，養成排便的習慣，盡量在固定時間如廁，



仙人掌園賞心悅目

使成爲一種反射動作。作息正常，居有定所等都有助於大小便習慣的養成。「該大就要大，該小就要小」，一有便意，盡早解放，千萬不要強忍。又如廁後要養成觀察排泄物的習慣，看它們的顏色、形狀，甚至聞一下味道。

大便的顏色多呈黃到褐色，其濃淡或是否帶有其他顏色常因所吃的食物的顏色而有別，但也可能是因疾病引起。例如若顏色暗黑可能有腸胃道出血之虞。若大便外面沾有鮮血，有可能是內、外痔出血導致，也有可能是腸之病變。若看起來有些油膩就要注意是否胰臟有問題。若呈灰白色可能是膽道結石或其他原因使膽道阻塞不通。

糞便檢查項目包括潛血反應，寄生蟲，蟲卵以及細菌培養等。所謂潛血檢查是檢查大便裡面有沒有含肉眼看不見的血液。消化道任何部位（包括膽道）的疾病，如炎症、潰瘍、結石、癌症等都有可能出血，以潛血反應檢驗是不是有出血現象。

小便大概是查僅次於抽血檢查，常取的檢查檢體。檢查項目包含尿液酸鹼值，蛋白質，葡萄糖，血紅素以及酮體等。如果發現較多紅血球可能表示有血尿。如果發現有過多的白血球，可能有泌尿系統感染。注意日常服用的藥物是否會干擾檢驗結果，可先徵詢醫師是否需暫行停用。

心理學者柯永河對心理健康下註解：「良好習慣多，不良習慣少的心態謂之健康；不良習慣多，良好習慣少的心態謂之不健康。」此說法對身體健康應也適用。

他同時指出：「從習慣的觀點，或以習慣的概念，我們不但可以了解某一個人的某一些面，甚至於可以做相當準確的預測。」在臨床工作與教學工作所得到的實證經驗，他認為「從事心理治療的唯一工作對象，就是病者一大堆很難拔除的不利己習慣；從事教育工作的唯一工作目標，就是在學生的身上培養起對於自己、社會、國家有益處的良好或利己習慣。」

