

● 日常保健 ●



**老了才养** 不少人认为养生是老年人的事,年轻无须养生。其实,养生要从年轻时抓起,正如机器要从新时开始保养。一旦零件受损,再保养效果必将大打折扣。

**病了才治** 不少人不病不查身体,病了才看医生。其实,养生应以预防为主,平时应定期检查,定时保健。

**饿了才吃** 不少人不吃早餐或不按时就餐,理由是没感到饥饿。生理学报告:食物在胃内经过4~5个小时消化后就全部排空,感到饥饿时胃液已经开始“消化”胃黏膜,长期如此,容易引起胃炎或消化性溃疡。规律饮食、均衡营养,是养生保健必不可少的物质基础。

**渴了才喝** 平时不喝水,口渴才饮水,是许多人的习惯。事实上,水对人体代谢的作用比食物还重要。感到口渴时表明身体已经

缺水到一定程度。临床发现,不常饮水的人,患便秘、尿路结石的几率会明显高于有饮水习惯的人。

**急了才排** 不少人没有定时排便的习惯,甚至有便不及时解,这样对健康极为不利。大小便在体内停留时间过长,容易引起便秘或膀胱过度充盈,粪便和尿液中的有毒物质会被人体吸收,造成“自身中毒”。

**困了才睡** 人的一生约有1/3的时间是在睡眠中度过的,睡眠是新陈代谢活动中重要的生理过程。只有养成良好的睡眠习惯,保证每天不少于7小时睡眠,才能维持生物钟的正常运转。但是有些人不加节制,不按时就寝,不困不睡,甚至困了也强撑着。长此以往,必损害健康。

**累了才歇** 累了才休息是许多人的习惯。其实,累是身体相当疲劳的感觉,应养成不累也休息的习惯,做到不过分透支体力、脑力。

**胖了才减** 进食过量、营养过剩、缺乏运动是导致肥胖的主要原因,这些都是可以预防的。时下,不少人不加节制地进食,一胖就易生病。目前尚无理想的减肥药,因此,减肥不如预防。(杭山宝)