

# 健康快乐 由我们决定!

健康与快乐永远息息相关。一个人如果身强力壮,常有一种“无敌金刚”的自信。这往往使他敢作敢为,享受人生各种挑战所带来的酸甜苦辣。敢于尝试便能活得精彩,活得漂亮!

**反**过来说,一个身体虚弱的人往往因为缺乏自信而产生了一种犹豫不决,患得患失的不良心态。林黛玉便是一个典型的例子!

过来说,一个身体虚弱的人往往因为缺乏自信而产生了一种犹豫不决,患得患失的不良心态。林黛玉便是一个典型的例子!

从另一个角度来看,一个不快乐的人会健康吗?我们常听人劝说“别闷出病来!”,“别激动,不然会伤了胎气!”。快乐能够影响健康吗?

“百病源于心,万病源于气”是中医学的理论。西医也常在体检后因为找不到合理或明确的病因而把病症归罪于病人的压力。许多病人听闻之后便点头称是...当然很多人都会认为自己所承受的压力极大。其实压力并没那么神奇!

## 别把疾病归咎压力

所谓压力大,不就代表着睡眠不足,吃不时,没抽空做运动,情绪波动大吗?生活方式欠佳肯定会闹出病来;睡眠不足导致头疼,无精打采,工作效率低而没时间进食;吃不时则引起胃痛,溃疡,消化不良,排便不利,气胀;缺少运动会使人力不从心,筋骨松散,体重剧增而心情不快;情绪

低落更容易睡不安稳,食不开胃,缺乏动力。这是恶性循环!

## 心情好,病自然就少

心情好,病就少是有道理的。我们的七情六欲能够直接影响五脏六腑,无论在中西医学观点上都有同样的看法。以糖尿病为例子试探这个说法吧。

西医解说糖尿病一部分是基因遗传,一部分属肥胖,糖份进食过多,缺少消耗以及精神紧张。超重和暴饮暴食的因果关系容易理解,哪情绪又如何导致糖尿病呢?一个人在紧急状态时,身体会自动分泌抗胰岛素的应激激素,以发配血糖来应急。如果心态经常处于激动,焦虑或紧张,血糖便难于控制。

糖尿病也可以用中医的五行学来了解病机。病因源于饮食不节,情志失调而脾失健运。五行中脾胃属土,常思多虑伤脾而无法化甘湿。五行之间相生相克。脾脏是气血生化之源,能够消化饮食,吸收其精微物质和水液再转输到心肺。脾胃受损便会影响到肺下肾,渴而尿频。

这么说并不代表糖尿病是因为不良情绪所导致的。但一个已有家族风险的人肯定有可能因生活方式不调,心态不平衡而诱发或加重病症。

## 蔡扬专栏 活到老, 乐到老

蔡扬(Dr Chua Yang)是妇产内外科专科医生,也持有针灸执照。蔡医生坚信每一个人有选择健康快乐的可能性及权利。



## 别等到老才珍惜健康

俗话说:活到老,学到老。别等那么久吧!如果一个人年轻时已经了解到许多所谓老年病是长期忽略健康而累积的病态,他坚持有纪律地保持良好的饮食、运动及睡眠习惯,那他的晚年大有可能仍然老当益壮。

但我们就是没那么乖!有多少人年轻时追求名利,用生命去拼搏以换来钱财,到了中年才百病丛生,想尽办法用钱财去挽救生命!不就是太迟了吗?

这是身不由己,无法改变的人生旅途吗?我们每天所做的选择往往以自己的价值观,以人事物对自己的重要性为出发点。希望大家从现在开始,学习重视和选择健康快乐!



①平时喜欢练习书法的蔡扬医生,把这个“乐”字送给《健康No. 1》的读者们,希望大家健康快乐。