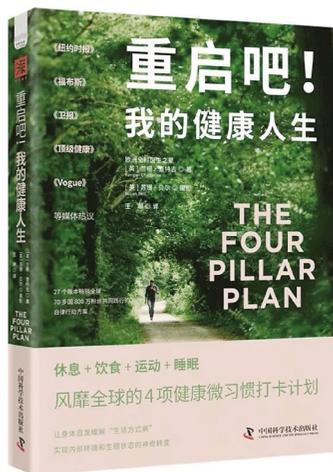


把生活方式变成一剂良药

●黄紫嫣



《重启吧！我的健康人生》，[英] 兰根·查特吉著，王琳译，中国科学技术出版社 2024年7月出版，定价：79.8元

在繁忙的现代生活中，我们常常忽视了自己的身体健康，直到疾病来袭，才猛然意识到健康的重要性。《重启吧！我的健康人生》这本书，正是作者在经历了人生转折点后，对健康问题进行深刻反思的产物。

很多时候，我们明明知道某些生活方式对自己的身心健康有害，但还是对此不以为意，比如：吸烟有害健康人人皆知，但还是会忍不住抽烟；每天在办公桌前坐8小时，肯定对健康无益，却依然会长时间久坐；不要摄入过多的盐和糖分，但丝毫抵挡不了美食的诱惑……毕竟生活中每天都会面对持续的压力，想改变几十年的生活习惯实属不易。

而在这本书中，兰根·查特吉将分享自己的亲身经历，向我们展示如何重启健康人生。他将指导我们如何在这个纷繁的世界中，通过简单而全面的思想和生活方式，而非复杂的工程和昂贵的医疗产品，获得活力和健康。

休息的力量： 找回内心的宁静

在现实生活中，我们很多人都不重视休息，事实上很多人不会休息，认为休息就是累的时候拿手机刷视频，觉得这就是放松方式。

查特吉强调，现代人的许多身心健康问题与不良的生活方式有关，而休息正是解决这些问题的关键。

那我们该如何“正确”地休息？查特吉给出了以下建议：

第一，每天至少拿出15分钟，让自己真正享受这段时间。可以静静地听喜欢的音乐；可以喝杯咖啡，读读杂志；可以到户外散步享受阳光；也可以冥想、读书、唱歌。但一定不是玩手机、看电脑，要尽量远离电子设备。

第二，每周要有一天“网络戒断”，关闭手机通知功能，减少看屏时间。现代人离不开网络，离不开电子设备，有报告称每人每天看电子设备的时间长达5小时。过长使用电子设备会给人带来干扰和焦虑，很多健康疾病也与每天使用电子设备时间长有关。尝试一下，每周有一天关闭手机网络，不被电子设备所奴役，享受与家人和朋友的真实交流。

第三，写感恩日记。这个办法查特吉曾尝试了一百天，“怀着感恩的心入睡，觉得这一天都是美好的”。每天睡前写写值得感恩的事，写写今天快乐的事，哪怕是很小的一件事，坚持下来，你会逐渐发现生活的美好。阳光多了，阴霾也会被驱散。常写感恩日记，常怀感恩之心，常知世间之暖，也会减少抑郁的发生，让人走出心理低谷，获得积极健康的心态。

饮食的重要性： 均衡饮食，健康基石

饮食是健康生活的基石。“病从口入”，我们很多疾病都是吃出来的。比如爱吃糖、爱吃炸鸡、爱喝饮料、喜欢喝酒、经常吃外卖，这些饮食习惯会侵蚀人的健康。

怎样的饮食才是“健康的饮食”？查特吉在“饮食”章节中，为我们提供了丰富的饮食建议，帮助我们养成均衡饮食的习惯。

建议一，减少糖分的摄入。食物中含糖量过多，是2型糖尿病发病的主要原因，食用糖过多还会引起其他疾病。实验证明戒糖10天后，患者的睡眠、情绪和精力都得到了大大改善。而我们食物中都含有糖分，加工食品更甚。所以从现在开始，多看食品成分表，减少糖分的摄入吧。

建议二，吃5种颜色不同的蔬菜。

蔬菜的多样性有益于肠道微生物的健康。实验证明，黄色、红色、绿色、白色、紫色等不同颜色的蔬菜富含不同种类的微生物。在制作每日食谱时，尝试融入各种颜色的蔬菜对我们的身心健康大有裨益。

建议三，不吃5种以上成分的高度加工食品。细心观察，超市货架上的零食都是由多种成分组成，比如饼干、面包、香肠等，仅食品添加剂就有很多种。这种食品加重了肠道的负担，甚至可能引发肠道炎症。减少摄入深度加工食品，增加天然食品的摄入量将为我们的肠道减轻更多的负担。

此外，查特吉还强调了饮水的重要性，水分是维持生命活动的重要物质。每天保持足够的水分摄入不仅能够促进新陈代谢，还能够帮助我们排出体内的废物和毒素。

查特吉说：“吃进嘴里的所有东西都是我们做出的一种选择。如果你一直都很随性，不妨想想为何做出这个选择。”选择健康食物、天然食物，就是对自己的健康负责。

运动的微习惯： 轻松融入日常生活

运动是保持健康的重要一环。但在现实生活中，提到运动，很多人会以“抽不开时间”“找不到运动场所”为由将运动归为难事，导致因为忙碌和懒惰而忽视了运动。

其实运动并没有想象中的那么难。查特吉在“运动”章节中提出了“微运动”的概念，认为不一定是高强度的运动才能达到健身效果。日常生活中的一些活动，如走路、爬楼梯等，也能够起到锻炼身体作用。这些运动不仅简单易行，而且能够随时随地进行。

那么，有哪些实用的运动技巧可供我们参考呢？查特吉给出了以下几点建议。

第一，高强度锻炼2分钟。实验证明，高强度锻炼10分钟胜过低强度1小时。高强度锻炼可以降低糖尿病的可能性，缓解炎症，加强我们心肺健康，消除内脏脂肪。在日常生活中，我们可以寻找一种适合自己的高强度间歇训练模式，

每周进行两次时长2分钟的训练。

第二，即兴运动。即兴运动很简单，就是那种像快餐一样简单少量的运动，比如下蹲、跳一跳、俯卧撑、做弓步等。即兴运动虽然看似简单，却能帮助我们提升力量，每天几分钟，坚持下来就会有效果。

第三，臀部运动。我们大多数人因长时间坐着或懒散地瘫坐着的生活习惯，导致弯腰驼背和肩膀下垂。经常坐在椅子上，让我们身体习惯蜷曲，失去了舒展身体的能力。而锻炼臀大肌，可以改善背部酸痛，恢复肌肉伸展力，改善弯腰驼背。

看完查特吉的文字会恍然发现，只要我们愿意，便能将整个世界视为自己的健身房，从而发现无数机会，让运动成为日常生活中简单且易于实现的一部分。

睡眠的科学： 改善睡眠质量，提升身心健康

睡眠对于身体健康和心理健康至关重要，我们一生中有1/3的时间都在睡眠中度过。失眠或睡眠质量差、睡眠不足会严重影响身体健康，而良好的睡眠不仅让人精力充沛，还能增强身体免疫力，改善记忆力。

随着社会精神压力的加剧，当前失眠人群的数量迅速上升，我们都渴望拥有优质的睡眠。在本书的“睡眠”章节中，查特吉向我们介绍了多种提升睡眠质量的策略，帮助我们更好地享受睡眠带来的益处。

第一，对光线“零容忍”。让卧室保持黑暗状态，有利于睡眠。屏蔽掉室内发光的物品之余，我们可以使用遮光好的窗帘或百叶。

第二，每天早上进行20分钟的户外运动。早上进行户外活动能接受更多的晨光照，缓解焦虑。每天置身户外20分钟，看看绿色，听听鸟鸣，心情会很好。

第三，睡前90分钟把电子设备关掉。晚上看电视，或看电子设备都会影响睡眠，因此在睡前90分钟关掉电子设备会帮助适应睡眠的环境从而尽快进入梦乡。