

從一本書開始的健康日記〈慢性生活習慣病〉

我們小孩逐漸成長，父母的年齡也隨之增加，在知天命的年紀中身體逐漸出現了一些問題，本以為萬事都很順利、健康的，所以這讓我們很錯愕，好在有定時做健康檢查，發現得早，只需要吃少量的藥就可以好好控制，不會影響到生活，但是卻發現了不只高血壓的問題，連同高血糖一起出現。這一次剛好看到這本書《慢性生活習慣病》，我覺得這是可以好好了解身體疾病的好機會，我從來不知道有那麼多的疾病裡我們的距離如此相近，總是仗著自己現在還年輕可以無所欲為，殊不知就是因為這樣，我離疾病又更近了一步，畢竟人類總是貪生怕死，不求可以活得長長久久，只求可以走得毫無痛苦。

我認為這本書不只是內容豐富，節奏也很好，從一開始的帶有警示意味的第一章起頭，帶有威嚇作用讓人印象很深刻，再讓讀者自己評估的檢測表，進入主題後說明平常生活習慣導致的慢性病，從分類一個個疾病，之後介紹疾病開始到疾病出現的現象以及病徵，並說明了如果出現什麼異常要特別注意，結束了清楚但複雜的第三章，來到了這本書的重點，養成好的習慣，上面一列列舉出有什麼樣的良好習慣，雖然明明不是一件很困難的事情，但是要變成習慣就是不容易做到。最後再說可以自己改善的小妙招，包括頸椎操到自我按摩改善靜脈曲張等等，畢竟現代人容易姿勢不良導致肩頸痠痛，我認為這對很多人都很有效用，另外再配上一些簡單的圖表和小常識，是一本值得一看的好書。尤其是吃食這一方面，我認為對於什麼可以多吃，什麼東西要少吃這件事情印象尤其深刻，原本就已經有些偏食了，到學校宿舍生活後更是覺得我其實並沒有良好的生活習慣，甚至更嚴重現象包括餐餐外食不營養、三餐不正、熬夜、睡眠不足等等。

從有記憶以來，我一直覺得我是一位活得很健康的人，甚至在知道別人的生活習慣後對此更有自信心，包括我有家人愛心滿滿的健康餐點，所以不經常吃外面較不健康的食物及飲品，對任何人、事、物都保持著樂觀的心情，甚至高中放學後會跟朋友一起去跑操場，頂多只是上了大學之後比較常外食而已，但是現在我知道我錯了，從前喝水不夠多，也具有挑食的情況，從來沒有完成一天五蔬果，離開家裡生活後更是如此，只挑選了自己喜歡以及自己想吃的，完全不想碰蔬菜類，水果也沒有天天吃，頂多在宿舍吃橘子、蘋果、水梨，甚至熬夜的情況日日增加，以前覺得好孩子最晚十點要睡覺，到現在的凌晨兩點三點還不睡覺。現在想要從最簡單的多喝水和正常的生活作息開始改善，從早上起床的一壺水，早上上課和中午一壺半的水再加下午上課及晚餐的一壺半，最後晚上睡覺時再喝一杯，這樣算下來從現在不到 1800cc 到差不多快要滿 2500cc，相信是一大的進步，另外睡覺時間要慢慢調整，先到十二點前上床來慢慢調整睡覺時間。這些都稍微習慣後，再開始督促自己平常的坐姿，高中時養成的翹腳習慣我一定要讓它徹底改正，至於心態問題，有時候我甚至覺得我有過度樂觀的傾向，所以健全的心態我相信我已經擁有了。現在出來住才覺得家裡好，有隨時都熱騰騰的健康美食、乾淨的環境以及冰箱一打開就有切好的水果，想喝飲料會打果汁煮水果茶，現在想來，我住家裡的時間才是對自己身體最好的時候，我想我有健全的心理就是家庭帶給我最大的寶物。

參考資料：《慢性生活習慣病》，2012 年，陳柏臣醫師著