

## 一辈子不生病的10条定律！人生不过三万天 不生病就是大财富！（图）

【阿波罗新闻网 2017-03-12 讯】



有一句老话：

**人生不过三万天，成功失败均坦然，是非恩怨莫在意，健康快乐最值钱！**

真是句大实话，纵使你家财万贯，钱多得活到10辈子都花不完，然而你也只有三万天，活不了10辈子。

钱再多买不来健康的身体，想要不生病，一定要记住这10不！

### 1.不生气

为什么把它放在第一条，因为生气后果最严重！美国亚特兰大疾病预防控制中心介绍，90%的疾病都和精神压力有关。病由心起，魔由心生。不生气就不会生病，少生病，不作死就不会死。

另据《大公报》报道，美国生理学家爱尔马的研究发现，生气会造成血压瞬间上升、心跳加快，身体不好的人或老人，很容易出现脑溢血、心脏病、心肌梗死。生气时分泌物比任何情绪时都复杂，且具毒性，爱生气的人很难健康。研究结果显示，情感失调的人，生病的风险是其他人的两倍。由此，爱尔马教授的报告发出了：“生气等于自杀”的警告。

贴心小建议：

爱生气，可经常按摩腹部。不仅能直接调理胃肠系统功能的失调，还可以调节人的心理情绪，促进安眠。

### 2.不过度伤心

去年，18岁山东女孩徐玉玉因被骗巨额学费，伤心欲绝而亡，让人扼腕，可见伤心多么的要命。

当人受到外界刺激时，特别是突然对情绪产生强烈冲击，如听到噩耗、遭遇强烈的情感打击、巨大的恐惧等重大精神创伤后，交感神经系统一下子达到极度，则会导致心脏负担过大，心率增快，甚至产生心律失常。情绪创伤越大，心脏可能损伤越大，导致意外心脏事件发生的几率也随之增大。

贴心小建议：

当出现伤心情绪时，要学会倾诉。找朋友、家人聊聊天，不能憋在心里，那些表面上看起来似乎控制住了情绪的人，实际上却使情绪的垃圾可能转入体内，反而给体内器官带来压力。还可以通过适当的途径发泄，例如健身运动等。

### 3.不压抑自己

美国芝加哥大学随访20年，将那些死于癌症的人的性格特点和那些其它死因的人相比较，发现前者性格消沉的人数是后者的2倍。这项大规模的前瞻性研究指出：压抑可能是人类癌症的一个危险因素。

“在临床肺癌病人中发现，接近一半的病人与长期的心情压抑、性格抑郁有关。”首都医科大学宣武医院胸外科主任支修益教授也曾这样介绍。

贴心小建议：

对压抑的情绪要学会控制和疏泄，可用体育锻炼、冥想、静默等方法使自己达到心理平衡。

### 4.不熬夜

长期熬夜最可怕的危害是使身体免疫功能失调，身体的免疫能力还会降低，使人体处于严重的亚健康状态，感冒等呼吸道疾病、胃肠炎等消化道疾病都会找上门来。

医学研究表明，熬夜的人比睡眠正常的人更容易患上癌症。以胰腺癌为例，经常熬夜的人发病率要比一般人高出3倍多。

贴心小建议：

不要熬夜！不要熬夜！不要熬夜！听听小编的呐喊吧！

## 5.不乱吃

前些年，因癌症去世复旦女博士于娟曾这样剖析过自己的患癌原因，其中有一条就是不好的饮食习惯：瞎吃八吃（因为爱尝鲜，吃过孔雀、海鸥、鲸鱼、河豚、梅花鹿等），暴饮暴食、嗜荤如命。

病从口入，癌字三个口，很多癌症也从嘴里吃出来的！如爱吃肉是使肠癌发生的重要危险因素；过多摄入甜食会加重胰腺负担，如果胰腺不堪重负，则可能诱发癌变。

贴心小建议：

对烧烤说不！对腌制食物说不！对嗜好肉如命的习惯说不！

记住合理饮食结构是“两高一低”：高维生素、高纤维素、低脂肪。维生素主要来自新鲜的果蔬，纤维素存在于果蔬和粗粮中，控制脂肪需少吃猪、牛、羊等红肉，用鸡、鱼等白肉替代。

## 6.不较真

上海中医药大学教授何裕民提到，二三十年的临床实践让他注意到一个现象，相对来说，城市里有一批人特别容易生癌。财务、会计、审计、人事、统计等职业女性以及中小学老师。这些工作需要非常认真的工作态度，不能出差错。这就导致她们养成了一种一丝不苟、非常谨慎、压抑自我、吹毛求疵，甚至追求完美主义的习惯。所以，神经系统的弦始终都绷得紧紧的，内分泌就紊乱了，靶器官也受不了了，癌症也来了。

追求完美是个好事情，但是过度追求，对于健康来说，有的时候又绝对不是好事情，特别是那些有点洁癖的、对细节都重视到极致的人。

贴心小建议：

记住一句话，要想健康些，就得糊涂些。要想长寿些，就得简单些。要想幸福些，就得随便些。

## 7.不透支自己

工作上拼命三郎类型的人，生命的弦始终紧紧地绷着，很容易透支自己，这就极易导致人体内分泌和植物神经系统经常处在紊乱状态，身体也自然好不了。人体是有使用寿命的，会保养的人活得久一点，随意浪费自己健康的身体就活得短一点，比如无限制地加班，无限制地玩乐，无限制地用眼。

贴心小建议：

合理安排自己的时间，克服拖延症。生活与工作同样重要，如果精神连续处于“重压”状态三个月以上，一定要给精神放个“大假”，休息几天。

## 8.不要太操心

孩子已经过了三十，连个对象也没有；

儿子两个月没来了，是不是做生意赔了？

天气冷了，也不知道穿毛衣了没有？

……

有的老人操心自己的事情不多，但却总是操心儿女，甚至因此产生了很多紧张焦虑的情绪，胃肠道能感知我们的压力和情绪变化，长期不良情绪会造成胃肠功能紊乱。很多爱操心的人会发现总是出现腹痛、腹部不适及排便习惯改变等毛病。

贴心小建议：

如果老人觉得操心的事近来特别多，总有想控制孩子的感觉，就要反省一下，可能是最近太空虚了。此时，最好把操心的对象转移，找个业余爱好，哪怕是学做个新菜都可以，填补一下空虚的感觉，就不会觉得很操心了。

## 9.不能不运动

欧洲一项研究发现，缺乏运动可能比肥胖更危险：研究者经计算得出，就死亡风险而言，久坐不动的生活方式是肥胖的两倍。另有研究显示，坚持散步能促进大脑生长。一周散步三次就能让大脑年轻两年。

贴心小建议：

老人不妨选择一些适合自己的运动，比如散步、打太极拳，或者没事在小区溜溜弯，也比总是窝在沙发里好。

## 10.不能太孤独

孤独无助的老人易患忧郁症、老年痴呆症及心血管病症。人与人之间和谐的互助来往，其良性情绪与信号，对维护心血管功能有益处。心脏病有人陪伴，可在心脏病猝发时获得他人的救助，使病人心理上有所寄托与慰藉。结伴共同生活并非局限于配偶，只要不孤独、寂寞，对心脏即有裨益。

贴心小建议：

没事多找志趣相投的邻居、朋友聊聊天，不要总呆在家里。一些老人不愿与人交往和接触，不妨养个宠物，玩花鸟虫鱼、欣赏名人字画、雕塑。这不仅可调节生活情趣，还有稳定血压或使高血压降下来的作用。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：健康时报

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0312/895389.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]