

改变不良习惯,培养健康生活方式

阅读提示

“千万要持之以恒地从事运动,这不是嬉戏,不是浪费时间。健康的身体是做人做事的真正本钱。”倘若连本钱都没了,生命中哪有明朗而惬意的晴天,哪有更多的情趣和美好呢? 改变不良习惯,培养良好健康的生活方式,令人痛并快乐着。

我一直以为自己的身体没啥问题。直到今年,我在朋友的劝说下做了体检,拿到报告书那一刻,我的冷汗下来了。红色箭头向上的项目还真不少,而且胆固醇的数据是**7.76**。医生说:“胆固醇的数据比较高,俗称高血脂,以后饮食多吃清淡的,动物内脏尽量少吃。还要加强锻炼,不能老坐着,这样胆固醇一定会降下来。”他虽是轻描淡写的语气,但是,我深知高血脂的危害。

事不宜迟,我马上采取措施,根据医生的建议开始调整饮食。早餐和最爱的蛋炒饭告别,改喝稀粥,配上凉拌黄瓜、少量咸菜和一个水煮鸡蛋的蛋白。中午,以蔬菜为主,散发出诱人香味的五花肉、炖得奶白的牛骨头汤只能视而不见。晚上吃得更简单,一两片牛肉、一碟蔬菜、一个白面馒头,五成饱也就足够了,暴饮暴食已成往事。

朋友间的聚餐对我来说更是一种折磨,以前可以大快朵颐,现在是挑来拣去。干煸肥肠端上来,香味直冲脑门儿,

正要举箸欲下,想想还是算了吧。香气四溢的爆炒猪肝又端了上来,美味刺激着我的嗅觉,我只好起身去了洗手间。

刚回到包厢,一小锅汤端了上来,掀开锅盖,乳白色的浓汤呈现在眼前,一股熟悉的香味扑鼻而来,毫无疑问,猪肚猪肺汤来了。一个个色香味俱全的菜频频上桌,我拿起手机搜索着这些菜的营养成分,胆固醇含量高的只能忍痛放弃。

看着朋友们推杯换盏、觥筹交错,我只能默默地选择那些缺油少盐的蔬菜、豆腐。朋友们看了,有的说:“唉,你要是只听医生的话,就不要活了。”“体检不一定准,不要太迷信。”“你那算啥超标,我比你还要高,酒照喝、肉照吃,没问题的。”我只能苦笑着摇摇头。

仅仅管住嘴还是不够的,必须得迈开腿。锻炼必不可少,但是重复无聊的健身训练令人备受煎熬。跑步,枯燥乏味,怀疑自己能否坚持;跳绳,太单调,我不擅长,也不喜欢;打篮球、踢足球,都有场地和人数的要求,太麻烦了……

思来想去,打乒乓球倒是可以一试,运动强度适中,趣味性也比较强,而且我还有一定的基础,恰好有两位朋友也喜欢打乒乓球。于是,只要有空,我们就挥起拍子,三人交换着“厮杀”,直至大汗淋漓才罢手。两个多星期后,原来圆弧线“优美”的小肚子变得干瘪起来,皮带也显得松松垮垮,走起路来也没有原来“气派”了。

三个星期后,我再次去复查时,发现总胆固醇指标明显下降,虽然尚未完全恢复到正常值,但是下降的幅度还是令人信心倍增。我知道,健康的生活方式还得坚持下去,才能拨开云雾见青天。

梁实秋曾说:“千万要持之以恒地从事运动,这不是嬉戏,不是浪费时间。健康的身体是做人做事的真正本钱。”是啊,倘若连本钱都没了,生命中哪有明朗而惬意的晴天,哪有更多的情趣和美好呢? 改变不良习惯,培养良好健康的生活方式,令人痛并快乐着。

(徐新)

公益广告

城中村改造惠你惠我
幸福城市利国利家