



健康快乐急不了

新加坡人生活节奏超快，不知不觉都成了急性子。无论驾车搭地铁，甚至过马路，只要堵车或停顿，许多人都会借机会做点别的事，如打电话、发短讯等，一分一秒都不能闲着。

习惯性的争取时间造成个性操之过急。驾车鲁莽可能铸成大错，后悔莫及。想想如果因心急而造成车祸，小则迟到，大则以后什么地方都甭去了！

作为行医者，我经常会上心急的人。或许心急会忽略生活方式的平衡，会造成心情恍惚情绪急躁，会比较容易因寝食不安而生病。想赶快做完工作而废寝忘食，只会导致体弱多病，结果得请病假休息，难以完工，真是越急越慢！

孕妇当中，有好多都不愿意尝试顺产。她们听闻头一次生产，产程一般需要十到十二小时，都会大惊失色：“哎哟！呆在产房这么久、痛这么久，哪里可以？！也不一定成功顺产，不如直接剖腹？”

成功顺产能够避免许多手术可能造成的并发症，保持妇科健康与操作能力，难道不值得等那十二小时吗？

有些父母亲经历了初次做家长的滋味，一想到再一次好几个月不能好睡，每天听到婴儿哭声，不是得喂奶就是得换尿布，胆战心惊，完全不肯考虑生第二个。

一生八十年来，不肯为下一代牺牲几个月的忙碌，而剥夺了孩子终生的伴侣与支柱。年老多病时，这个独生子需要单独扛起照顾家长的责任，多年喂他、扶他、背他、替他洗刷时，家长会不会遗憾没有为多生个帮手呢？

现代年轻夫妇有很多连一个孩子都不想生。他们说劳劳碌碌一辈子，到头来儿女不一定会孝顺。但我们看到许多父母亲周末全家在买东西或餐馆吃饭时，小孩子都是由女佣抱着、哄着，要不就是塞个游戏机或电视机让小朋友消遣。

忙碌工作之余，如果不停下脚步，抽空和孩子们接触沟通，关系怎么会一点一滴的建立好呢？反过来，这些年轻人都咬定现代的孩童不像以前的小孩一样听话，非常难教，其实是现在的父母亲不一样吧？

健康，需要每天有计划，有纪律的坚持睡眠足够、饮食适当和锻炼身体。不愿意脚踏实地，步步耕耘，只追求最快速改良外观而花钱减肥整容，也只能达到一定的假象。既不能长久维持，更不能真正健康。

快乐，更需要实事求是，踏踏实实。贪图一时之快而走捷径或背叛亲友，可能名誉扫地，终身遗憾。如果不愿意一丝一毫跟孩子建立关系，他们长大后似陌生人，也悔之无及。

希望大家凡事不要急于求成，必须按部就班，才能一生健康快乐！

