



学好三年学坏三天



许多父母都会经常提醒孩子们要早睡早起才会身体好，但孩子们离开学校自立门户后，往往发现多年养成的习惯很容易就会“走样”。

孩子们在家长和学校紧密监督下，养成睡眠、饮食、运动和卫生各方面许多好习惯。许多年轻人十几二十岁在求学时期因此表现精神百倍、生龙活虎。

到了二十多、三十岁，当了上班族，情况就大大不同了。他们常以“忙”或“累”为借口，“早上多睡一会儿吧！”，首先牺牲了早餐，也因为早上睡晚了，匆匆忙忙，无法习惯性排便而导致长期便秘；中午因太“忙”没时间（或懒得走）出外吃午餐，让办公室的“茶婶随便打包”回来咽下就算数；如果工作效率不高，晚上又得加班，导致晚餐吃不定时，累积种种消化系统的病因；再接着，感觉压力颇大，必须跟朋友出去喝酒抽烟以“消愁”，睡眠不足，隔天又是“早上就多睡一点吧！”，造成恶性循环...

我看过好多人到了中年，体重开始上升，血糖、胆固醇和血压都超越指标时，都会说“哎呀！老了就是这样”。其实，随着年龄增长，身体逐渐衰退虽然难免，许多类似疾病却是长期生活方式不当的后果。

我们如果知道家里有人患糖尿病、高血压、高胆固醇、心脏病或中风等病史，就应该有自知之明，为自己的晚年做努力，坚持保守纪律，身求勤动、心求长静、饮食清淡求八分饱。就算先天基因战胜后天努力，至少可以延迟患病，省下不少医药费、看病时间和吃药验血的痛苦。如果有了小孩，更应该为孩子的未来打算，从小鼓励他们学习与维持养生之道。

家长有时会用“贿赂”似的手段，让孩子听话：“你如果乖乖，我就买糖果给你吃。”，这种方式让小孩把糖果当成奖励。吃糖果时带来的“快乐”感觉，会导致孩子终身喜爱甜点，之后再劝孩子不能吃这么多糖才不会蛀牙、肥胖、高血糖，不会管用的。

坏习惯非常难改。五分钟热度不可能见效，所谓一星期不算数，一个月才上路，一百天第一步，一周年真功夫。正若要跑马拉松，需要长期锻炼，才有可能达到目标，成功跃过终点。健康于快乐如果是你的目标，那就从今天开始不让贪与懒得逞，养成并坚守好习惯！