



休息不當 影響健康

羅星照

休息是人體健康重要因素之一，這為大家所熟知。休息不當，往往會影響健康。可能不少人對此並不了解。歸納起來，主要有以下4種錯誤理解。

1. 靜止不動就是休息。不少人以為，坐在沙發上或躺在床上身體不動就是休息。其實，這是片面的理解。如果一個腦力勞動者雖是坐着或躺着，但他還在那裏動腦筋繼續思考問題。這根本不是休息。相反，與人聊天說笑或聽聽音樂，精神感到愉快。精神愉快就不感到勞累了。這也是休息。一個人如果多坐或多躺，長時間靜止不動，這不但影響食物消化，還使人體氣血循環不良，促使下肢無力，行走不便，舉步維艱。

2. 休息越多越好。休息是身心(大腦)的修整，好像是在「充電」，主要形式是睡眠。的確，適當的睡眠能消除疲勞，恢復精力。

睡眠時間長短，應根據疲勞程度而定。成人，夜間睡八小時就可以了。如果睡眠時間長，活動時間必將相應減少。要知道，靜多動少並非好事。因為中醫有「久臥傷氣」之說。多睡可使人體氣血循環不暢，新陳代謝減慢，導致器官功能減弱，免疫力下降，從而引發多種疾病，尤其是老人易誘發心、腦、血管病。有人說得好：「休息多了，使人變懶了，變弱了，變胖了」。這些對健康也是有害無益的。

3. 娛樂就是休息。適當娛樂可使人精神愉快，應該說是一種較好的休息；但如果娛樂不當失去控制，那就失去休息的意義了，甚至反受其害。例如，玩賭博性質的撲克、打麻將到深夜或通宵達旦，使腦神經長時間持續緊張，有時還因輸錢給精神帶來壓力；還有，時間過長的跳舞、看電影電視，也會耗損人的精

力，導致身心疲勞而危害健康。

4. 疲勞後才休息。大家都知道，休息能消除疲勞。可是，有些人做起工作來，連續幾小時甚至夜以繼日，等到疲勞不堪時才休息。當然，這種敬業精神可以讚揚，但不值得仿效，也不宜提倡。因為這樣長期下去，會使人積勞成疾的。許多知識分子英年早逝，可能就是這個原因造成的。正確的做法是：工作時，主動提前休息，不疲勞也要小憩一會。這是預防疲勞，保持精力旺盛的訣竅。怎樣才能做到這一點呢？那就要按任務的輕、重、緩、急來安排工作，同時要提高工作效率，縮短工作時間，工作一段時間之後，可採用「伸伸手、彎彎腰、哼哼歌、聽聽音樂，望望藍天白雲、散步」等小憩方式，以達到休息目的。

弟兄姊妹們，為了你的健康，你要全面、正確理解並合理安排你的休息啊！