

摘自 生活方式與身心健康 洪紹光 教授

我們科學家還經常強調一句話：

老年人要注意三個半分鐘，三個半小時。

醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘；

坐起來後又坐半分鐘；

兩條腿垂在床沿又等半分鐘。

經過這三個半分鐘，不花一分錢，

腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了很多不必要的心肌梗塞（突然死亡），不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

三個半小時，就是早上起來運動半個小時，

打打太極拳、跑跑步，但不超過三公里，或者進行其他運動，但要因人而異，運動適量。

其次，中午睡半小時，這是人生物鐘需要，中午睡上半小時，下午上班，精力特別充沛。老年人更需要補充睡眠。

因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。

三是晚上 6 至 7 時 慢步行走半小時，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。

如果我們堅持文明健康的生活方式，就可以不得病。

一共就四句話，十六個字：

合理膳食，適量運動，戒煙限酒，心理平衡。

在古希臘山上岩石上刻了這樣的字說：

"你想變得健康嗎？你就跑步吧；"

你想要變聰明嗎？你就跑步吧；

你想變得美麗嗎？你就跑步吧，

這就是說跑步能使有健康，使人線條好。

那麼什麼運動最好，走路是世界上最好的運動。

怎麼步行最好呢？三個字：三、五、七。

什麼叫"三"？最好一次三公里三十分鐘以上。

"五"呢？一個禮拜最少運動5次。

"七"呢？是適量運動，過分運動是有害的，

那麼怎麼叫適量呢？

優良代謝，就是運動到你的年齡加心跳等於 170。

比如說我 50 歲的話，運動到心跳 120，加起來是 170。

這樣的運動優良代謝。

那麼，如果身體好，可以多一些；身體差，可以少一些；

步行運動量力而行。