

# 解读身体语言 关爱身心健康

□ 赵爱芳

读懂身体语言,预防大病风险。  
读书喝水运动,关爱身心健康。  
传播健康理念,减少疾病发生。

## 一、什么是身体语言?

身体语言是指身体和心理上出现的异常表现或感觉,也是机体对某种疾病或异常状态的反应。可以使身体方面的,如:头疼、头晕、目眩等;也可以是心理方面的,如焦虑、抑郁、失眠等。可以说,它既是我们身体疾病的报警信号,也是向我们发出身体的求救语言。

**身体的求救语言(症状信号):**心脏:心跳加快、坐立不安、额头长痘、失眠多梦、胸闷、多汗等;脾胃:胃口不好、有口气、睡眠差、便秘等;肾脏:掉发、脱发、尿频、双腿无力、疲倦、无神等;肠道:便秘、拉肚子、胀气、口气、下巴长痘;肝胆:脸色暗黄、长痘、腰酸背痛、指甲易断有凹槽等;肺脏:咳嗽、便秘、皮肤干燥、抵抗力下降等;大脑:注意力下降、记忆力衰退、头痛、头晕;血管:虚胖、血压低、四肢无力、手脚水肿。

读懂身体语言,预防大病风险。

**心理的求救语言(症状信号):**1、焦虑症患者身体的求救语言其核心症状就是怕

怕如果、怕万一、怕假如,他习惯把所有事情都往那个最坏的方向去想。这就是那种灾难化的思维。每天都提心吊胆,心惊胆战的,但实际上啥事儿都没有,可就是100个不放心。其实,摆脱焦虑的秘诀,用一句话总结就是:想的都是假的,假的不用管,真的管不了,过完今天再说。

### 2、抑郁症患者身体的求救语言

抑郁症的典型症状:情感情绪低落,思维迟缓、意志活动减退。

抑郁症患者常常不被人理解,甚至在早期难以被察觉,不少人根本意识不到自己已经患上了抑郁症。他们的身体会出现哪些求救信号呢?你知道吗?

第一、变懒,懒得出门,懒得说话,懒得打扮自己,只想躺着;第二、没有精力,很疲惫,就算什么事都没有做,也会觉得特别累;第三、反应迟钝,注意力不集中,记忆力下降;第四,身体不适。总是觉得不舒服,还会出现心悸、心慌、头晕等这些不适症状,其实这是身体求救的一种方式。

一定要耐心去理解和倾听他们的内心,要是你和你身边的人常常出现这些情况,千万不要掉以轻心。

**体检报告中的指标:**重视体检报告,让体检发挥其真正的作用,体检指标的异常,可能是身体在求救。其实,体检的目的无非两个:一个是发现疾病之后尽早治疗,如:甲状腺结节、肺结节、乳腺结节、重度脂肪肝、胆结石、子宫肌瘤、胃肠息肉等等。一个是:等体检指标靠近临界值时,虽然暂时还没有达到医院的治疗标准,但风险已经悄悄来临。

以保守治疗为主时,这就导致很多人认为自己没有病。只有重视临界值指标才是真正的早发现,而且这一时期也是干预的黄金时期。这也是我们经常说的早体检、早发现、早关注、早改变、早预防的意义所在。比如说血液中的总胆固醇高,身体就可能出现头晕、胸闷、皮下脂肪瘤、结节,偶尔脚抽筋、耳鸣等症状。所以说,通过自检发现,症状信号,体检报告,医生科学的分析,只有重视疾病信号,早发现疾病,才能达到自我预防的目的。

## 二、读书喝水运动,关爱身心健康

**读书的好处:**为什么要读书?读书可以使人有知识、有技能、有创造能力、有胸襟、有价值、有理想情怀、有眼界、有格局、有仁爱之心。



资料图片



资料图片

怎样读书?读书是学习,使用也是学习,学用结合,学以致用才是读书的王道。

**读什么样的书?**中医、养生、心理、传统文化、《健康观念早知道》等方面书籍。

**喝水的好处:**正确喝水,远离疾病。喝水重要时间段:早上06:00左右,约800ML,润肠通便。上午10:00左右,约800ML,消化吸收。下午15:00左右,约500ML,养心安神。下午16:30左右,约800ML,舒身排毒。晚上20:00左右,约300ML,安神助眠。

喝水量建议适用于体重60公斤左右的成年人,正确喝水量的计算,每天的喝水量=体重(公斤)\*40。

**温馨提醒:**1、水的温度在40-50℃之间;2、小口慢饮,让水流在体内缓缓流淌;3、在精准运动前,可以喝适量的温水;4、因年龄、体重、地域和季节等不同,可适当灵活调整喝水的量。

以下人群,遵从医嘱。

1、孕产妇;2、肾病患者;3、青光眼患者;4、严重心脑血管疾病患者;5、手术后恢复阶段的患者;6、年老体衰,有重大疾病患者。

**运动的好处:**精准运动,向身体疾病说不!精准运动是针对身体更需,要改善部位的运动。

**精准运动和劳动的区别:**劳动常常是一个姿势不变,反而容易让有些部位肌肉劳损、损伤,功能下降。精准运动是激活运动,也是主动运动。

**精准运动适合时间段:**早上5-7点

下午4-7点;晚上8点后做运动,属于消耗运动。

**运动时长:**时长控制在一小时内,运动后微微出汗,运动前需要空腹。

**运动前喝温水的好处:**促进血液更好循环,增强新陈代谢,提升体温,提高免疫力。

**运动前冥想的作用:**调整气息,让身心回归当下,疏通经络,唤醒内脏气血。

**运动后注意事项:**出汗后要把湿衣服换掉,运动后身体处于发热状态,全身毛孔张开,不适合洗手洗澡,要过15分钟后温水洗,运动后20分钟才能吃早餐。

**运动的禁忌:**重大疾病患者不参与;高龄者、行动不便者不参与;严重心脑血管者不参与;孕妇不参与;手术恢复期不参与;有骨骼问题不参与;平时缺乏运动的选择合适的运动;经期不建议运动。

**选择适合自己的减压模式:**1、每天给自己30秒温暖如春地拥抱,如“蝴蝶拍”,就能减缓1/3的压力;2、每天读书六分钟,就能减轻68%的压力;3、每天规律、足量喝水可以缓解便秘,降低“六高症:高血压、高血糖、高血脂、高血粘、高体重、高尿酸”及胆囊结石、心脑血管疾病60%的发病率;4、每周锻炼两次以上,就能因病死亡的概率降低23%。5、精准运动20分钟以上,就能提高20%的记忆力,你所担心的事情,96%都不会发生。

## 三、传播健康理念,减少疾病发生

怎样做才能减少疾病的发生呢?当一个人身体免疫力好,就会健康,精气神足。一个人免疫力差,就会总是生病,疾病缠身,无精打采,今天这里不舒服,明天那里不舒服。那怎么提高我们的免疫力呢?

1、**关注情绪:**负面情绪会让身体雪上加霜。情绪对于我们的细胞和免疫力几乎是秒杀的。所以,情绪不好、心态不好是万病之源。如果你经常爱生气,爱发脾气,郁闷,抑郁生闷气,这些往往比生病更可怕。生气十分钟,免疫力停止工作六小时。你算算你生气了多长时间?其实我们身体的每一个细胞,都有巨大的能量,每一个细胞都渴望被快乐包围着、激活着。而不是被郁闷、抑郁、焦虑、紧张所包围。所以说,健康的奥秘真的非常简单,那就是先让自己快乐起来。笑一笑,十年少,我相信你一定会越来越快乐,越来越健康。

2、**关注喝水:**正确喝水,远离疾病。水是我们的生命之源!我们身体的70%都是由水构成的,所以我们至少每天要喝2000毫升以上的水。这样才能更好的让我们的身体进行新陈代谢,进出平衡。

3、**关注睡眠:**别把熬夜不当回事儿。睡眠是天下第一补。最好白天也睡个午觉,12点钟左右,哪怕睡上十分钟都可以。那晚上呢,应该在11点之前睡觉。白天一直在消耗身体的体能。到了晚上一定要好好休息。只有你休息好了,才能更好修复身体的脏腑功能、气血充足。这样我们的免疫力才会更好。

4、**关注饮食:**改变不良生活习惯,重获健康。一日三餐,一定要明白:食物是满足身体健康需求的。很多人会觉得一日三餐,这还不简单吗?但是就这么简单的事,很多人在吃饭时,早上对付着吃一点儿,或者根本就不吃,到了中午就是随便吃一口,到了晚上,其实应该要给我们的肠胃降低负担的时候,却去做了一桌的好菜,或者去饭店,开始各种聚餐!大鱼大肉、山珍海味,你说这样吃,他的身体能好吗?

如果你长期晚上吃的很多或者经常吃夜宵,那么,我告诉你,吃饱、吃胖、营养不良,更会出现高血压、高血脂、高血糖、高血粘、高体重、高尿酸等一系列的富贵病。所以说,大家一定要记住了,早上我们要吃成皇帝的早餐,中午要吃成像大臣一样的午餐,晚上我们要吃像乞丐一样的晚餐。每天饮食只需要记住一个原则,就是品类越多越好,颜色越丰富越好,绿的、黑的、黄的、红的、白的、紫的,这些都有我们身体所需要的矿物质、维生素、微量元素。那么这些都是从食物当中提取的,这样的话营养均衡了,咱们的免疫力自然就会增强。

5、**关注运动:**活动,要“活”就要动。精准运动,提升温度,打通微循环。每天40分钟左右以上的运动,非常的有必要,当我们运动起来,食物的消化、吸收、利用才会更好。免疫力自然也就强了,只有这样,才能减少疾病发生。所以说健康在每一天的改变,改变不良生活习惯、调节好心情,减少抱怨,清淡饮食,均衡营养、正确喝水、精准运动、充足睡眠、戒烟限酒等。总之,只要对身体有帮助的行为习惯都要坚持,只要你的注意力改变了,一切都会改变的!

传播健康理念,读懂身体语言的目的:即把疾病早期的症状解读出来。找到因、关注果、盯住过程,清晰最大风险点,给出恢复健康的方向,把中医、营养、教育、心理、传统文化、运动等方面的知识结合起来,融会贯通,进行健康科普,使其健康观念早知道,让每个人把关注点从医院的早治疗转移到早发现、早预防、早改变上,不改变不良生活习惯,疾病很可能再发生,小病不除,易拖成大病,疾病不是突然发生的,只是突然发现的。

(本文作者系身体语言梳理师)