第十三次作业-不生病

吴晨聪　20222010311　wucc22@mails.tsinghua.edu.cn

购买图书或网上自己寻找免费资源阅读 [美] 伦道夫·M·尼斯 / [美] 乔治·C·威廉斯着 《我们为什么会生病》。本周要求读完。自行选择书中你觉得印象深刻的一句话或一段话，写读后感（不超过半页A4纸）。

如果《我们为什么会生病》这本书中最令我印象深刻的一句话当属其中第148页，第十章-文明病中

“许多减肥广告的解决方案多半有害无益，严格的限制饮食可能被身体对食物短缺的调节机制打乱。其结果是重建基础代谢率以致卡路里的使用更加有效，反而使更多的脂肪储存下来。限制食物的另一后果是强化饥饿感，随后吃得更多。”

在当今社会，大众普遍会认为“瘦”是美丽好看的前提，因此会为了追求变瘦而选择不正常的进食习惯，比如少吃一次晚餐或拒绝吃肉等。而书中的这句话令我有醍醐灌顶的感觉，因为它揭示了许多人在减肥过程中所忽视的真相。

极端的饮食习惯除了引文提到的负作用外，同时还会破坏心理健康，引发焦虑和暴饮暴食，形成恶性循环，让你越减越肥，站在秤上看自己的体重越看越生气!

因此，我们需要重新审视“瘦即美”的观念，转而追求健康的生活方式。美丽不应以牺牲健康为代价，真正的美丽源自于内在的健康和平衡。健康的饮食、适量的运动、良好的作息和心理平衡，才是保持身心健康且美丽的关键。当我们注重内在的健康，拥有充足的能量和良好的心态，才会展现出真正的魅力和自信。