



5 什么是健康行为的8块生命木板？

有人从健康行为的角度，提出值得重视的人体健康木桶的8块生命木板。

（1）环境行为木板。环境清新安静，则此板完整；当环境污染、嘈杂时，此板就变成短板；环境污染、嘈杂加剧时，此板短缺严重。

（2）起居行为木板。生活起居规律，定时用餐，按时工作或学习时，此板完整；反之，生活不规律，活动、进食或睡眠时间均不定时，此板就变成短板，导致免疫功能降低，容易疲劳。

（3）睡眠行为木板。早睡早起，睡眠时间充足，此板完整；反之，沉迷于夜生活，睡觉过迟，睡眠时间不足，睡眠质量差（睡眠不深，多醒）时，就成为短板，进而引起疲劳和精力不济。

（4）饮水行为木板。成年人每日饮水量达到1500毫升时，则此板完整；若少于1000毫升时，会成为短板。

（5）膳食行为木板。粗细粮都吃，多吃蔬菜水果，少吃红肉，多吃鱼类食品和豆制品，每日喝1袋牛奶，每周3~5个鸡蛋，进食不要油腻、过饱、过咸或过甜，则此板完整，否则会成为短板。

（6）运动行为木板。如能每日坚持1小时左右有氧运动，则此板完整；如不运动，或有规律运动的时间太少，会成为短板。

（7）烟酒行为木板。烟酒不沾，则此板完整；长期吸烟，每日吸烟量超过10支时，会成短板。每日饮酒量为白酒50毫升以上，或红酒、黄酒200毫升以上，或啤酒达600毫升时就是酗酒，属严重短板；如果吸毒，即便少量，亦为严重短板。