

# 起居篇——活動

一直以來，人們都在苦苦追尋各種各樣的養生之道，卻不知適當安全的活動能夠延年益壽。這裏我們講的活動是生活中人們用身體去完成的一些動作。

## 運動的好處

### (1) 運動能夠強身健體

經常且適當的運動不僅可以促進身體的新陳代謝，提高免疫力，減少感染性疾病及腫瘤等疾病的發生率；還能改善心肺功能，提升心臟和肝臟的功能防治心肺方面疾病。

### (2) 運動有助於睡眠

現代人失眠越來越多。運動可以緩解，特別是黃昏和睡前的鍛煉對身體更加有益，睡前活動能夠使身體的整個系統擁有更多的氧氣，處於比較好的氧氣充足狀態的人，睡覺時不僅睡得香。而且能更快速度的消除白天的疲勞，使人的精神能夠更好，以更好的狀態應對第二天的生活。有研究表明，每週四次，每次三十分鐘以上的運動能夠舒緩壓力，有助於睡眠，經常運動的人睡眠品質高於不愛運動的人 50%。

### (3) 運動能保持身材控制體重

運動是一個消耗能量，減脂的過程。運動增加了新陳代謝，避免熱量囤積，就能減肥。如果再加上增肌，那麼運動會讓身體線條變得緊致且美麗。

### (4) 運動能釋放焦慮情緒

現代人壓力越來越大，而運動能緩解壓力，讓人保持良性的、平和的心態。當運動達到一定量時，身體產生的腓肽效應，能愉悅神經。腓肽是身體的一種激素，被稱作“快樂因數”。腓肽效應讓人感覺到高興和滿足，甚至可以把壓力和不愉快都帶走。讓人變得積極向上。

### (5) 運動能延緩衰老，延長壽命

運動能讓身體系統衰退速度變慢，人到中年後，堅持運動能讓生理衰老來的更慢。無論你是在田間勞作亦或是在公園裏跳廣場舞，那都是在做著對身體有益的事。但要注意適量。

## 見客與出行

### (1) 見客

要想健康長壽，與人交流是很重要的，與家人交流，與朋友交流，天南地北，說古論今，不僅可以開闊眼界，促進大腦思維，還可以愉悅身心，陶冶情操。當然多談些愉快的事，而不是自尋煩惱。

人們常說，到了 70 歲就不要招待賓朋了，這並沒有錯，招待客人是一件非常消耗精力和體力的事，老人很難勝任。所以老年人待客不必過於拘於禮節。雖說老年人待客不用拘於禮節，卻並不是說老年人不需要見客人見朋友，要懂得量力而行，說不定能事半功倍。

### (2) 出行

出行，無論對於哪個年齡段的人，都是開闊眼見，親近自然，陶冶情操，提高生活品質甚至是瞭解自己與自己和解的好方法。更是老人調節晚年生活的一劑良方，越來越多的老年人在身體允許的情況下走出家門，上公園，去郊外，走出中國，周遊世界。他們變得越來越快樂，時尚且更加富有智慧。這，怎麼不是長壽的秘訣。

出門宜選擇好天氣，不僅使人心情舒暢且不容易遭遇因天氣原因導致的突發疾病或意外危險，大風大雨，太熱或太冷都應回避，因此，出門前多瞭解目的地的天氣情況很有必要。除了瞭解天氣情況，出門前還應該備好必需品，如舒適的鞋子，雨傘，以及急救藥等。