



你有多健康？

在前两期里，我们谈到了健康取决于六个不同层次的满足，即精神、情感、智能、就业、本能以及社交。在三部系列的最后一部里，让我们来看看体能与社交健康。



50岁头的徐淑娟在甲子上芭蕾舞剧，练习皮拉提斯以及打高尔夫球，由此让身体保持最佳状态。

舞池中的陈淑莉，体形健美，舞姿轻盈优雅，身体舞动间散发着自信。跳芭蕾舞，练习皮拉提斯，与好友们一起打高尔夫球，是她每周都进行的活动。陈女士今年50出头，任职秘书，小时候并没有学过舞蹈，但这并没有阻止她追寻自己跳芭蕾舞的梦想。她开始时是在住家附近的联络所上课，后来便到新加坡舞剧团（Singapore Dance Theatre）学习舞蹈。她是在30岁时才开始学习舞蹈的，而这个过程是绝非容易的。

她回忆道：“我是在大概30岁的时候才开始学跳芭蕾舞的，年纪算是相当大了。那时候非常不容易，因为我身体的灵活度不是与生俱来的，何况到了30岁，我无法像那些在年纪更轻时就已开始学跳芭蕾舞的人一样，身体能自如地伸展与弯曲。因此，我下了很多苦功。甚至有一次，我在联络所练习足尖舞蹈时，因为地板太滑而扭伤了脚踝。那次的伤迫使我停止练舞两年。然而，在休养了半年，伤势大体痊愈后，我依旧无法继续上课，因为舞蹈课已被搬到星期六，而我早已为星期六安排好其他节目。”

有志者事竟成

然而，那并没有浇熄她的热忱。她后来到新加坡舞剧团继续上课。“我对芭蕾舞的热爱从我很小的时候便开始了。我很喜爱观赏芭蕾舞表演，有关芭蕾舞的书籍更是让我爱不释手。舞蹈员们穿着漂亮的短裙，立起脚尖旋转，都让我看得着迷。

“可惜的是，我小时候并没有机会上芭蕾舞课。那是因为我的姐姐们对舞蹈没有兴趣，父母亲也就没有让我去上课。不过，在年纪那么大的时候才开始学跳芭蕾舞我并没有感觉到任何遗憾，只不过古典芭蕾舞非常难学，要学会如何协调自己从头到脚的动作，须要很大的自律。我很幸运地得到新加坡舞剧团导师们的耐心教导，而我原本“僵硬”的身体现在也变得相当灵活了。”

事实上，因为上芭蕾舞课与练习皮拉提斯，陈淑莉的身体姿势得到改善，身体也更强壮了。她说：“活到老，学到老，这句话一点都没错！”除此之外，向来爱吃且吃得多的她，体重减轻了，健康也改善了，不再那么容易生病。

此外，她在新加坡舞剧团得到的舞蹈训练也帮助她增强体能，促使她能够定期打高尔夫球。她微笑地说道：“我每个星期日早上都跟一群朋友一起打高尔夫球。这是大概八年前开始的。以前，我偶尔会在练习场打。打高尔夫球，要完成18杆，你必须有很好的体力。跳芭蕾舞、练习皮拉提斯，大大地增加了我的体力。你可别看我个子娇小，我可是很有力气的。”

取得体能健康

陈淑莉的亲身经历是充满启发性的。她对生命的热爱显而易见。当我们在精神、情感、智能、就业、体能以及社交各个层次得到健康时，我们的生活素质便会提高，生活会过得更充实、有意义。在前两期中讨论过了如何在前四个方面改善健康后，我们现在就来讨论体能与社交健康。

保持良好的体能健康
不仅是为了让你的身体达到最佳状态，也是为了让你的体态得到改善，使你的心情好起来，从而增强自尊心与决心，并为自己的人生找到方向感。达成这几方面的目的，我们的社交健康也将得以提升。

体能健康指的是照顾自己的身体。运动、营养、体重管理、自我保健习惯、减压以及睡眠能帮助我们预防或减缓疾病与残疾的来袭，让我们能保持活跃，确保自己在社交与就业方面不受阻碍。

那么，我们该如何确保自己身体健康呢？

- 1 运动：**充分运动，以锻炼与保持各种不同的体能，包括强化心肺、耐力、肌力、灵活性以及平衡性的运动。
- 2 营养：**在饮食方面作出明智选择。书刊杂志及网络上有大量与营养相关的信息，但若有疑问，你可以请教医生。毋庸置疑，最好远离烟酒毒品。如果你正在考虑减肥，或想要尝试一个全新的饮食计划，最好是依据可靠的资料来源，或跟营养师讨论后才进行。
- 3 检查：**为自己安排定期的身体检查，以确保身体各项功能都保持在最佳状态，生病时就应该就医。身体出了状况，千万别因为它看起来不会造成生命危险而坐视不理。

值得一提的是，保持良好的体能健康不仅是为了让你的身体达到最佳状态，也是为了让你的体态得到改善，使你的心情愉快，从而增强自尊心与决心，并为自己的人生找到方向感。达成这几方面的目的，我们的社交健康也将得以提升。



“在忙碌的生活里，你可在每个月设定一天为“自我的时间”，让自己减压与放松身心，并提升自己的生活素质及促进自己的社交圈子。”

培养人际关系

我们在社交层次有多健康，取决于我们与他人沟通的能力。换言之，一个社交健康良好的人，和家人、朋友以及同事之间，有着正面积极的关系。在这些人际关系中培养出适当的情感对于我们建立对彼此的关怀、支持以及友情是非常重要的，而且是必要的。因为只有这样，我们在快乐的时候会有分享的对象，而在面对困难时则有人扶持我们。

要知道自己在社交层次有多健康，你可以尝试回答以下问题：

- 你是否定期抽出时间与家人和朋友相处？
- 你喜欢跟他人共处吗？
- 你跟他人的关系是否良好并且带给你收获？
- 你是否愿意跟来自不同文化背景或有不同信仰的人打交道？

拥有良好的社交支援是必要的，因为它们能让我们认清生活方向，并带给我们生活的意义。健全的人际关系能

让我们正面的成长，并让我们了解并接受不同观点。我们每个人都有权保有自己的观点与信念，认识这一点，再加上宽容的态度，有助于我们建立互相信任、扶持的人际关系。

你也必须意识到，把时间都花在工作上，会剥夺你跟至亲相处的机会。玩乐与休闲时间是一种正常的需要，让我们能跟他人联络感情，并使自己在精神上得以休息。“充电”。如果你是单身人士，或者伴侣已过世，又没有多少朋友，不妨考虑参加一些社团或组织，结识一些志同道合的人。

婚姻不应该是你扩展自己的社交圈子，或追求自己的兴趣的绊脚石。人的一生有许多的责任与负担，每个人都会有工作与家庭的要求与压力，加上要照顾孩子，生活可以变得非常忙碌。在忙碌的生活里，你可在每个月设定一天为“自我的时间”，让自己减压与放松身心，并提升自己的生活素质及扩大自己的社交圈子。当孩子渐渐长大，离巢出外念书，工作或者开始组织自己的家庭时，你突然有很多时间却不知如何运用，尤其是当你退休后。你应该现在就开始规划你要的生活，以免自己在退休后，因为没有了例常的工作，精神无所寄托而感觉空虚失落。

陈女士在新加坡舞剧团结识了许多朋友，也定期与家人共聚。“我喜欢烘焙，过年时便会请亲戚同事尝尝我做的饼干，做得好的，做得不好的，都让他们吃！为了把饼干做好，我下了很多功夫，不断让他们试吃，他们也都不介意。”

