

健康身心樂滿fun

活得精采之EQ與快樂人生

當我讀完此書後，對「健康」這兩個字加深了不少認識。以往覺得健康就是早睡早起、飲食均衡、多做運動而已，豈料健康的涵義遠遠不止這些，還有各種各樣的事物與健康息息相關。

首先，我們日常的生活習慣與我們的健康有著密切的連繫，平時必須養成良好的生活習慣；其次，我們的體重也能直接影響我們的健康狀況。因為體重不足或體重過胖，對身體都有害處，所以最好當然是有配合自己身高的標準體重。之前提到的飲食均衡，其實就是將酸性和鹼性食物分配妥當，因為我們常常接觸到的食物如：肉類、蛋、糖、豆類等均屬酸性食物，如果多吃這類食物，容易引起各種疾病，包括：糖尿病、高血壓、胃潰瘍等，所以我們平時應多吃一些屬鹼性的食物，如蔬果之類的來調理我們體內的酸鹼度。

除此之外，性格和情緒對我們的身心健康同樣起著重要的作用。情緒不穩定會影響我們的

壽命，性格也是影響長壽的重要因素。健康長壽的性格應是樂觀豁達、無憂無慮、隨遇而安的，那些容易衝動、發怒、暴躁的人，心臟與消化系統都會受到影響，還容易患上高血壓、心臟病和胃病，也會使人短壽。

IQ（智商）與**EQ**（情緒智商）對我們的事業發展非常重要，而情緒智商對於我們的成就更具影響力。EQ包括五種元素：自我了解、情緒控制、自制能力、了解他人情緒及社交能力。它指的是一個人要懂得了解自己的情緒及能妥善管理、學習面對困難及解決問題，從而消除問題所帶來的壓力，令到身心舒暢，擁有積極及快樂的人生。

EQ掌握的好，可以令我們無論在自處或與人相處上都悠然自得。擁有高**EQ**是快樂之道，經常抱著快樂的心情生活，可以讓我們的身心活得更健康、更精采。

鄭景祥