



دانشگاه گیلان  
معاونت دانشجویی  
مرکز بهداشت و درمان

# سبک زندگی سالم

**منظور از شیوه زندگی سالم. مجموعه اقدامات و راهکارهایی است که انسان‌ها در زندگی روزمره خود. برای حفظ سلامتی جسمی و روحی انجام می‌دهند. مانند تغذیه خوب. ورزش کردن. کنترل استرس. مثبت اندیشی. هدف گذاری. ترک عادت‌های بد و دوری از افکار منفی**

در دنیای امروزی که انسان‌ها در جوامع مختلف درگیر فضای مجازی و کار و تلاش برای کسب درآمد هستند کمتر به زندگی کردن می‌پردازند. در این فایله مطالبی را برای یک سبک زندگی سالم بیان می‌کنیم. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن بوجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که شامل تمام جنبه‌های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می‌باشد. لازم نیست برای داشتن زندگی سالم، دوندگی ماراتن باشید، مواد خاصی بخورید یا ساعت‌ها مدیتیشن کار کنید. یک زندگی سالم یک روند پیش رو است که پستی و بلندی‌های خود را دارد اما همیشه به سمت یادگیری بیشتر، داشتن انتخاب‌های بهتر و زندگی هوشمندانه در حرکت است. فقط تغییرات کوچک بسیار زیادی هست که می‌توانید برای دست یافتن به فواید بیشماری که برای سلامتی‌تان دارند امتحان‌شان کنید.

## **۱) روزتان را با حرکات کششی شروع کنید:**

۱۰-۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و کمی حرکات کششی انجام دهید. حرکات کششی به شما برای بیدار شدن کمک می‌کند، انرژی بیشتری به شما می‌دهد، انعطاف پذیری و هماهنگی بدن‌تان را بالا برده، به گردش خون در بدن کمک کرده و ریلکس‌تان می‌کند.

## **۲) برای کل روز. بدن‌تان را سوخت رسانی کنید:**

اگر قرار است در روز یک وعده غذای خیلی خوب و سالم بخورید، اجازه بدهید که آن وعده صبحانه باشد. ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، فیبر، پروتئین و مقدار کمی چربی فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما داشته و ساعت‌ها انرژی لازم برای بدن‌تان را فراهم می‌کند.

## **۳) درست نفس بکشید:**

تنفس عمیق و درست از شکم فواید بسیار زیادی برای سلامتی شما دارد مانند بهبود گوارش، بالا رفتن کیفیت خون، تقویت عملکرد سیستم عصبی و تنفسی بدن، در مواقعی که شرایط تحرک کافی برای شما وجود ندارد، انجام دم و بازدم و تنفس عمیق می‌تواند، بهترین راهکار باشد. بدین ترتیب اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها صورت گرفته و جریان خون

کیفیت بهتری را می‌یابد. البته این عمل به کاهش استرس، کاهش فشارخون و تسکین درد نیز کمک فراوانی می‌کند در طول روز حداقل ۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه تنفس طبی انجام دهید.

### **دستور تنفس طبی:**

**(در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه‌های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده و سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه نفس را بیرون دهید. حدود یک ثانیه مکث نموده، سپس ده بار دستور فوق را تکرار نمایید. آرامش و احساس نشاط بر شما چیره خواهد شد.)**

### **۴) استرس خود را کنترل کنید:**

استرس مداوم و مزمن تأثیرات زیادی بر سلامتی تان می‌گذارد. وقتی سیستم عصبی ارادی شما بیش از اندازه فعال باشد، علائم فیزیکی مشاهده خواهید کرد که در درازمدت بیماری‌هایی به دنبال خواهد داشت از جمله افسردگی، اضطراب، زخم معده، سردرد، ریزش مو و مشکلات قلبی. وقتی در موقعیت استرس‌زایی هستید، به سرعت هر چه تمام‌تر از آن موقعیت بیرون بیایید. درست نفس بکشید، مدیتیشن کنید، ورزش کنید، با کسی حرف بزنید یا به پیاده‌روی بروید. قبل از اینکه استرس بتواند بر سلامتی تان اثر بگذارد، سیستم عصبی تان را آرام کنید.

### **۵) خوب‌ها و بدها را به تدریج اضافه و کم کنید:**

دو ماده غذایی که می‌دانید برایتان بد است را انتخاب کرده و آنها را از مواد غذایی مصرفی تان حذف کنید. این کار را برای یک روز امتحان کنید و بعد دوباره در همان هفته یک روز دیگر نیز این کار را تکرار کنید. افزایش مصرف سبزیجات و کاهش مصرف مواد غذایی سفید (نان، برنج، پاستا، شیرینی و امثال آن) راهی بسیار عالی برای کاهش وزن و افزودن مواد مغذی به بدن است.

### **۶) زودتر بخوابید:**

افراد بزرگسال به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند. خواب کافی استرس را کاهش می‌دهد، به سالم نگه داشتن قلبتان کمک می‌کند، التهاب را کم می‌کند، در طول روز هوشیارتر تان می‌کند، به پایین آوردن وزن کمک می‌کند و احتمال بروز افسردگی را کاهش می‌دهد. با خواب خوب، احساس بهتری خواهید داشت، بهتر فکر خواهید کرد و زیباتر به نظر خواهید رسید.

### **۷) صرف وقت برای قدردانی از نعمت‌ها:**

لحظه‌ای درنگ کنید. نفس عمیقی بکشید. به اطراف تان نگاهی بیندازید و به خاطر برخورداری از نعمت‌های گوناگون خداوندی، سپاسگزار باشید.

### **۸) گذران اوقات با کسانی که دوست شان دارید:**

افراد زیادی به زندگی ما وارد یا از آن خارج می‌شوند. قبل از این که دیر شود برای کسانی که ارزش دارند وقت گذاشته و سعی کنید کنار آنها باشید.

## ۹) ورزش کنید:

بخش زیادی از سال های اوج تناسب بدنی را در رختخواب یا جلوی تلویزیون هدر می دهیم. بلند شوید و روزانه چند دقیقه ای بدوید یا یوگا کار کنید. بعد از رساندن وزن بدن تان به حد مطلوب، از سلامتی بیشتر لذت خواهید برد.

### «انجام پیاده روی»

در میان انواع ورزش ها پیاده روی جایگاه خاص خود را دارد، لازم نیست برای آنکه فعال باشید، حتماً به سراغ ورزش های قدرتی، سرعتی و بدن سازی بروید. کمی راه رفتن قبل از رسیدن به محل کار یا زمان صحبت تلفنی یا پیاده روی در زمان استماع یک کتاب صوتی شمارا از قبل فعال تر می سازد.

### «انتخاب حالت ایستاده به جای نشسته»

کمی به انجام فعالیت ها در حالت ایستاده به جای نشسته بیاورید. بدین ترتیب از انرژی پاها نیز استفاده نموده و در انتهای روز احساس خستگی کمتری را تجربه می کنید. با این توصیفات برای پابندی به سبک زندگی سالم و فعال فقط کمی تحرک بیشتر کافی است.

### «ورزش همین تماشای تلویزیون»

انجام حرکات نرمشی، کششی و کار با وزنه در زمان تماشای تلویزیون بدن شمارا از کم تحرکی در ساعات طولانی نجات می دهد. برخی از تردمیل، دوچرخه ثابت یا توپ های پیلاتس برای چنین مواقعی استفاده می کنند.

### «انجام تمرینات مراقبه»

آموزش مدیتیشن و تمرینات مراقبه نیز راهکار دیگری است تا از زندگی سالم بهره مند شوید. این تمرینات برای کسانی که در ساختمان های کوچک و آپارتمانی زندگی کرده و فضای کافی برای فعالیت های زیاد را ندارند، بسیار سودمند است.

## کلام آخر باب سبک زندگی سالم

گاهی ما تحت تأثیر روابط اجتماعی، باورهای اعتقادی، آداب و رسوم به سمت سبکی از زندگی مایل می شویم که چندان سالم نیست. در این حالت تغییر مسیر و ایجاد تحول در باورها، اعتقادات و ارزش های غلط می تواند، ما را از گرفتاری در گرداب بیماری ها نجات دهد. اگر دیر اقدام نماییم و با پیروی کورکورانه به مسیر نادرست خود ادامه دهیم، دیر یا زود باید با عواقب ناگوار این سبک زندگی دست به گریبان شده و دچار انواع درد و ناراحتی ها گردیم.

مرکز بهداشت درمان دانشگاه گیلان

بهار ۱۴۰۲