

上海人晴晴（化名）今年35岁，就职于一家文化公司。前几年，她就是那个常常在办公室里邀约点奶茶的人，而且一定要全糖、冰奶茶。而现在面对同事的邀请，晴晴指指自己办公桌上的保温杯：“不喝了不喝了，我泡了养生茶。”

晴晴告诉记者，最近两年她的生活方式的确发生了巨大的变化，而这些变化的背后是一个从“迫不得已”到“主动选择”的过程。

由于从事文字工作，晴晴说她过去的作息可谓“越夜越美丽”。

“我的工作不需要打卡，时间是自己安排的。当时觉得晚上比较安静，所以写稿子基本都从晚上10点后才开始，写到夜里两三点睡觉，起床时间大概要到上午10点。”

晴晴说，就算没有太多工作，晚上她会约朋友吃饭、去酒吧，也总是要到夜里一两点才回家。

晴晴从来没有想过经常性的宵夜、喝酒、喝高糖饮料会对身体造成影响。到了30岁出头，晴晴体重有些偏重，经常有胃胀或者腹泻等问题，但当时的她并不觉得这些“小问题”有什么要紧。

“国际自我保健日”的意义



“国际自我保健日”是一个全球性的健康纪念日。

2011年，世界自我药疗产业协会（WSMI）首位华人主席郭振宇博士发出倡议，以中国传统医学“不治已病治未病”的保健理念，倡导全球民众每周7天，每天24小时，时时刻刻关注自我保健，关注自己和家人的健康。此项倡议得到WSMI各国成员协会的积极支持和响应，并于2012年正式全球启动“国际自我保健日”。

2019年，“国际自我保健日”获得了世界卫生组织的认可，这标志着世界卫生组织和伙伴将在区域和国家层面采取主动的健康维护行动。

转变发生在两年前。体检中，晴晴被查出早期恶性肿瘤，因为发现得早，肿瘤切除后晴晴恢复到正常生活中，但这件事给了她很大的触动，她开始反省自己的生活方式。

“我开始改变自己的作息，早上7点左右起床，晚上12点前必须睡觉，三餐规律进餐，基本戒了冰饮料和酒。当然，饭局偶尔还是有的，但不会像过去那样放纵。”

在朋友的带动下，晴晴开始去健身房健身，并服用一些营养补充剂。改变后的晴晴发现，她的状态比过去好了，写稿时间从夜里变成早晨也并没有影响效率，规律饮食、少喝酒、不喝高糖饮料后，让整个人感觉轻松了很多。

健身教练莉莉的改变，是从准备孕育自己的宝宝开始的。

莉莉是武汉人，个子不高，从小就有点胖乎乎。二十多岁上班后，由于久坐和缺少运动，莉莉一天天“肿”起来。莉莉告诉记者，这样的外形给当时的她带来很大的心理压力，自卑的情绪慢慢增长，她不愿意跟别人交流，下班就回家关在屋子里，最严重的时候她自认为有抑郁的倾向。

二十多岁时莉莉一门心思寻求各

种极端的方法减肥。她试过民间流传的各种减肥偏方，也吃过来路不明的“减肥药”，饮食上恪守“少吃、不吃”——比如每天只吃黄瓜，有时候甚至灌白开水骗骗自己饥饿的肚子，常常饿得眼冒金星。一段时间后，莉莉发现自己瘦是瘦了，身体也垮了。

结婚后，莉莉准备孕育自己的宝宝，因为这个契机，她开始认真地研究到底什么是“健康”。“我看了很多营养、育儿方面的书，也看网上一些健康博主分享的知识，然后开始学着科学地饮食和运动。”

为了肚子里的宝宝，莉莉开始规律饮食，讲究膳食平衡，保证每天蛋白质、脂肪、蔬菜水果的摄入，孩子顺利出生，非常健康。整个孕期和生育后，莉莉感觉到健康状况改善了不少。孩子三岁后，莉莉开始积极地健身，而这段规律作息+科学饮食+积极健身的生活，彻底改变了她的形象和心态。

莉莉再也不是那个自卑的女孩，已经四十岁的她看起来比二十多岁时更有青春朝气。几年后，莉莉转行成为专业健身教练，她现在经常在朋友圈分享自己的健康生活方式，希望影响和鼓励更多的人。

也许有人会认为，像晴晴和莉

下图：健身教练莉莉的改变，是从准备孕育自己的宝宝开始的。

