

人总是在失去之后才知道拥有的可贵，刚刚跨入 30岁的门槛，没想到老天爷给我重重的上了一节课啊，一动不能动躺在病床上的无奈，以及病理化验后的一丝喘息都让我瞬间警醒！

我瞬间体会到了健康的重要性，网上说上天让你失去就是想让你重新珍视那些你没有重视的。

做完肺结节手术，我想重新面对生活了，或者说我想换一种态度重新生活了！今天就说说重新走出医院后我的6个变化吧。

1、跟之前相比，我开始悉心关注自己的身体健康变化了。

身体是我们最好的朋友，你自己有啥问题，身体第一时间会告诉你，可有些人偏偏不相信身体给我们的信号，我就是这样一个人，那段时间我总是感觉自己特别累，每天就是特别想睡觉，最想做的事情就是睡觉，头发也掉的很厉害，我也严重怀疑过自己是不是得啥病了，但是我还是没把自己当回事，觉得应该是最近事情多，太累了吧，身体才这么难受的，平时也不怎么称体重，猛然间我才知道自己体重骤减了7斤。。。

其他的一些异常反应也被我堵在门口，没放在心上，直到医生通知我必须手术的时候，我才想起自己当时的一连串身体不正常的反应，如果早点去医院，是不是会减少一部分的痛苦啊，可惜疾病面前没有如果啊，真的没有如果啊！

及时关注自己的身体变化，及时给你的身体做反馈，这一点很重要！

2、心态更加平和了，要说我以前的心态，算不上平和，最多算平缓吧，现在心态慢慢趋向平和了。

我慢慢的说服自己感知周围的一切，清晨的鸟叫，一阵风声,一个下雨的早晨，这些都是我平时不曾仔细感受过的，大地的宁静，冬天哈啦啦的风，都要自己慢慢感悟，心静下来自然才有智慧，再大的事情不要过于着急，更不要过于忧虑，该坦然的

时候坦然，该来的总归要来，如此，就好！

3、有没有那么一刹那让你突然知道了身体健康的重要性！当我从手术室出来之后，我顿悟，没有什么比身体健康更重要！

现在我们都把工作看得很重，在好多人心里工作是第一位，耽误了什么也不能耽误工作，这是很多人的想法，当我一动不动躺在病床上的时候，我才知道原来能正常的走路和跑这两个动作对于一个人来说是这么的重要和珍贵！当穿着蓝色的手术服，战战兢兢的心跳下直对着手术室那个无比刺眼的聚光灯，我才意识到命在自己面前才是独一无二的，此刻健康才是我最需要关注的啊！

毫不夸张的说当出手术室的那一刻，全身疼痛的清醒足够让我记一辈子，我顿悟身体才是我呆在这个世界上最应该关心的，纵使再有钱，但现在寸步难行，有啥用呢！只求渴望着能够站起来，那种滋味真的一点也不好受，你的好身体才是你的护身符和航行灯。

4、学会静心，静心！静心！

其实身体的好多疾病都和我们的心的密切相关，我们的心就是我们的本源，当心思承受了太多来自外界的束缚和压力的时候，我们的免疫系统就会失衡，接着就是疾病的缠身，静心能让我们的心慢慢定下来，不被外界的纷扰所打乱，一句话讲就是无论你周围的人跑的有多快，我还能按照我自己的节奏向前走！

《大学》中有一句话，知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。说的就是我们要学会静。

我个人是偏向急性子的，手术后的我不再这么着急了，着急只会让我在事情面前更加认不清事情的真相，也更加认不清自己，只会让自己的情绪和状态越来越糟糕。倒不如慢一点，给自己留有放松和舒缓的余地，这样解决起事情来就会让自己越来越轻松。

5、 突然间明白了锻炼身体的重要性！

之前我几乎不锻炼身体，我从心底里觉得自己年轻，没问题啊，要什么锻炼身体啊，最重要的锻炼身体真的很浪费我的时间！可上天就是想通过一些方式让你明白一些道理，教会你一些改变。

当检查发现身体已经出现危机时，我才慢慢意识到自己要好好反思一下自己的生活方式、情绪等等的问题了，一个很重要的问题是很多身体的小问题都可以通过动起来一点一点的消除掉的，可你喜欢动吗？

我现在一边动一边让自己听有用的电子书，两不误，我老早就发现朋友圈里那些老是早上跑个几公里的人，人活的好看又漂亮，事业也都比较成功，你说气人不？

所以每天都让自己最少动起半个小时吧，如果你不想让自己老早躺在手术台上的话。这是一个过来人的话，更是对你的一个忠告！

美食会让人上瘾，运动也是，从我能从床上重新站起来的那一刻，我几乎每天都运动！此刻给自己点个赞！

6、 接受自己一些事情上的失败吧，接受自己，接纳自己，取悦自己。

老是觉得自己是万能的，不是你的病，而是人类基因里的直觉，老是觉得自己只要努力了就一定会有所得也对，但有时候结果却没有那么尽人意啊。

接受自己盲区上的失败比一直蒙头在自己不擅长的领域，眼蒙着黑布，一直向前跑强太多了，有时候你需要的是换一个你稍微擅长点的赛道，然后深耕啊！

所以坦然接受自己的失败吧，接受你心里鄙视自己的那些小毛病吧！

总而言之，言而总之，健康最重要！开心最重要！一辈子很短！希望真的不要忘了这两样最重要的东西！