# 有关于健康日记小学（精选多篇）

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-07-29

*第一篇：有关于健康日记小学健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情!想了解更多相关内容，接下来请欣赏：健康日记。健康日记1谈起上网，就不得不说起我那被网络团团“...*

**第一篇：有关于健康日记小学**

健康，是我们一直追求，一直向往的目标!一个人如果拥有了健康的身体，健康的文化，健康的心理，就是非常非常开心、自豪的事情!想了解更多相关内容，接下来请欣赏：健康日记。

健康日记1

谈起上网，就不得不说起我那被网络团团“缠”住的老哥。他只要一坐在电脑前，屁股就像被粘上了胶似的，就再也抬不起来了，连吃饭睡觉都不按时。就这样，在电脑前坐着坐着，眼镜片厚得像酒瓶底儿，身材更是“大腹便便”。这网络到底有多可怕?网络带给我们的仅仅是危害吗?

“哎哟，小星你看看，你快看。”放学一回到家，妈妈就递给我一张报纸。“到底是什么呀?”“又是一件网络残害青少年的事情。”我拿来翻了翻，原来是一位中学生沉迷于网络游戏，整天逃学泡在网吧里，最后竟分不清游戏与现实，从高楼上跳下来，当场死亡。小小年纪就与世长辞了，一条鲜活的生命就这么消失了。唉!晚上，从吃晚饭到睡觉，妈妈一直都在告诫我上网的危害，什么网络碰不得啦，网络害人不浅啦等等，甚至还说要我以后别上网了。我不禁再次发出疑问，在这个数字化的时代，难道网络带给我们的真的仅仅是危害吗?

一个好好的人，为一个虚幻的世界而失去了宝贵的生命。看到这里，许多人自然而然地觉得网络真是坏呀!可在我看来，网络带给我们的绝不仅仅是危害。重要的是你怎样利用网络。如今，我们学习、生活都离不开网络。平时我经常在百度上查查学习资料，偶尔也玩玩小游戏愉悦身心，网络确实给我生活、学习带来了方便和快捷。在网上发E——mail取代了曾经的信件，网上的通讯聊天工具也取代了电话，网络真的推动了人类前进的步伐。只要你能正确利用网络，它就是一位好助手;如果你不能正确看待网络，像那个少年一样，沉迷于上网而无法自拔的话，它便又是一个无形的杀手。

如何健康上网呢?我和妈妈一起订了一份上网计划。每次上网不超过40分钟，与显示屏保持一定距离，注意保护视力。上网时，浏览健康网页，不玩血腥、暴力的网络游戏，可以写写博客，发发邮件，了解时事，将上网的时间都用来做一些有意义的事。不过要切记一点，不要轻易把自己的真实信息在网上告诉别人，网络毕竟是一个虚拟的世界。总之，正确地看待和利用网络是每个青少年的必修课。

健康日记2

我是一个“电脑谜”，经常上网打游戏，手只要一碰到键盘，那高兴的劲儿就甭提了。时间长了，因为做作业时想着玩游戏，学习成绩也下降了。妈妈看在眼里，急在心里，想控制我上网，就和我“约法三章”：一、要上健康的网;二、上网要做有益的事，不要只玩游戏;三、必须要写完作业才可以上网，时间不要太长。可妈妈她怎么看得住我呢?我是见缝插针，一有空就瞒着妈妈偷偷上网，一直玩到妈妈下班回来。

可惜时间不长。一天，妈妈下班回来，得意地对我说：“你这个孙悟空，现在再凶也逃不过我如来佛的手掌心了。我们现在绿色上网了，你再也不能随心所欲地玩电脑了。”“绿色上网?”我奇怪地说：“只听说过绿色环保，保护绿色家园，还没听说过绿色上网呢!”妈妈兴高采烈地对我说：“现在互联网增值业务，提供互联网内容过滤服务，有了它，我可有效地设置你上网访问权限和时间，可以阻断不良信息对你的影响，防止你沉迷于网络，灵活地控制你上网的时间、时长，保证你学习、休息、上网三不误。”真有这么神吗?“我半信半疑，坐到电脑前，果然如妈妈所说，我刚随意点了一个网址，系统立刻自动弹出一个拒绝访问页面，需由妈妈输入”服务密码“才能进入，我哀求妈妈让我进入，可是玩兴正浓时，系统又提醒我”时间快到，该休息了。“我只好恋恋不舍地下了线。”没骗你吧?“妈妈意味深长地说：”孩子，绿色上网给你们提供一片安全、纯净、健康的网络天空，你要好好珍惜啊!“

从那以后，我只有做完作业以后上网玩一会儿游戏，不过因为绿色上网有了电脑老师的提醒，游戏到时自动关闭。在老师的指导下，我上网查资料，搜集处理信息的能力大大增强，老师还经常表扬我呢!绿色上网让家长放心，让我们玩得舒心，这真是”畅享绿色上网，我们健康成长!“

健康日记3

法律，在大多数人的脑子里。几乎都不存在，存在的只有杀人放火，我印象较深的，是关于上网。

在21世纪，就有了网络，有了网络，地球就像是一个“地球村”。现在可以通过网络，获取外界信息，我们如果要查找资料，但是在茫茫书海中，也有查不到的时候，这时，网络就可以帮上忙，只要输入要查找的资料，不用几分钟，就查到了。上网也有害处，上网容易着迷，喜欢玩游戏的同学一但着了迷，就会走火入魔。上课时精神恍惚，因为想着游戏，上课注意力分散，最终成绩一落千丈。

每个人都有光明美好的前途，但是要看自己会不会去走。在某网吧，某某同学由于玩游戏输了，情绪激动。把刀刺向自己最好的朋友，最终害人害己。网络有许多不合法的网站，诱惑着同学们，一些抵抗力不强的同学会逃避现实，网络会一点一点的侵蚀着同学的头脑，结果玩物丧志。

除了上网，最令人害怕的是毒品，毒品中毒性最大的是冰毒和摇头丸，有好几种，有服用的，有用闻的，也有注入身体的。要是你一碰到毒品，便会无可救药，杀人放火不在话下。碰到毒品，本是二三十岁的年轻人，都会像是五六十岁的老人家。

网络和毒品只有短暂的快乐，但是会给你一生的痛苦，让我们远离危险，共同创造美好的明天吧!

健康日记4

清早，耳边传来了妈妈催我起床的声音，睡意惺忪的我睁开眼睛，感觉浑身不舒服。妈妈看我神情痛苦的样子，便摸了摸我的额头，说：“可能发烧了。”就带着我直奔诊所。医生给我量了量体温，又看了看喉咙，告诉我：“喉咙有些红肿，体温是40度，发高烧了，先打一针退烧针，再挂两瓶葡萄糖吧!”我一听要打针，吓得顿时冒出了冷汗，看着医生手里的针筒，忐忑不安的我紧张极了。“哎哟!”针头刺进了我的屁股，疼得我大叫起来。打点滴时，昏昏欲睡的我躺在椅子上，无聊极了，两条腿像煮熟了的面条似的，一点劲也没有。挂完点滴后，我使出吃奶的劲才站起来，一点精神也没有。

星期一在学校里时，我一整天无精打采的，像霜打的茄子——焉了。精神恍恍惚惚的，课也没怎么听进去，总觉得头疼欲裂，简直就像千万根钢针穿过我的大脑一样，苦不堪言!放学后，又急忙来到诊所，躺在椅子上的我垂头丧气的，连话也不想说。挂好点滴后，我拖着疲惫的身体回到家里，没吃晚饭倒头便睡。

经过三天的治疗，我觉得头不那么热了，喉咙也不那么痛了，精神也好多了。

第四天早上一起来，我感觉神清气爽，精神抖擞。“呀!健康的感觉真好!”我不禁喊出了声。这时我想：生病真不好，因为生了病，既浪费了时间、精力、钱财，还影响学习。想不生病就得健康，所以，健康真重要!

健康日记5

在一个跟以前一样明媚的星期五，我本来可以高高兴兴进学堂的，就是因为病魔的阻挡使我不能回到那宽敞的教室。

在星期四晚上睡觉时，我感觉自己的耳朵突然烫了起来，渐渐的，我的身体里就好像有一个大火炉在燃烧似的，体温逐渐上升，使我感到很难受，翻来覆去怎么也睡不着，就叫醒了睡得正香的妈妈，妈妈看见我面红耳赤的样子，就知道来势不妙，一边喂我喝热水，外额头上敷冷毛巾，一边对我开玩笑，说:“再不降温，你就要被烤乳猪啦。”这真让我哭笑不得。整个晚上妈妈不停地帮我换冷毛巾，好不容易熬到清晨起床，妈妈就带我急匆匆地赶到医院，经医生诊断，原来只是普通感冒，顿时，我心里的一块大石头终于放下了，不是甲型流感，不用去三院喽，但还是没有逃过打针、吃药的魔掌。经过四天的痛苦后，“感冒魔鬼”终于成了我的手下败将-----我痊愈了，恢复了以前的活蹦乱跳。

这次感冒虽然好了，但却让我体会到健康太重要了，一个小小的感冒，就让我觉睡不好、吃饭没胃口、讲话没力气、头痛……更别说是得了重病的人了，所以从今以后，我要多锻炼，吃饭不挑食，少吃零食，让自己有一个健康强壮的身体，不再被病魔所击倒。

**第二篇：于娟 生命日记**

于娟 生命日记

于娟生命日记：熬夜突击学习让癌症找上了我为什么是我得癌症？于娟一连写了数篇博客探求这个问题。

2024.1.25-2024.2.6

为什么是我得癌症？于娟一连写了数篇博客探求这个问题，她反思自己的饮食、作息习惯，调研病友们的性格特征，也指出房屋装修、室内环境等因素对人体的影响。

在她看来，这些文字比她的博士论文更有价值，因为这是一个癌症当事者的痛定思痛，能让周围活着的人更好地活下去。

熬夜、晚睡没好处

2024-01-2521：07：47

我基本上没有12点之前睡过。熬夜时，人体中的血液都供给了脑部，内脏供血就会相应减少，导致肝脏乏氧。

睡眠习惯

现在这个社会上，太多年轻人莫名其妙得了癌症，或者莫名其妙过劳死，而得病的原因往往是所谓的专家或者周围人分析出来的。因为当事人得了这种病，苟活世间的时间很短，没有心思也没有能力去行长文告诫世间男女。我作为一个复旦的青年教师，有责任有义务去做我能做的事，让周围活着的人更好地活下去。

我平时的习惯是晚睡。其实晚睡在我这个年纪不算什么大事，也不会晚睡晚出癌症。我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好。回想十年来，自从没有了本科宿舍的熄灯管束（其实那个时候我也经常晚睡），我基本上没有在晚上12点之前睡过。厉害的时候通宵熬夜，平时的早睡也基本上在夜里1点前。后来我生了癌症，开始自学中医，看黄帝内经之类。就此引用一段话：

下午5-7点酉时肾经当令

晚上7-9点戌时心包经当令

9-11点亥时三焦经当令

11-1点子时胆经当令

凌晨1-3点丑时肝经当令

3-5点寅时肺经当令

5-7点卯时大肠经当令

当令是当值的意思。也就是说这些个时间，是这些器官起了主要的作用。从养生的观点出发，人体不能在这些时候干扰这些器官工作。休息，可以防止身体分配人体的气血给无用的劳动，那么所有的气血就可以集中精力帮助当令肝脏工作了。

长此以往，熬夜，或者晚睡，对身体是很没有好处的。我的肝有几个指标在查出癌症的时候偏高，但是我此前没有任何肝脏问题。我非常奇怪并且急于搞明白为什么我的肝功能有点小问题，因为肝功能不好不能继续化疗的。不久以后我查到了下面一段话：中国医科大学附属盛京医院感染科主任窦晓光介绍，熬夜直接危害肝脏。熬夜时，人体中的血液都供给了脑部，内脏供血就会相应减少，导致肝脏乏氧，长此以往，就会对肝脏造成损害。

而肝脏是人体最大的代谢器官，肝脏受损足以损害全身。所以，“长期熬夜等于慢性自杀”的说法并不夸张。因此，医生建议人们从23时左右开始上床睡觉，次日1至3时进入深睡眠状态，好好地养足肝血。

得病之后我安生了，我每天都很早睡觉，然后每天开始吃绿豆水、吃天然维生素B、吃杂粮粥。然后非常神奇的是，别的病友化疗会肝功能越来越差，我居然养好了，第二次化疗，肝功能完全恢复正常了。

希望此段文字，对需要帮助的人有所贡献。有些事情，电影也好、BBS也好、K歌也好，想想无非感官享受，过了那一刻，都是浮云。

唯一踩在地上的，是你健康的身体。

瞎吃八吃的饮食习惯

2024-01-2619：31：2

5我是个从来不会在餐桌上拒绝尝鲜的人，做事讲究一剑在手快意恩仇，吃东西讲究大碗喝酒大口吃肉。

痛定思痛，我开始反思自己究竟哪点做得不好，所以上天给我开个如此大的玩笑，设个如此严峻的考验？

习惯问题之饮食习惯

1.瞎吃八吃

我是个从来不会在餐桌上拒绝尝鲜的人。基于很多客观原因，比方老爹是厨子之类的优越条件，我吃过很多不该吃的东西，不完全统计，孔雀、海鸥、鲸鱼、河豚、梅花鹿、羚羊、熊、麋鹿、驯鹿、麂子、锦雉、野猪、五步蛇诸如此类不胜枚举。(feisuxs　www.feisuxs)除了鲸鱼是在日本的时候超市自己买的，其他都是顺水推舟式的被请客。然而，我却必须深刻反省，这些东西都不该吃。我们要相信我们聪明的祖先，几千年的智慧沉淀，他们筛选了悠长悠长的时候，远远长过我们寿命时间的无数倍，才最终锁定了我们现在的食材，并由此豢养。

2.暴饮暴食

我是个率性随意的人，做事讲究一剑在手快意恩仇，吃东西讲究大碗喝酒大口吃肉。其二，我很贪吃。年轻的傻事就不说了，即便工作以后，仍然屏着腰痛（其实已经是晚期骨转移了）去参加院里组织的阳澄湖之旅，一天吃掉7个螃蟹。

3.嗜荤如命

得病之前，每逢吃饭若是桌上无荤，我会兴趣索然，那顿饭即便吃了很多也感觉没吃饭一样。我爹三十出头的年纪就是国家特一级厨师，1990年代的时候，职称比现在难混，所以他在当地烹饪界有点名头。可想而知，我只要去饭店，就会被认识不认识叫我“师妹，师叔”的厨子带到厨房，可着劲地塞。

其二就是，我很喜欢吃海鲜。话说十二年前第一次去光头家，他家在舟山小岛上。一进家门，我首先被满桌的海鲜吸引，瞬间我的面前堆起来一堆螃蟹贝壳山。

我在这里写这些不是说吃海鲜不好，而是在反思为啥我多吃要得病：我是鲁西北的土孩子，不是海边出生海里长大的弄潮儿，一方水土养一方人，光头每日吃生虾生螃蟹没事，而我长期吃就会有这样那样的身体变化：嫁到海岛不等于我就成了渔民的体质。

我不该是患上癌症的那个人

2024-01-2619：32：3

5分析总结一下，为啥是我得癌症。做这件事对我并无任何意义，但是对周围的人可能会起到防微杜渐的作用。

病房里无论再热闹开心的场面，此言一出，气氛会在一秒钟内变得死寂凝重，一秒后，便有阿姨抽抽搭搭地暗自涕泪，有阿姨哭天喊地痛骂老天瞎眼，有阿姨捶着胸指着天花板信誓旦旦平素没有做过亏心事为啥有如此报应。有几个病人算几个病人，没有一个能面对这个直捅心窝子的话题。

除了我。

我从来不去想这个问题，既然病患已然在身，恶毒诅咒也好，悔过自新也好，都不可能改变我是得了癌症的事实，更不可能瞬间把我的乳腺癌像转汇外币一

样转到其他地方去。无能为力而又让我倍感伤怀的事情，我索性不去想。

时隔一年，几经生死，我可以坐在桌边打字，我觉得是我思考这个问题的时候了，客观科学，不带任何感情色彩地去分析总结一下，为啥是我得癌症。做这件事对我并无任何意义，但是对周围的人可能会起到防微杜渐的作用。我在癌症里整整挣扎了一年，人间极刑般的苦痛，身心已经摧残到无可摧残，我不想看到这件事在任何一个人身上发生，但凡是人，我都要去帮他们避免，哪怕是我最为憎恨讨厌的人。

之所以去思考这个问题并且尽量想写下来是因为，无论从什么角度分析，我都不应该是患上癌症的那个人。

突击作业的车容易报废

2024-01-2719：24：58

我每一轮考试前的两个星期强记下来，都很伤，伤到必定要埋头大睡两三天才能缓过力气。

第三部分突击作业

这一部分，我不知道算作作息习惯还是工作习惯。

说来不知道骄傲还是惭愧，站在脆弱的人生边缘，回首滚滚烽烟的三十岁前半生，我发觉自己居然花了二十多年读书，读书二字，其意深妙。只有本人才知道到底从中所获多少。

也许只有我自己知道我是顶着读书的名头，大把挥霍自己的青春与生命。因为相当长一段时间我是著名的不折不扣2w女。所谓2w女是指只有在考试前2周才会认真学习的女生：2weeks。同时，考出的成绩也是tooweak。

各类大考小考，各类从业考试，各类资格考试（除了高考，考研和GT），可能我准备时间都不会长于两个星期。

不要认为我是聪明的孩子，更不要以为我是在炫耀自己的聪明，我只是在真实描述自己一种曾真实存在的人生。我是自控力不强的人，是争强好胜自控力不强的人，是争强好胜决不认输自控力不强的人。即便在开学伊始我就清楚明确地知道自己应该好好读书，否则可能哪门考试就挂了，但是我仍然不能把自己钉死在书桌前。

年轻的日子就是这点好，从来不愁日子过得慢。不知道忙什么，就好似一下子醒来，发现已经九点了要上班迟到了一样。每当我想起来好好学习的时候，差不多就离考试也就两个星期了。我此前经常的口头禅是：不到dealine是激发不出我的学习热情的。

然后我开始突击作业，为的是求一个连聪明人日日努力才能期盼到的好结果好成绩。所以每当我埋头苦学的时候，我会下死本地折腾自己，从来不去考虑身体、健康之类的词，我只是把自己当牲口一样，快马加鞭马不停蹄日夜兼程废寝忘食呕心沥血苦不堪言……最高纪录一天看21个小时的书，看了两天半去考试。

这还不算，我会时不时找点事给自己，人家考个期货资格，我想考，人家考个CFA，我想考，人家考个律考，我想考……想考是好事，但是每次想了以后就忘记了，买了书报了名，除非别人提醒，我会全然忘记自己曾有这个追求的念头，等到考试还有一两个星期，我才幡然醒悟，又吝啬那些报名费考试费书本费，于是只能硬着头皮去拼命。每次拼命每次脱层皮，光头每次看我瘦了，就说，哈哈，你又去考了什么没用的证书？

然而，我不是冯衡（黄蓉的妈，黄老邪的老婆），即便我是冯衡，有过目不忘的本事，到头来冯衡强记一本书都也呕心沥血累死了。何况天资本来就不聪明的我？

我不知道我强记了多少本书，当然开始那些书都比九阴真经要简单，然而长此以往，级别越读越高，那些书对我来说就变得像九阴真经一样难懂。于是我每一轮考试前的两个星期强记下来，都很伤，伤到必定要埋头大睡两三天才能缓过力气。本科时候考试是体能，然而到后来考试是拼心，血拼精力。

得病后光头和我反思之前的种种错误，认为我从来做事不细水长流，而惯常的如男人一样大力抡大斧的高强度突击作业是伤害我身体免疫机能的首犯。他的比喻是：一辆平时就跌跌撞撞一直不保修的破车，一踩油门就彻天彻夜地疯跑疯开半个月。一年搞个四五次，就是钢筋铁打的汽车，被这么折腾地开，开个二十几年也报废了。

甲醛家具埋下的种子

2024-02-0210：24：

32有次偶尔做实验的时候，打开了甲醛测试仪，甲醛测试仪开始变得不正常，清查罪魁祸首的时候，也把家具扔出院子测，结果是，那些家具的检测指数犹如晴天霹雳。

话说十年前，本科和研究生我有一年的非校园空当，这一年里我工作、考研和去日本。除却日本之旅，我都住在浦东一间亲戚的新房里。新房新装修，新家具。开始新房有点味道，我颇有环保意识地避开了两个月回了山东。等从山东回来，看房间味道散去，我也心安理得住了进去。

2024年房子处理，光头怜惜那些基本没有怎么用过的家具，当宝贝似的千里迢迢从浦东拉到了闵行研发中心用。哪里想到，2024年他开始研究除甲醛的纳米活性炭，有次偶尔做实验的时候，打开了甲醛测试仪，甲醛测试仪开始变得不正常，一般来讲高于0.08已然对身体有危险，而屏幕上的指数是0.87。

清查罪魁祸首的时候，东西一样样清除，一样样扔出研发实验室检测，最后，也把家具扔出院子测，结果是，那些家具的检测指数犹如晴天霹雳。

光头立刻石化。

然而为时已晚，事隔半年，我查出了乳腺癌。

医生对光头的癌症普及教育令光头时不时脑袋里闪出那套家具和那批令他愤恨的甲醛超标数据。

医生说：肿瘤的肿块不是容易形成的，癌症的发生需要一个长期的、渐进的过程，要经历多个阶段。

从正常细胞到演变成癌细胞，再到形成肿瘤，通常需要10-20年，甚至更长。当危险因素对机体的防御体系损害严重，机体修复能力降低，细胞内基因变异累积至一定程度，癌症才能发生。

癌症发生的多个阶段为：正常细胞→轻度不典型增生（分化障碍）→中度不典型增生→重度不典型增生（原位癌）→早期癌（黏膜内癌）→浸润癌→转移癌。从自然病程来看，即使过去被称为“癌中之王”的肝细胞癌，从发现到死亡也有3-6个月的生存时间。而据估计，从癌变开始（以甲胎蛋白－即AFp开始低水平升高算起）发展到晚期，有至少2年时间；从单个癌细胞发展到AFp升高的实际时间还要长得多。

乳腺癌在临床发现肿块前，平均隐匿时间为12年（6-20年），确诊以后的自然病程也有26.5-39.5个月。

也就是说，我的乳腺癌很有可能是当时那批家具种下的种子，那些癌细胞经历了漫长的等待，伺机等待我体内免疫力防线有所溃泻的时候奋起反攻。

光头无语，我亦无言。这是要命的疏忽，然而，谁能想得到呢？

一日在病房，夜里聊天，我和光头不约而同讲到这些家具，我感慨防不胜防的同时开玩笑：说不定你那个国家专利日后卖得很火，记者会专门报道你：甲醛家具残害爱妻毙命，交大教授毕生创发明复仇之

**第三篇：于娟《生命日记》**

【12】“在生死临界点的时候，你会发现，任何的加班（长期熬夜等于慢性自杀），给自己太多的压力，买房买车的需求，这些都是浮云。如果有时间，好好陪陪你的孩子，把买车的钱给父母亲买双鞋子，不要拼命去换什么大房子，和相爱的人在一起，蜗居也温暖。”（于娟《生命日记》，32岁海归博士，乳腺癌晚期患者）（via:@新周刊）

去年BBS“教师沙龙”就有老师自己的帖子和慰问了。一年了。

于娟《生命日记》===复旦大学教师于娟对大学生健康的建议

病房里无论再热闹开心的场面，此言一出，气氛会在一秒钟内变得死寂凝重，一秒后，便有阿姨抽抽搭搭地暗自涕泪，有阿姨哭天喊痛骂老天瞎眼，有阿姨捶着胸指着天花板信誓旦旦平素没有做过亏心事为啥有如此报应。有几个病人算几个病人，没有一个能面对这个直捅心窝子的话题。

除了我。

我从来不去想这个问题，既然病患已然在身，恶毒诅咒也好，悔过自新也好，都不可能改变我是得了癌症的事实，更不可能瞬间把我的乳腺癌像转汇外币一样转到其他地方去。无能为力而又让我倍感伤怀的事情，我索性不去想。

时 隔一年，几经生死，我可以坐在桌边打字，我觉得是我思考这个问题的时候了，客观科学，不带任何感情色彩地去分析总结一下，为啥是我得癌症。做这件事对我并 无任何意义，但是对周围的人可能会起到防微杜渐的作用。我在癌症里整整挣扎了一年，人间极刑般的苦痛，身心已经摧残到无可摧残，我不想看到这件事在任何一 个人身上发生，但凡是人，我都要去帮他们去避免，哪怕是我最为憎恨讨厌的人。

之所以去思考这个问题并且尽量想写下来是因为，无论从什么角度分析，我都不应该是患上癌症的那个人。

【1】

痛定思痛，我开始反思自己究竟哪点做得不好，所以上天给我开个如此大的玩笑，设个如此严峻的考验

一、习惯问题之饮食习惯

1、瞎吃八吃

我 是个从来不会在餐桌上拒绝尝鲜的人。基于很多客观原因，比方老爹是厨子之类的优越条件，我吃过很多不该吃的东西，不完全统计，孔雀、海鸥、鲸鱼、河豚、梅 花鹿、羚羊、熊、麋鹿、驯鹿、麂子、锦雉、野猪、五步蛇诸如此类不胜枚举。除了鲸鱼是在日本的时候超市自己买的，其他都是顺水推舟式的被请客。然而，我却 必须深刻反省，这些东西都不该吃。尤其我看了《和谐拯救危机》之后。选择吃他们，剥夺他们的生命让我觉得罪孽深重。破坏世间的和谐、暴虐地去吃生灵、伤害 自然毁灭生命这类的话就不说了，最最主要的是，说实话，这些所谓天物珍馐，味道确实确实非常一般。那个海鸥肉，高压锅4个小时的煮炖仍然硬的像石头，咬上 去就像啃森林里的千年老藤，肉纤维好粗好干好硬，好不容易肯下去的一口塞在牙缝里搞了两天才搞出来。我们要相信我们聪明的祖先，几千年的智慧沉淀，他们筛 选了悠长悠长的时候，远远长过我们寿命时间的无数倍，才最终锁定了我们现在的食材，并由此豢养。如果孔雀比鸡好吃，那么现在鸡就是孔雀，孔雀就是鸡。

2、暴饮暴食

我 是个率性随意的人，做事讲究一剑在手快意恩仇，吃东西讲究大碗喝酒大口吃肉。我的食量闻名中外，在欧洲的时候导师动不动就请我去吃饭，原因是老太太没有胃 口，看我吃饭吃得风卷残云很是过瘾，有我陪餐讲笑话她就有食欲。其二，我很贪吃。之所以叫bluemm是因为在复旦读书时候导师有六个一起做课题的研究 生，我是唯一的女生。但是聚餐的时候，5个男生没有比我吃得多的。年轻的傻事就不说了，即便工作以后，仍然屏着腰痛（其实已经是晚期骨转移了）去参加院里 组织的阳澄湖之旅，一天吃掉7个螃蟹。我最喜欢玩的手机游戏是贪吃蛇，虽然功夫很差。反思想想，无论你再灵巧机敏，贪吃的后果总是自食其果。玩来玩去，我 竟然是那条吃到自己的贪食蛇。

3、嗜荤如命

得 病之前，每逢吃饭若是桌上无荤，我会兴趣索然，那顿饭即便吃了很多也感觉没吃饭一样。我妈认为这种饮食嗜好，或者说饮食习惯，或者说遗传，都是怪我爹。我 爹三十出头的年纪就是国家特一级厨师，90年代的时候，职称比现在难混，所以他在当地烹饪界有点名头。我初中时候，貌似当地三分之一的厨子是他的徒子徒 孙，而认识他的人都知道我是他的掌上明珠。可想而知，我只要去饭店，就会被认识不认识叫我“师妹，师叔”的厨子带到厨房，可着劲地塞。那时候没有健康饮食 一说，而且北方小城物质匮乏，荤食稀缺。我吃的都是荤菜。其二就是，我很喜欢吃海鲜。话说十二年前第一次去光头家，他家在舟山小岛上。一进家门，我首先被 满桌的海鲜吸引，连他们家人的问题都言简意赅地打发掉，急吼吼开始进入餐桌战斗，瞬间我的面前堆起来一堆螃蟹贝壳山。公公婆婆微笑着面面相觑。我的战斗力 惊人超过了大家的预算，导致婆婆在厨房洗碗的时候，差公公再去小菜场采购因为怕晚饭不够料了。十几年之后每次提到我的第一次见面，婆家人都会笑得直不起 腰，问我怎么不顾及大家对你第一印象。我的言论是：我当然要本我示人，如果觉得我吃相不好就不让我当儿媳妇的公婆不要也罢，那么蹭一顿海鲜是一顿，吃到肚 子里就是王道。我在这里写这些不是说吃海鲜不好，而是在反思为啥我多吃要得病：我是鲁西北的土孩子，不是海边出生海里长大的弄潮儿，一方水土养一方人，光 头每日吃生虾生螃蟹没事，而我长期吃就会有这样那样的身体变化：嫁到海岛不等于我就成了渔民的体质。话说我得了病之后，光头一个星期不到，考研突击一样看完了很多不知道哪里搞来的健康食疗书，比方坎贝尔的《中国健康调查报告》、《治愈癌症救命疗法》等等，引经据典，开始相信牛奶中的酪蛋白具有极强的促癌效果，以 动物性食物为主的膳食会导致慢性疾病的发生（如肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松等）；以植物性食物为主的膳食最有利于健康，也最能有效地预防和控制慢性疾 病。即多吃粮食、蔬菜和水果，少吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶等。可怜躺在床上只能张嘴喂食的我，开始化疗那天开始就从老虎变成了兔子。

事实证明，化疗期间去素食，简直是杀人。好在我那几十年打下的肉食基础，否则早挂了不知道多少次了。

话说生死经历换来的关于化疗时候应该吃什么的经验，我会有空写下来给大家分享，最好所有所有人一辈子都用不到，但是无论怎么说，像我这样切身体会的东西需要让需要的人知道，免得像我这样走弯路。

【2】

第二部分

睡眠习惯

这 些文字不像我平时行文blog想到哪里写到哪里所以我写这个系列很慢很慢，因为我自认为这些文字比我的博士论文更有价值，比我发表的所有学术文章有读者。我要尽可能控制自己不要下笔千言离题万里之外，还要系统认真地前后回想分析一遍。现在这个社会上，太多年轻人莫名其妙得了癌症，或者莫名其妙过劳死，而得 到的原因往往是所谓的专家或者周围人分析出来的。因为当事人得了这种病，苟活世间的时间很短，没有心思也没有能力去行长文告诫世间男女，过劳死的更不可能 跳起来说明原因再躺回棺材去。我作为一个复旦的青年教师，有责任有义务去做我能做的事，让周围活着的人更好的活下去，否则，刚读了个博士学位就有癌症晚 期，翘了还不是保家卫国壮烈牺牲的，这样无异于鸿毛。写这些文字，哪怕一个人收益，我也会让自己觉得，还有点价值。

我平时的习惯是晚睡。其实晚睡在我这个年纪不算什么大事，也不会晚睡晚出癌症。我认识的所有人都晚睡，身体都不错，但是晚睡的确非常不好。回想十年来，自从 没有了本科宿舍的熄灯管束（其实那个时候我也经常晚睡），我基本上没有12点之前睡过。学习、考GT之类现在看来毫无价值的证书、考研是堂而皇之的理由，与此同时，聊天、网聊、BBS灌水、蹦迪、吃饭、K歌、保龄球、吃饭、一个人发呆（号称思考）填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚。厉害的时候通宵熬夜，平时的早睡也基本上在夜里1点前。后来我生了癌症，开始自学中医，看黄帝内经之类。就此引用一段话：

下午5--7点酉时 肾经当令 晚上7--9点戌时 心包经当令 9-11点亥时 三焦经当令 11-1点子时 胆经当令 凌晨1--3点丑时 肝经当令

3--5点寅时 肺经当令

5--7点卯时 大肠经当令

当令是当值的意思。也就是说这些个时间，是这些器官起了主要的作用。从养生的观点出发，人体不能在这些时候干扰这些器官工作。休息，可以防止身体分配人体的气血给无用的劳动，那么所有的气血就可以集中精力帮助当令肝脏工作了。

长期以往，熬夜，或者晚睡，对身体是很没有好处的。我的肝有几个指标在查出癌症的时候偏高，但是我此前没有任何肝脏问题。我非常奇怪并且急于搞明白为什么我的肝功能有点小问题，因为肝功能不好不能继续化疗的。不久以后我查到了下面一段话：（以下一段话摘自http://）中国癌症发病率最高的城市：上海。据统计，上海癌症发病率1980年比1963年增加了一倍，超过北京、天津的25%，为全国城市第一位。而上海市疾病预 防控制中心癌症监测数据显示，上海市区女性的癌症发病率比20年前上升了近一倍，每100名上海女性中就有一人是癌症患者，也远高于我国其他城市。

也许我看这段文字和大家不同，因为我更加知道每个代表病人的数据背后，都是一个个即将离开人世的生命和撕心裂肺不再完整的家。

我 并不是说，大上海的污染让我得了癌症，而是自我感觉，这可能是我诸多癌症成因的一个因素：我不该毫无过渡时间地从一个无菌实验室出来，就玩命地赶论文，在 周边空气污染、水污染和食品安全危机的大环境里，免疫力全线下降的时候压力过大用力过猛，加上长期积累的东西一下子全部爆发了。

【5】

话说十年前，本科和研究生我有一年的非校园空档，这一年里我工作、考研和去日本。除却日本之旅，我都住在浦东一间亲戚的新房里。新房新装修，新家具。开始新房有点味道，我颇有环保意识地避开了两个月回了山东。等从山东回来，看房间味道散去，我也心安理得住了进去。

07 年房子处理，光头怜惜那些基本没有怎么用过的家具，当些个宝贝似得千里迢迢从浦东拉到了闵行研发中心用。哪里想到，09年他开始研究除甲醛的纳米活性炭，有次偶尔做实验的时候，打开了甲醛测试仪，甲醛测试仪开始变得不正常，一般来讲高于0.08已然对身体有危险，而屏幕上的指数是0.87。清查罪魁祸首的 时候，东西一样样清除，一样样扔出研发实验室检测，最后，把也家具扔出院子测，结果是，那些家具的检测指数犹如晴天霹雳。

光头立刻石化。

然 而为时已晚，事隔半年，我查出了乳腺癌，医生对光头说开始癌症的普及教育令光头时不时脑袋里灵光里一直在闪出那套家具和那批令他愤恨的甲醛超标数据，医生 说：肿瘤的肿块不是容易形成的，癌症的发生需要一个长期的、渐进的过程，要经历多个阶段。从正常细胞到演变成癌细胞，再到形成肿瘤，通常需要10～20 年，甚至更长。当危险因素对机体的防御体系损害严重，机体修复能力降低，细胞内基因变异累积至一定程度，癌症才能发生。癌症发生的多个阶段为：正常细胞→ 轻度不典型增生(分化障碍)→中度不典型增生→重度不典型增生(原位癌)→早期癌(黏膜内癌)→浸润癌→转移癌。从自然病程来看，即使过去被称为“癌中之 王”的肝细胞癌，从发现到死亡也有3～6个月的生存时间。而据估计，从癌变开始（以甲胎蛋白－即AFP开始低水平升高算起）发展到晚期，有至少2年时间； 从单个癌细胞发展到AFP升高的实际时间还要长得多；乳腺癌在临床发现肿块前，平均隐匿时间为12年（6～20年），确诊以后的自然病程也有 26.5～39.5个月。

也就是说，我的乳腺癌很有可能是当时那批家具种下的种子，那些癌细胞经历了漫长的等待，伺机等待我体内免疫力防线有所溃泻的时候奋起反攻。

光头无语，我亦无言。这是要命的疏忽，然而，谁能想得到呢？

一 日在病房，夜里聊天，我和光头不约而同讲到这些家具，我感慨防不胜防的同时开玩笑：说不定你那个国家专利日后卖得很火，记者会专门报道你：甲醛家具残害爱 妻毙命，交大教授毕生创发明复仇之类。哪里想到光头歇斯底里哑着喉咙叫：“我宁可他妈的一辈子碌碌无为，也不想见到这种话从任何人嘴里说出来。”我突然意 识到：我这句话对他的内心来说不是玩笑，而是天大的讽刺。一个终年埋头在实验室发明了除甲醛新材料的人，从来没有意识到自己的爱人却经年累月浸泡在甲醛超 标的环境里，最终得了绝症。

【6】

我曾在rj医院断断续续住院长达半年之久，半年之内接触了大概三五十多个病友。开始住院那阵儿癌痛难忍本命不顾，后来不是那么痛了，就开始在病房聊天。我 读了两个硕士一个博士的课程，修社会统计、社会调查两门课不知道重复修了多少遍。幼功难废故伎不弃，自觉不自觉的病房聊天里，我就会像个社调人员一样，以 专业且缜密的思维开始旁敲侧击问一些问题：这是自发的科研行为，因为我一直想搞明白，到底是什么样的人会得癌症。有时候问道兴头上甚至觉得自己就是一个潜 伏在癌症病房里的青年研究学者。然而无比讽刺的是，现实是我是一个潜伏在青年研究学者中的癌症患者。

长 期潜伏的样本抽样（n>50）让我有足够的自信去推翻一个有关乳腺癌患者性格的长期定论，乳腺癌患者并不一定是历经长期抑郁的。可以肯定的说，乳腺 癌病人里性格内向阴郁的太少太少：相反，太多的人都有重控制、重权欲、争强好胜、急躁、外向的性格倾向。而且这些样本病人都有极为相似的家庭经济背景：她 们中很多人都有家庭企业，无论是家里还是厂里，老公像皇帝身边的答应，她们一朝称帝，自己说了算。家庭经济背景其实并不能说明什么，因为来瑞金治病的人，尤其是外地人，没有强有力的经济背景，是不太会在那医院久住长治的。

身 边病友的性格特色不禁让我开始反思自己的性格。我很喜欢自己的性格，即便有次酒桌上被一个哥们半开玩笑地说上辈子肯定是个山东女响马也好不以为然。我从来 不认为有什么不好，后来生病才不得不承认，自己的性格不好：我太过喜欢争强好胜，太过喜欢凡事做到最好，太过喜欢统领大局，太过喜欢操心，太过不甘心碌碌 无为。

简而言之，是我之前看不穿。

我 曾经试图像圆圆三年搞定两个学位一样，三年半同时搞定一个挪威硕士、一个复旦博士学位。然而博士始终并不是硕士，我拼命日夜兼程，最终没有完成给自己设定 的目标，自己恼怒得要死。现在想想就是拼命拼得累死，到头来赶来赶去也只是早一年毕业。可是，地球上哪个人会在乎我早一年还是晚一年博士毕业呢？

我 曾经试图做个优秀的女学者。虽然我极不擅长科研，但是既然走了科研的路子就要有个样子。我曾经的野心是两三年搞个副教授来做做，于是开始玩命想发文章搞课 题，虽然我非常地迷茫实现了做副教授的目标下面该干什么，不过当下我想如果有哪天像我这样吊儿郎当的人都做了教授，我会感到对中国的教育体制很失落。当 然，我非常肯定一定地负责地说，我认识的一些垃圾无论科研能力和人品道德还真不如我。不说这些了，为了一个不知道是不是自己人生目标的事情扑了命上去拼，不能不说是一个傻子干得傻事。得了病我才知道，人应该把快乐建立在可持续的长久人生目标上，而不应该只是去看短暂的名利权情。

我 天生没有料理家务的本事，然而我却喜欢操心张罗。尤其养了土豆当了妈之后心思一下子缜密得像mintmm了，无意中成了家里的CPU，什么东西放在什么地 方，什么时间应该什么做什么事情，应该找什么人去安排什么事情统统都是我处理决断。病前一个月搬家，光头梦游一样一无所知，感概怎么前一夜和后一夜会睡在 不同的地方。后来病了，我才突然那发现光头并不是如我想象的那样是个上辈子就丧失了料理日常生活的书呆子。离开我地球照转，我啥都没管，他和土豆都能活得 好好的。无非，是多花了几两银子而已。可是银子说穿了也只是银子，CPI上涨，通货膨胀，我就是一颗心操碎了，三十年后能省下多少呢？假如爹妈三十年前有 一万块，基本上可以堪比现在的千万富翁身价，可是实际上现在的一万块钱还买不了当年500块钱的东西。

生不如死九死一生死里逃生死死生生之后，我突然觉得，一生轻松。不想去控制大局小局，不想去多管闲事淡事，我不再有对手，不再有敌人，我也不再关心谁比谁强，课题也好、任务也罢暂且放着。世间的一切，隔岸看花、风淡云清

在国外留学时的于娟

病榻上的于娟

**第四篇：民情日记-于建军**

2024年2月26日

春节已过，现在已经到了考虑今年的规划了，根据今年中央的新政策，要帮助帮扶对象做合适的种植、发展规划。

今天到杨东根家里走访，询问过春节的情况、今年的种植打算、养殖计划和其他的想法。杨东根告诉我，今年全县压缩制种面积，村上也还没有通知具体的制种情况，如果不制种的话就全部中大田玉米，加大养殖规模，多养几头牛，玉米收获以后和秸秆都当成饲料，用养殖的方式实现今年的收入。另外，小儿子杨伟兵的汽车装潢也已经学成，今年再精学几个月，待能独立完成高档车的装潢和改装的活后打算今年在临泽给开个汽车装潢店，以解决三儿子的工作问题，如果经营的好还能增加经济收入，将来找对象娶媳妇也会好一些。二儿子和大儿子都在家里务农，种地搞养殖，总之今年有盼头。

看到杨东根对今年的计划这么有信心，我的心里也踏实了许多，我给他讲了今年中央、省、市、县一号文件的相关内容，告诉他他的打算很切合实际，鼓励他按照自己的打算好好干，具体遇到困难就联系我，我会尽量帮助他。

根据平川镇联村联户为民富民春季干部下基层集中行动动员会的要求，要高度重视“联村联户，为民富民”行动，进一步提高思想认识，要积极主动开展“双联”工作，要深入了解帮扶户基本情况和急需解决的困难，力所能及地解决群众生活中遇到的困难，在思想上树立帮扶户脱贫致富的信息和决心。

于建军

**第五篇：于明睿日记**

这仅仅是开始————It was only the beginning！

————初二十四班于明睿 2024年8月19日

今天是一个好日子，是初三的一个开端，也是初中高潮之开端！这是一次不寻常的军训，它不仅是初中最后的一次，也是初中最伟大、最艰苦、最重要的一次！

晨曦的景色十分优美，让人陶醉万分，但正是此时此刻，我们要踏上军训的旅程！我兴奋地走出家门，呼吸着充满早晨独特气息的空气，带着小马扎与书包，走进了校门，走到了主席台下班级指定的位置。此时已有几名同学站在那里谈话了。我走过去与他们打招呼，谈了谈暑假与作业，感慨他们的变化都不小。更感叹时光易逝，我们的初中生活只剩下三分之一的美好时光了。与他们呆在一起的时间就像是一根蜡烛———尽管越燃越短，却充满了热枕、光明与活力，给了我自信，也给我指明了未来的道路，更让我活力四射。我想感谢他们，但我生怕这会浪费我与他们想处的时间。回归正题，早晨的阳光有些强烈，我们初三年级站在台上，聆听年级主任、校长与教官们的指导，绝大多数同学站在炽热的阳光下纹丝不动，认真聆听，这就是毅力，这就是坚强，亦是整个初三年级的好榜样。红条幅上鲜艳的“搏·翔”两个大字及领导的发言深深地震撼了我们。升国旗时、奏国歌时更让我不禁回想起中华民族———这个炎黄龙族竟遭百年之耻辱，在悲愤之余，我，我想不仅仅是我，会下定决心坚持锻炼、增强体质，甚至投笔从戎，以洗刷中国之耻辱、中华民族之耻辱与我们的耻辱，民族兴亡，我们负责！当教官到指定班级时，同学们都希望来的是两位好

教官，结果还真随同学的愿了。他们是两位出色的教官，黝黑的脸庞、挺拔的身姿、标准的动作、严肃的面容和悉心地指导，无一不给我们留下又好又深的印象。训练我们男生的教官虽然有时对我们要求有些严，但这是为我们好，而且在严中透出一丝和气，让人爱戴和崇敬。上午练习了站军姿、四面转法、转头、摆臂与齐步走。虽然大家都有些疲累，但脸上依然还露出了甜甜的微笑。同学们站军姿时像远处挺立的白杨树；齐步走时像大海上壮阔的波澜，一波推一波；练习四面转法时像天上翱翔的海燕，身姿敏捷灵活。千说万道亦逃不出同学的积极向上、乐观、坚强刚毅、活力、热情与团结。这些精神打动了教官、老师与领导，更给了年级震撼！

下午的阳光不算太强，但却让大家着实地闷热、难受。但这挡不住同学们的准时的准时到达场地，仍旧像上午那样认真地接受训练。汗水被晒出来了，又被晒干了，尽管我们觉得时间是那样的漫长，恨不得马上回去休息一下，但大家仍然挺着。下午的练习科目是稍息、立正、跨立、原地踏步走及上午的训练科目，这并不让人感觉十分枯燥，原因之一是可以原地休息一会儿，所以大家咬咬牙也就挺过去了。我可能是中午吃得过快、过多，竟然在原地踏步走的科目练习过程中吐了。这让我感觉很不好意思，在自责之余，也让我感受到了班集体的温馨。当我坚持归队时，同学们给我以热烈的掌声，这掌声给了极大的安慰与鼓励。还有班主任胡老师对我的关心和照顾，更有同学们热心从离练习场地很远的班内拿来了簸箕，用沙子把我吐的那一摊脏东西打扫干净，甚至连数学老师的孩子都从沙坑里捧了一些沙子来帮

忙，这些真委实地让我“念此私自愧，尽日不能忘”啊！最后，教官给我们训话，表扬了大家，使得同学们心中美滋滋的，但同时也指出了我们训练中的不足，这让同学们今后有的放矢的有针对性的进行练习，为夺冠做好准备。

同学们付出了汗水，却也收获了很多。他们那些高贵的品质，我想我是难以忘记的，这些会是我今后人生路上的宝贵财富。大家的奋斗仍会继续，且将会愈演愈烈，愈来愈精彩，我们将一起打好这场初中年级最后一次三军训的战斗。我们有信心成功，也必然会成功。最后，我送给我们这个优秀的班集体一首诗：

壮哉，海燕十四

初三前声风火燎，十四向前志气高。

不只雄心似水浩，更有作为让人瞧。

焉能作为燕雀鸟？必能展翅不惧烧。

誓夺第一看明朝，海燕翱翔九云霄。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找