

第三講 身體健康自我管理-飲食與鍛煉

- ❖ 理解慢性疾病
- ❖ 飲食健康：均衡飲食
- ❖ 水分平衡
- ❖ 運動與健康：運動的好處
- ❖ 日常簡單運動
- ❖ 健康練習 3：安心凝神自我按摩

理解慢性疾病

什麼是慢性疾病？

- ✧ 對於“慢性疾病”目前尚無統一定義。例如，美國衛生及公共服務部將“慢性疾病”定義為“持續一年或更長時間、需要持續的醫療並且/或者限制日常生活活動的疾病”，而世界衛生組織將“慢性疾病”定義為“持續時間長、發展緩慢的疾病。”
- ✧ 常見的慢性疾病包括阿爾茨海默病，關節炎，心血管疾病（如心力衰竭），慢性呼吸系統疾病（如哮喘、慢性阻塞性肺疾病），糖尿病，高血壓，肥胖，中風，抑鬱症，以及物質濫用疾患（包括藥物和酒精）。

慢性疾病和急性疾病的區別是什麼？

- ✧ 急性疾病一般發展突然，持續時間短，通常只持續幾天或幾周時間，如流感，感冒和心臟病發作。慢性疾病發展緩慢，可能隨時間推移（比如數月至數年時間內）慢慢惡化。

慢性疾病的病因, 症狀和治療:

- ✧ 病因：慢性疾病往往由不健康行為引起，這些行為會增加患病風險。不健康行為包括營養不良、活動不足、酗酒和吸煙。社會、情感、環境和遺傳因素也會產生影響。隨著年齡的增長，一個人更有可能患一種或多種慢性疾病。
- ✧ 症狀和治療：慢性病症發展較慢，可能會隨時間推移慢慢惡化。對於慢性疾病，身體可能產生好幾種“報警信號”，也可能沒有任何跡象。另外，慢性疾病無法治癒，只能控制。

為什麼自我管理慢性疾病很重要？

- ✧ 如上所述，慢性疾病只能控制，無法痊癒。通常可以通過與你的醫生建立一個健康保健計畫來控制、管理慢性疾病。該計畫可包括服用藥物、健康飲食、物理治療或職能治療、運動，或者一些輔助治療，比如針灸、冥想。
- ✧ 自我管理可以防止疾病症狀不斷惡化，提高生活品質，以及降低醫療費用。
- ✧ 通常，你可以通過實踐健康的生活方式來預防新的慢性疾病，比如保持身體活躍，保持體重和營養狀況，避免吸毒、抽煙和過度飲酒。

下面我們將從飲食、運動、藥物管理（第四講）三方面講述如何自我管理身體健康。

飲食健康：均衡飲食

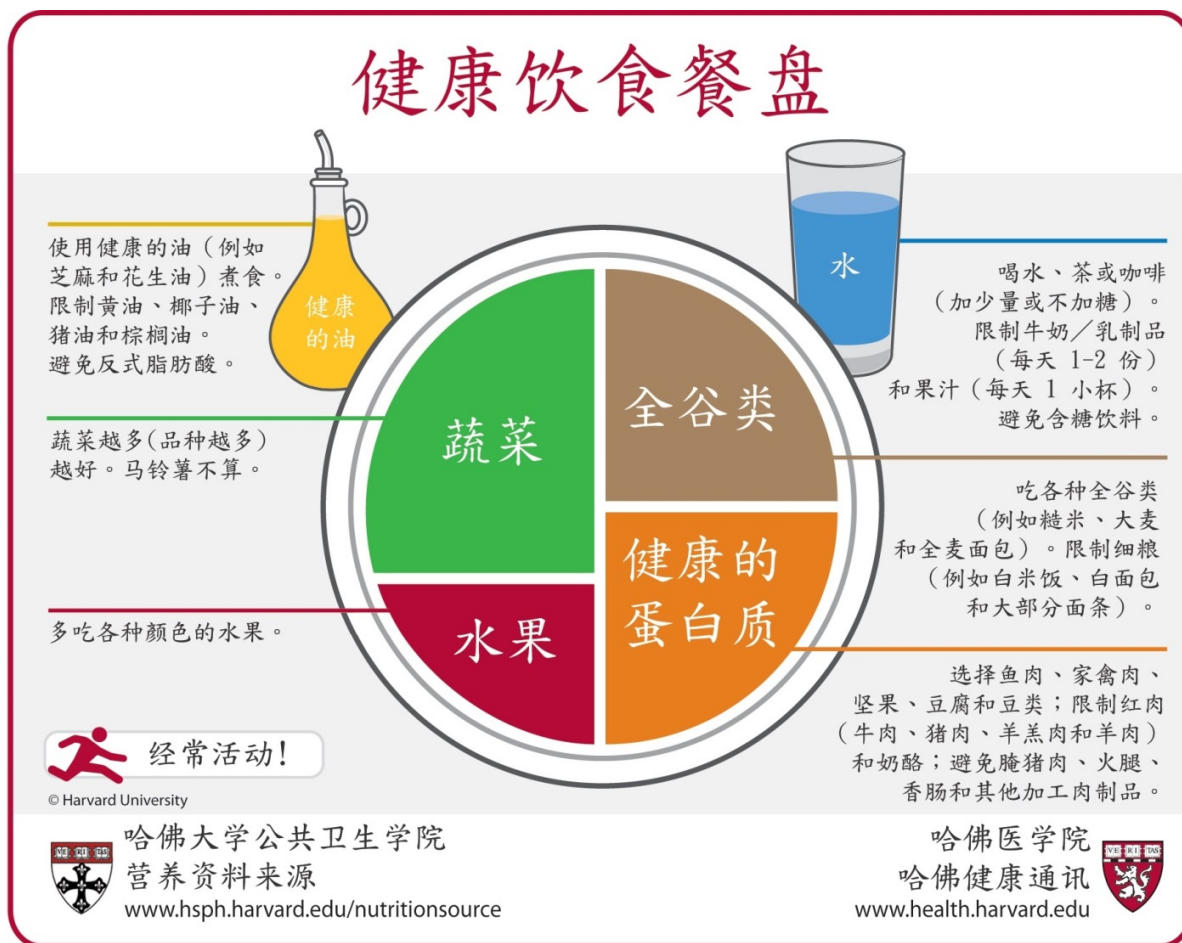


圖 3.1 健康飲食餐盤

膳食的主要部分應是蔬菜和水果 – 應佔您餐盤的 ½：

- 注意蔬菜水果的顏色和品種，並請記住，由於對血糖存在負面影響，馬鈴薯在“健康飲食餐盤”中不能算作蔬菜。

選擇全穀食物 – 應佔您餐盤的 ¼：

- 全粒完整穀物，包括全麥、大麥、麥仁、藜麥、燕麥、糙米，以及用其製作的食物，例如全麥麵食要比白麵包、白米和其他細糧對血糖和胰島素的影響更輕。

蛋白質很重要 – 應佔據您餐盤的 ¼：

- ✧ 魚肉、雞肉、豆類、堅果都是健康、通用的蛋白質來源，可以將它們混合製成沙拉，也適合與餐盤中的蔬菜搭配食用。限制紅肉的食用，不吃加工的肉製品，例如醃肉和香腸。

選擇健康的植物油 – 適量使用：

- ✧ 選擇健康的植物油，如橄欖油、芥花籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等，不要使用部分氫化的油品，因為其中含有不健康的反式脂肪。請記住，低脂肪不等於“健康”。

喝水、咖啡或茶：

- ✧ 不喝含糖飲料，有限飲用牛奶和乳製品（每天 1-2 份）和果汁（每天 1 小杯）。如果喝咖啡或茶，加少量或不加糖。

經常活動：

- ✧ 健康飲食餐盤的下方奔跑的紅色人物圖示提醒我們，經常活動對於控制體重也很重要。

[健康飲食餐盤] 要傳達的主要資訊是注重飲食品質。

- ✧ 飲食中碳水化合物的類型比含量更重要，因為碳水化合物的某些來源，如蔬菜（馬鈴薯除外）、水果、全穀類和豆類，比其他來源更健康。
- ✧ “健康飲食餐盤”還建議消費者不要飲用含糖飲料，因為它們是熱量的主要來源，但通常營養價值很低。
- ✧ “健康飲食餐盤”鼓勵消費者使用健康的油品，且未對人們每天應從健康的脂肪來源攝取的熱量百分比設定上限。

均衡飲食的要訣

所謂均衡飲食，指每天的食物應包含有蛋白質、脂肪、澱粉質、維他命、礦物質、水及纖維素：因此，每天的食譜應包括以下食物：

食物分類	含量	功能	分量
奶類： 如牛奶、乳酪 ◇ 宜選擇低脂奶或脫脂奶 ◇ 避免飲用含糖分高的煉奶	鈣質，蛋白質，多種維他命 B	保持牙齒、骨骼健康	1 至 2 杯
肉類： 如魚，雞，豬，牛	蛋白質，鐵質，多種維他命，脂肪	維持及促進新陳代謝，供應身體基本蛋白質元素	0.35 至 0.5 磅 (160 克至 200 克)
蔬果類： 如綠葉菜，瓜，生果	維他命 A、C，礦物質，纖維素	增強抵抗力，防止便秘	生果 2-3 個 蔬菜/瓜類 0.5-0.7 磅 (240 克至 320 克)
五穀類： 如麵，飯，餅乾，麵包，麥片製品	澱粉質，少量維他命 B 群，植物性蛋白質，纖維素	供給及補充體力；全麥穀類含高纖維素，可防止便秘	3 至 4 碗 (中號碗)

這四類食物猶如一輪“四輪車”，缺少任何一輪，也不能行走，正如在飲食上缺少任何一類食物，也會對健康造成影響。

健康飲食原則：

- ◇ 飲食均衡。
- ◇ 保持理想體重。
- ◇ 少吃鹽。
- ◇ 少吃糖。
- ◇ 少吃脂肪。
- ◇ 多吃高纖維食物，如蔬果、全麥穀類等。
- ◇ 適量吃包含維生素及礦物質的食物。
- ◇ 留意飲食，不要吃過量含膽固醇的食物。

維生素

維生素	食物來源	主要作用	攝取過量之副作用
A	肝，奶油，蛋黃，魚，蘿蔔，番茄，菠菜，黃綠色蔬果	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 維持視力正常 ◇ 預防視網膜乾燥症及夜盲症 ◇ 防止上皮組織乾燥及發生角化 	血液中維生素 A 含量大量上升，容易引致皮膚乾燥，頭髮脫落，肝腫大，關節疼痛等。
B1	谷粒的外種皮，肉類，豆類，蛋黃	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 保持正常食欲，消化力和胃張力 ◇ 維持神經系統的正常功能 ◇ 預防腳氣病 	呼吸困難，吞嚥困難
B2	肝，動植物組織，奶類	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 防止各種皮膚損害和體重減輕 	尿液會呈現黃色
B6	多種食物均含有維生素 B6，尤其是肝，蛋類，全穀	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 參與氨基酸及澱粉轉化成糖的正常代謝 ◇ 當做精神安定劑，緩和憂鬱感 	易產生依賴性及感覺神經系統失調
B12	肝，腎，肉類，乳品	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 抗惡性貧血因數 	副作用不常見，通常維生素 B12 的攝取關乎整個人的吸收能力，與飲食習慣無關
C	柑橘類水果，番茄，青椒，蔬菜，馬鈴薯	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 預防壞血病如牙齦出血 	可能導致腸胃不適，抗凝血劑受干擾
D	魚肝油，蛋黃，奶油	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 幫助吸收鈣和磷 ◇ 幫助骨骼及牙齒的正常形成 ◇ 預防骨質疏鬆症及佝僂症 	高鈣血症，虛弱，柔軟組織鈣化，血壓升高，食欲減退，嘔吐，體重減輕，尿毒
E	植物油，蛋黃，牛肝，食用穀物	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 維持正常生殖功能 ◇ 肌肉發育和其他機能抗氧 	副作用不常見

		化劑	
F	菠菜, 蛋黃, 肝	◇ 催化肝合成凝血因數, 預防出血	造成血栓

礦物質

礦物質	食物來源	主要作用
鈣	牛奶, 肉類, 豆類	◇ 維持骨骼及牙齒健康 ◇ 幫助血液凝結 ◇ 維持神經及肌肉細胞運作正常
鈉	食鹽	◇ 維持神經及肌肉細胞運作正常 ◇ 維持水分平衡
鎂	青豆, 牛奶	◇ 多種酵素的重要組成成分 ◇ 骨骼及牙齒形成的必需元素
鉀	肉類, 蔬果	◇ 維持神經系統功能正常 ◇ 維持水分平衡
鐵	牛肉, 菠菜, 雞蛋	◇ 血紅蛋白形成的必需元素 ◇ 防止貧血
鋅	肉類, 海鮮	◇ 某些酵素的必要成分 ◇ 維持正常的味覺及嗅覺功能
磷	肉類, 蔬果	◇ 骨骼及牙齒形成的必要元素 ◇ 蛋白質及核酸的組成成分
碘	海鮮	◇ 維持甲狀腺正常運作 ◇ 甲狀腺素的組成成分

食品中膽固醇含量

*每 100 克食物膽固醇含量數 (毫克)

食物名稱	膽固醇含量
蛋類	
雞蛋一隻 (50 克)	266
雞蛋黃一隻	266

雞蛋白一隻	0
鵪鶉蛋一隻	74
鵪鶉蛋黃一隻	74
鵪鶉蛋白一隻	0
鴨蛋一隻	619
乳酪及奶類	
奶油	140
芝士	100
雪糕	45
牛奶	15
植物油	
花生油、粟米油、芥花籽油	0
海產類	
鱈魚	80
黃花魚	98
牙帶魚	244
墨魚	348
魷魚	1170
鱈白魚	63
鰻魚	186
草魚	186
鮭魚 (三文魚)	86
比目魚	87
鯽魚, 魴魚	90
蝦	154
蟹	164
蛤	180
蜆	65
海參	0
海蜇	16

龍蝦	85
罐頭鮑魚	103-170
肉類	
牛肉	65
肥牛肉	99
牛仔肉	140
牛糕	90-107
牛腦	2300
牛心	145
牛肝	376
牛肚	150
牛腰	400
火腿	62
綿羊肉	70
羊肚	41
羊肝	610
山羊肉	60
瘦豬肉	77
豬排骨	105
豬腦	2530
豬肚	368
豬腸, 豬腰	150
豬油	56
雞胸肉	39
雞脾肉	95
雞油	74
鵪	90
鴨	70-90
水果	
橙、蘋果、西瓜	0

蔬菜類	
菠菜、白菜、菜心、青瓜、番茄	0
五穀類	
飯、麵包、通心粉	0

學習活動

你的飲食是否健康？

1. 把你昨天整天的菜單寫下來

早餐	午餐	晚餐	小食

誠實地圈出你認為不健康的食物。

2. 什麼原因令你“明知故犯”？

3. 有什麼改變飲食習慣的方法？

水分平衡

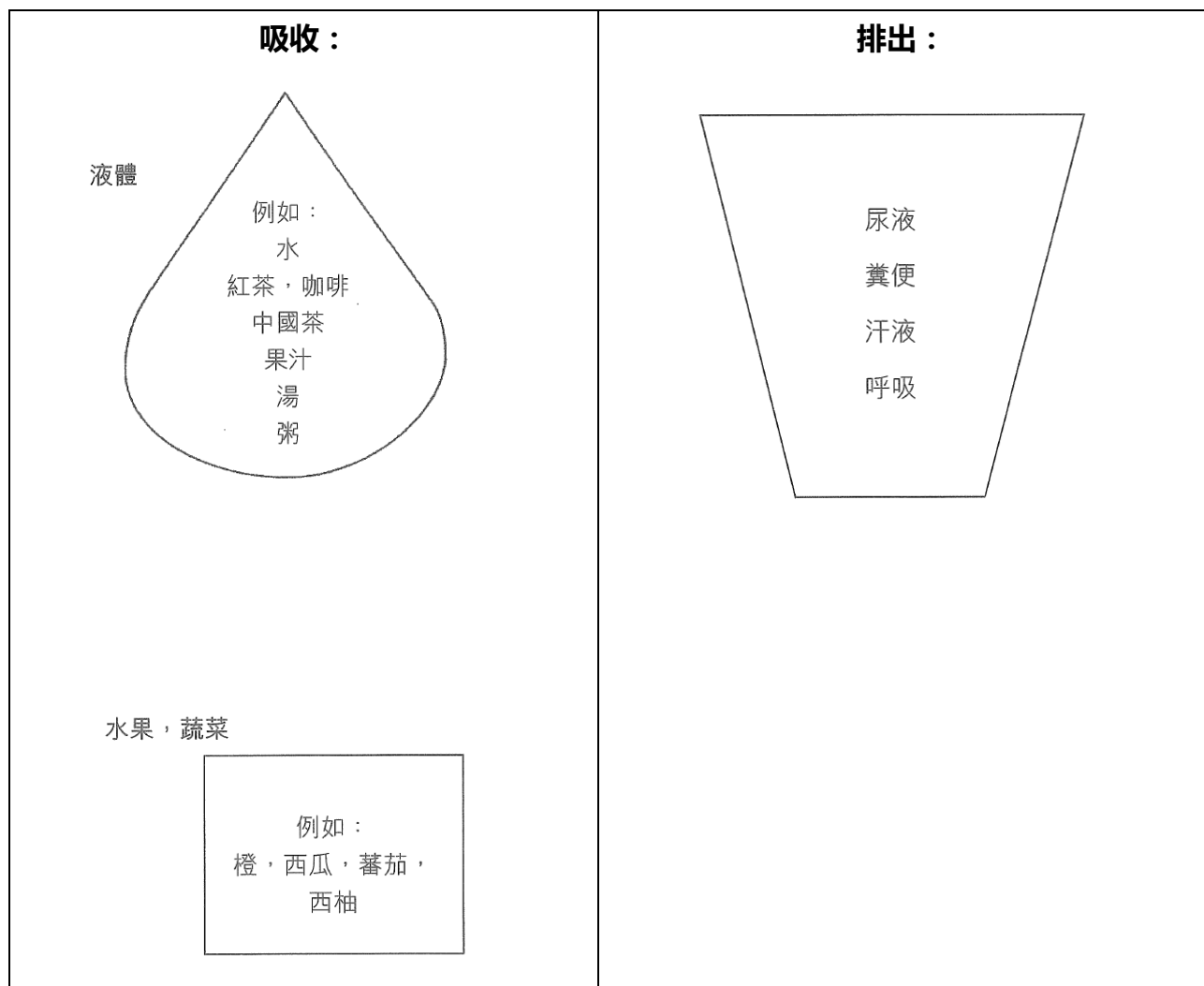
人體有百分之 60 是水分。水對維持生命十分重要：它協助將蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命及礦物質運送給身體各細胞，並把身體製造的廢物排出體外。此外，水分更幫助身體保持恆溫。

人體對水分的需要

- ◇ 一個成年人即使八星期沒有進食，仍然可以依靠身體儲存起來的營養維生。然而人體卻無法儲存水分，因此在沒有進水的情況下，人的壽命只能維持數天。

水分平衡

- ◇ 正常成年人每天需要喝 4 至 6 杯水 (1000 至 1500 毫升) 以維持健康的體魄。除了喝水，其他液體如果汁、茶、湯、粥及牛奶等，都能提供水分。其他食物如水果及蔬菜，亦供給身體額外的水分。在分解固體食物的過程中，身體亦能從中攝取水分。這些再加上我們每天所喝的飲料，身體每日大約從不同途徑吸收約 8-12 杯的水分。而由於身體無法將水分儲存，他們會透過尿液、糞便、汗液以及我們的呼吸排出體外。



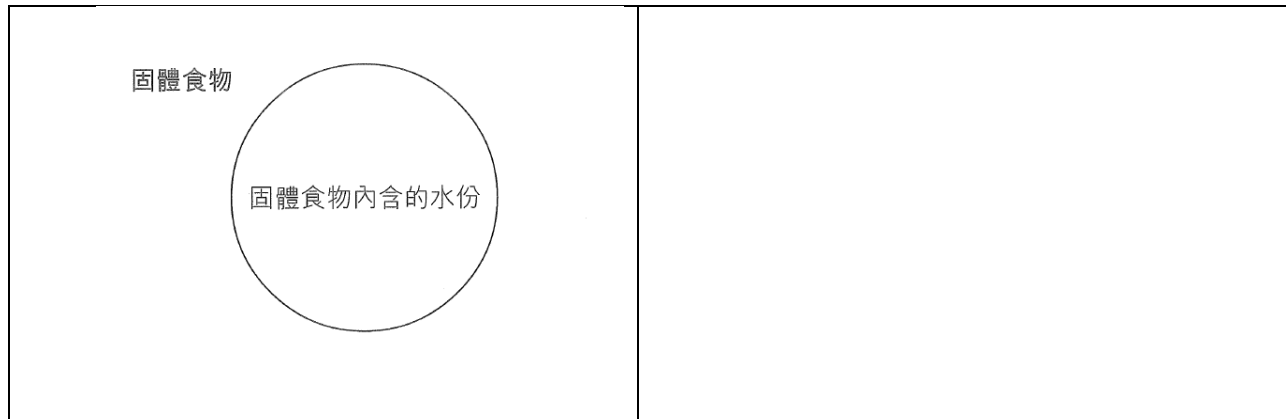


圖 3.2 水分吸收及排出的例子

進水量過少或過多對人體均造成不良後果

- ✧ 若進水量不足，便會出現脫水，若不及時治療，可能會引致嚴重的後果。然而若水分的吸收量遠超排放量，水分便會積聚於身體的組織內，造成足部水腫，肺水腫及高血壓等問題。

下面我們介紹運動與健康。

運動與健康：運動的好處

運動的好處

- ✧ 保持身體機能運作正常，緩和衰老過程。
- ✧ 增進血液迴圈，加強心肺功能。
- ✧ 強化肌肉力量及耐力，使關節柔軟，手腳協調敏捷，增進身體平衡，減少跌倒機會。
- ✧ 促進新陳代謝，幫助消化，減少便秘。
- ✧ 增加骨骼吸收鈣質，減少患上骨質疏鬆症的機會。
- ✧ 舒展身心，精神暢快，令人感到活力充沛。
- ✧ 擴展生活圈子，提供社交機會。

體適能

[體適能] 即我們一般說的‘Fitness’，並非肌肉強壯就代表‘fit’，它包括以下部分：

1. 心肺耐力

- a. 這是指心臟、肺部及循環系統的功能，耐力好表示在持久工作或運動時，心肺能有效地提供充足的養分到肌肉及各個系統。
- b. 有氧運動，即持續有節奏的大肌肉活動，例如游水，跑步，騎單車，划船，跳繩，跳健身舞等，每週三至四次，每次十五分鐘以上，便能加強心肺耐力；除此之外，有氧運動能消耗體內脂肪，達到減肥的效果。

2. 肌力及肌耐力

- a. 肌力即肌肉能發揮的最大力量，亦即我們所稱的爆炸力；若要加強肌力，訓練時必須有適量的負重，迫使肌肉作出強烈的收縮才會有效。
- b. 肌耐力即持久力，是肌肉能重複某一動作次數的能力；訓練耐力要用較低負重而重複多次。

3. 柔軟度

- a. 關節的活動幅度。良好的柔軟度可減少受傷的機會。

運動時應遵守以下安全守則：

- ◇ 循序漸進，由淺入深，不要一開始便使勁的做，令身體受苦，對運動亦失去興趣。
- ◇ 持之以恆，才見效果，切忌一曝十寒。
- ◇ 穿著合身的運動服及鞋襪，先做熱身及伸展運動。
- ◇ 不宜在飯前、飯後、太冷或太悶熱時進行。
- ◇ 運動過程中如遇有胸痛、氣喘、心悸、頭暈等應立刻停止及休息。
- ◇ 患有血壓過高或過低，切勿快速變轉體位，如蹲低起立。
- ◇ 平衡欠佳者，留意轉動、彎腰、屈膝等動作，有需要時，可以坐著或躺著，如站立則把持扶手進行。
- ◇ 患有關節痛症，切勿做一些會引致痛楚加劇的動作，例如肩周炎不要大幅度擺動肩膀，膝關節退化不要深蹲。
- ◇ 運動後如有不良反應，請諮詢醫生或物理治療師。

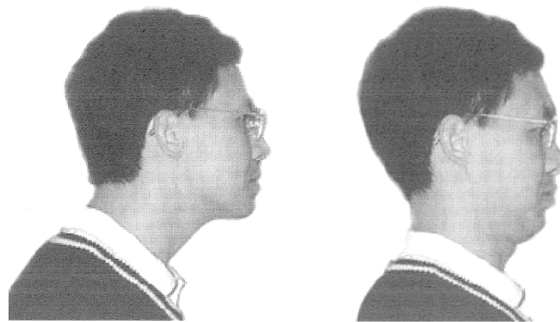
日常简单运动

以下介紹一些簡單運動，有助日常生活，包括鬆弛運動六式及站立運動五式：

鬆弛運動（六式）

- ◇ 長時間坐著，會使身體逐漸變成捲曲形態，令關節僵硬，肌肉縮短，活動困難，以下介紹的運動主要是張開及伸展身體，每種運動重複十次：

1. 收下巴



這個動作活動頸部關節，強健頸部肌肉

- 眼睛平望
- 下巴保持水平線後再向後收入
- 數五下，一，二，三，四，五
- 慢慢放鬆，然後重複

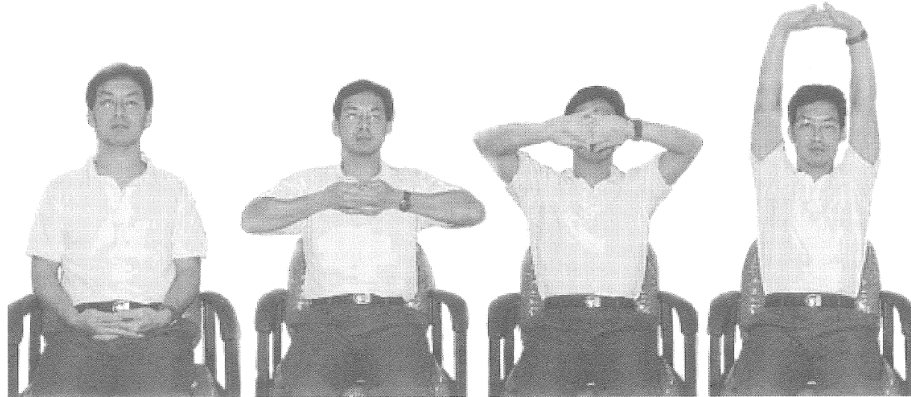
2. 肩膀轉圈



放鬆肩膀肌肉，活動肩關節

- a. 雙手放鬆
- b. 縮起肩膀，直到最高點時向後旋轉
- c. 返回原位，重複

3. 伸懶腰



這個動作幫助伸展上肢的關節

- a. 雙手互相扣著，放在大腿
- b. 慢慢提起至胸部，然後反手向上推
- c. 推至手肘完全伸直
- d. 慢慢將手放下還原
- e. 重複

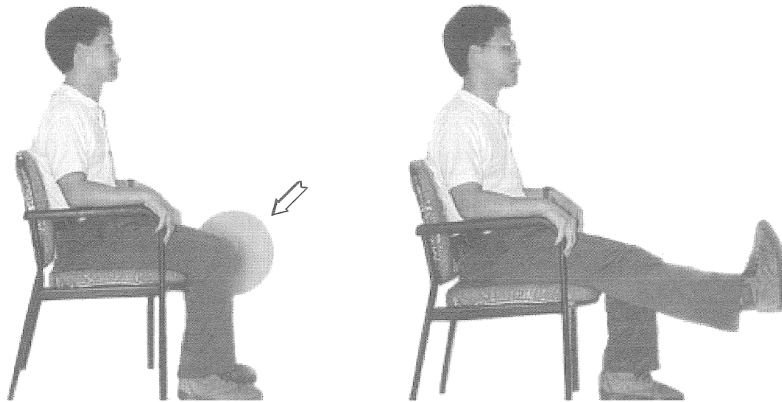
4. 左擰右擰



活動頸及背部關節

- a. 兩腳分開
- b. 雙手交叉放在肩膀
- c. 頸、頭及身體轉向一邊
- d. 還原，轉向另一邊
- e. 重複

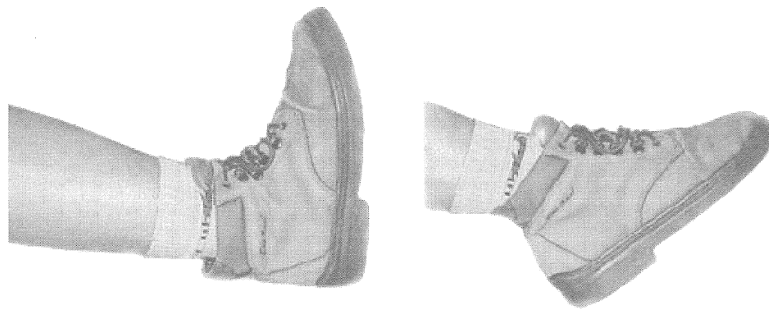
5. 大腳傳中



加強大腿肌肉，活動膝關節

- a. 雙手扶著座椅
- b. 扶直膝蓋，屈起腳尖，數五下，放下
- c. 另一隻腳重複

6. 踩車輪



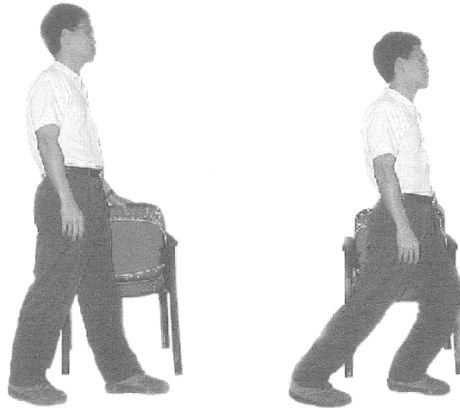
活動足踝

- a. 腳尖屈起蹬直
- b. 另一隻腳重複

站立運動（五式）

◇ 適合可站穩者，進行時亦可手扶家具或欄杆；這些運動主要是伸展下肢關節，加強腿部肌肉及增強平衡。每種運動重複十次。

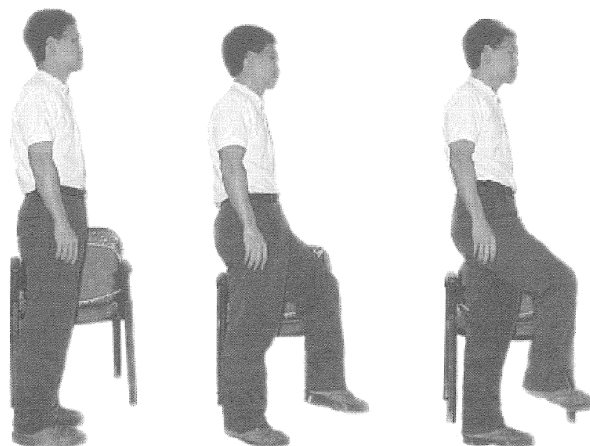
1. 前弓後箭



關節及肌肉的伸展運動

- 前後腳站立
- 前膝彎曲（後腳跟保持著地），數五下，站直
- 重複五次後，前後腳對調
- 每腳共重複十次

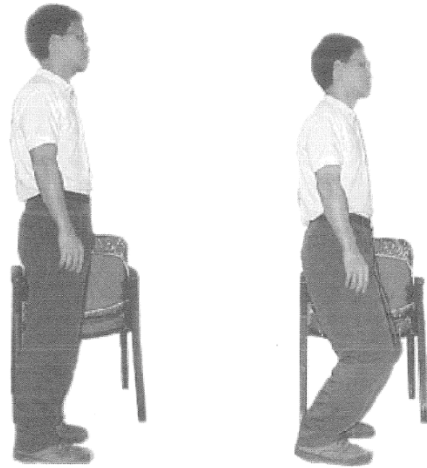
2. 踏步



練習平衡

- 左右腳輪流踏步（如平衡不佳，可手扶物件，但不應以手支持身體）

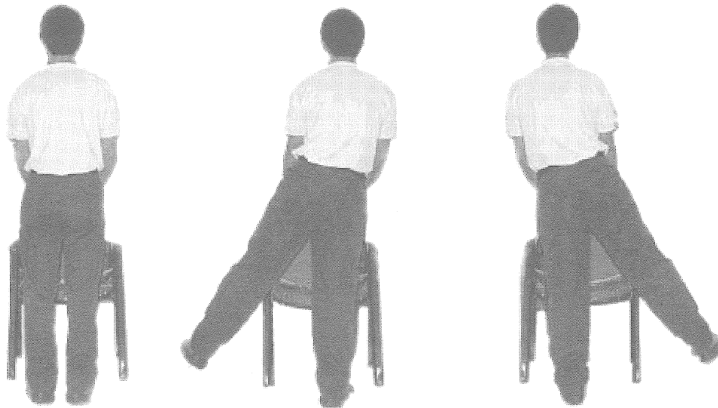
3. 半蹲



加強大腿肌肉

- b. 雙腳分開站立，背部挺直
- c. 雙膝屈曲成半蹲，數五下
- d. 站直，重複

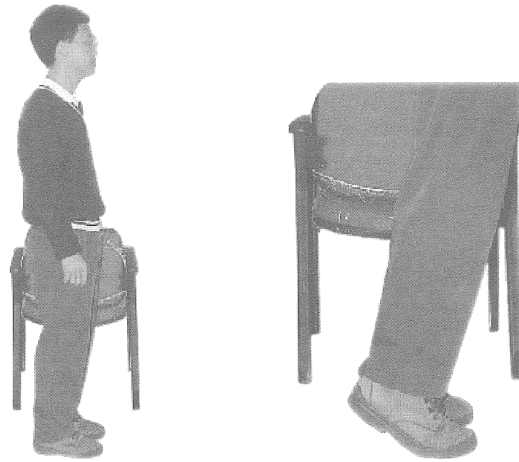
4. 橫掃千軍



訓練大腿外側肌肉，增加步行穩定

- 大腿向外展開，數五下
- 放下，另一隻腳重複

5. 登高望遠



加強小腿肌肉

- a. 雙腳分開站立
- b. 腳尖踏地，提高腳步
- c. 放下，重複

健康練習 3：安心凝神自我按摩

下面我們介紹身心靈健康練習：安心凝神自我按摩。

簡介

經絡，是人體的內臟和器官之間主要的幹線及旁支。當經絡的氣，彙集並反應到身體表面的位置就叫做穴位。人體有 365 個重要的穴位，分別位於 12 條主要的經絡上，基本上，每個穴位都有特殊的療效，有的可以影響身體的陰陽調和，有的只能影響局部的症狀。穴位按摩，是在穴位上按摩的治療方法。

下面我們將介紹眼部、面部、頭部、頸部的按摩方法，用以緩解眼睛和頸部疲勞。

眼部的按摩方法

1. 首先眼部的按摩我們從睛明穴開始，睛明穴分佈在我們的內眼角偏上一點點的位置，用大拇指輕輕地按壓，會有一點點酸軟的感覺；



2. 接著，我們用大拇指輕輕地打圈，按壓上眼眶，從睛明穴按摩到眉毛的末端（眼眶外上角）；



3. 然後，用食指按壓眼部外下角；



4. 最後，我們用食指按壓位於眼珠正下方的承泣穴，按壓時會摸到一個凹槽，此處即是承泣穴。



5. 總結：圍著眼部，按照上述的方法，從內到外地畫圈按摩，做 30 秒到 1 分鐘。
6. 如果趕時間的話，我們可以用食指（從上到下）第二個關節，從內到週邊著眼部“畫圈”，做 30 秒到 1 分鐘。做完之後睜開眼睛，會感覺看到的東西更明亮，眼淚的分佈增加。



面部的按摩手法 1：

1. 首先，用中指和無名指指尖，沿著印堂穴，朝著太陽穴，從內到外刮眉毛；



2. 接著，刮到太陽穴的位置時，輕揉太陽穴；



3. 最後，順著耳朵的方向，揉完太陽穴往耳後抹。



面部的按摩手法 2：

1. 左手的食指和中指按壓印堂穴，右手用食指和中指，垂直地往上抹。按壓 30 秒到 1 分鐘。



頭部的按摩手法：

1. 用類似於抓的手勢，雙手放在頭上，由前往後，一點一點地按摩，手指輕輕地往下按。



2. 按摩者一定要記得修剪指甲，以免受傷。

頸部的按摩：

又叫做風池穴推拿。

1. 確定風池穴的位置，風池穴位於枕骨以下，是頸部兩邊的凹槽；



2. 確定好風池穴的位置後，雙手大拇指放在穴位上，剩下的 8 只手指相扣；



3. 最後，扣住手指後，稍稍加點力，大拇指沿著脖子向下推拿。



4. 做 30 秒至 1 分鐘，或做到感覺頸部肌肉有稍稍放鬆即可。

參考文獻：

1. Goodman, R. A., Posner, S. F., Huang, E. S., Parekh, A. K., & Koh, H. K. (2013). Defining and measuring chronic conditions: Imperatives for research, policy, program, and practice. *Preventing Chronic Disease, 10*, E66.
2. National Council on Aging Healthy Aging Team. (August 11, 2016). *Acute vs chronic conditions: What's the difference?*
Retrieved from <https://www.ncoa.org/blog/chronic-versus-acute-disease/>
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health (n.d.). *Healthy eating plate & healthy eating pyramid*. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
4. 香港中文大學醫學院 (2000)：《別傳開去》（小冊子），香港中文大學。