

第三讲 身体健康自我管理-饮食与锻炼

- ❖ 理解慢性疾病
- ❖ 饮食健康：均衡饮食
- ❖ 水分平衡
- ❖ 运动与健康：运动的好处
- ❖ 日常简单运动
- ❖ 健康练习 3：穴位按摩

理解慢性疾病

什么是慢性疾病？

- ✧ 对于“慢性疾病”目前尚无统一定义。例如，美国卫生及公共服务部将“慢性疾病”定义为“持续一年或更长时间、需要持续的医疗并且/或者限制日常生活活动的疾病”，而世界卫生组织将“慢性疾病”定义为“持续时间长、发展缓慢的疾病。”
- ✧ 常见的慢性疾病包括阿尔茨海默病，关节炎，心血管疾病（如心力衰竭），慢性呼吸系统疾病（如哮喘、慢性阻塞性肺疾病），糖尿病，高血压，肥胖，中风，抑郁症，以及物质滥用疾患（包括药物和酒精）。

慢性疾病和急性疾病的区别是什么？

- ✧ 急性疾病一般发展突然，持续时间短，通常只持续几天或几周时间，如流感，感冒和心脏病发作。慢性疾病发展缓慢，可能随时间推移（比如数月至数年时间内）慢慢恶化。

慢性疾病的病因, 症状和治疗:

- ✧ 病因：慢性疾病往往由不健康行为引起，这些行为会增加患病风险。不健康行为包括营养不良、活动不足、酗酒和吸烟。社会、情感、环境和遗传因素也会产生影响。随着年龄的增长，一个人更有可能患一种或多种慢性疾病。
- ✧ 症状和治疗：慢性病症发展较慢，可能会随时间推移慢慢恶化。对于慢性疾病，身体可能产生好几种“报警信号”，也可能没有任何迹象。另外，慢性疾病无法治愈，只能控制。

为什么自我管理慢性疾病很重要？

- ✧ 如上所述，慢性疾病只能控制，无法痊愈。通常可以通过与你的医生建立一个健康保健计划来控制、管理慢性疾病。该计划可包括服用药物、健康饮食、物理治疗或职能治疗、运动，或者一些辅助治疗，比如针灸、冥想。
- ✧ 自我管理可以防止疾病症状不断恶化，提高生活质量，以及降低医疗费用。
- ✧ 通常，你可以通过实践健康的生活方式来预防新的慢性疾病，比如保持身体活跃，保持体重和营养状况，避免吸毒、抽烟和过度饮酒。

下面我们将从饮食、运动、药物管理（第四讲）三方面讲述如何自我管理身体健康。

饮食健康：均衡饮食

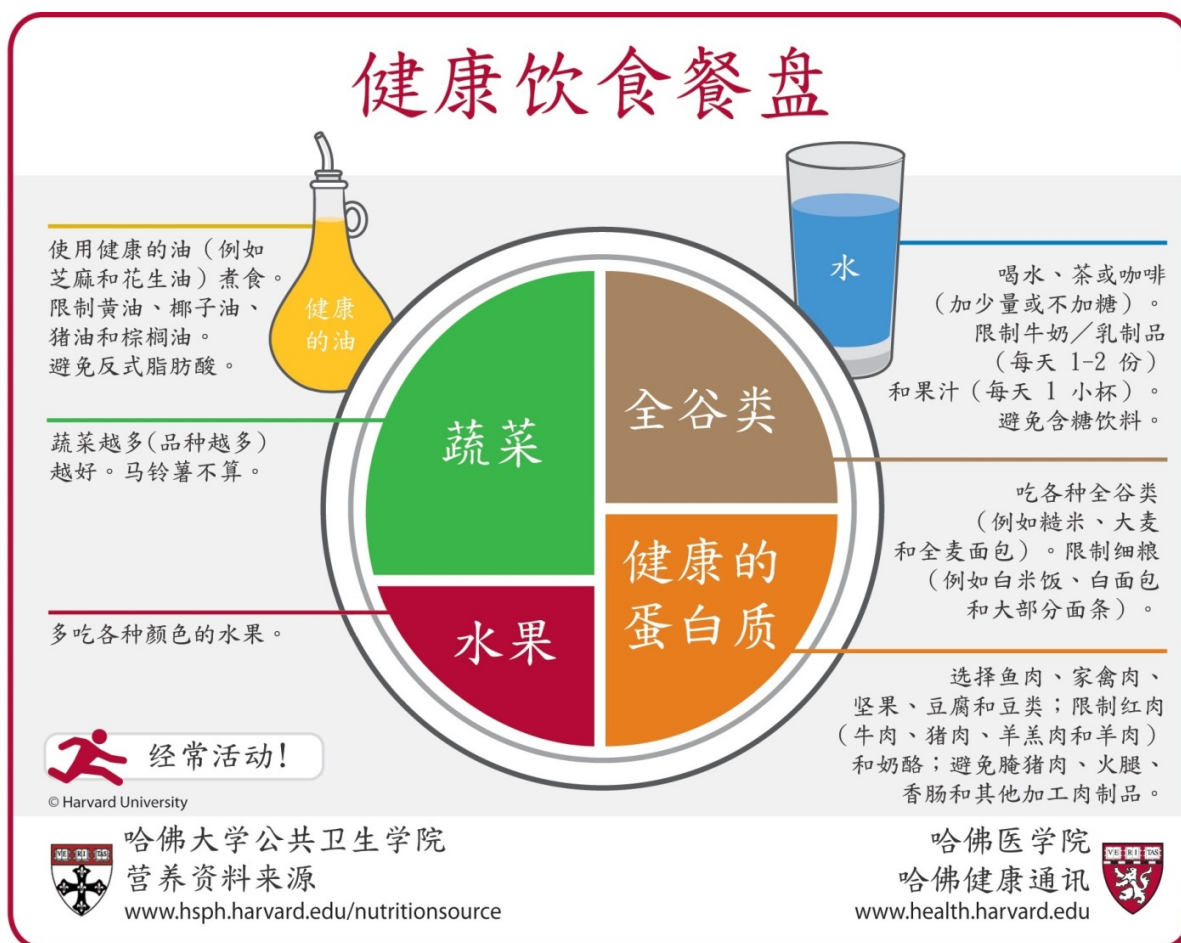


图 3.1 健康饮食餐盘

膳食的主要部分应是蔬菜和水果 – 应占据您餐盘的 $\frac{1}{2}$ ：

- 注意蔬菜水果的颜色和品种，并请记住，由于对血糖存在负面影响，马铃薯在“健康饮食餐盘”中不能算作蔬菜。

选择全谷食物 – 应占据您餐盘的 $\frac{1}{4}$ ：

- 全粒完整谷物，包括全麦、大麦、麦仁、藜麦、燕麦、糙米，以及用其制作的食物，例如全麦面食要比白面包、白米和其他细粮对血糖和胰岛素的影响更轻。

蛋白质很重要 – 应占据您餐盘的 ¼：

- ✧ 鱼肉、鸡肉、豆类、坚果都是健康、通用的蛋白质来源，可以将它们混合制成沙拉，也适合与餐盘中的蔬菜搭配食用。限制红肉的食用，不吃加工的肉制品，例如腌肉和香肠。

选择健康的植物油 – 适量使用：

- ✧ 选择健康的植物油，如橄榄油、芥花籽油、大豆油、玉米油、葵花籽油、花生油等，不要使用部分氢化的油品，因为其中含有不健康的反式脂肪。请记住，低脂肪不等于“健康”。

喝水、咖啡或茶：

- ✧ 不喝含糖饮料，有限饮用牛奶和乳制品（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。

经常活动：

- ✧ 健康饮食餐盘的下方奔跑的红色人物图标提醒我们，经常活动对于控制体重也很重要。

[健康饮食餐盘] 要传达的主要信息是注重饮食质量。

- ✧ 饮食中碳水化合物的类型比含量更重要，因为碳水化合物的某些来源，如蔬菜（马铃薯除外）、水果、全谷类和豆类，比其他来源更健康。
- ✧ “健康饮食餐盘”还建议消费者不要饮用含糖饮料，因为它们是热量的主要来源，但通常营养价值很低。
- ✧ “健康饮食餐盘”鼓励消费者使用健康的油品，且未对人们每天应从健康的脂肪来源摄取的热量百分比设定上限。

均衡饮食的要诀

所谓均衡饮食，指每天的食物应包含蛋白质、脂肪、淀粉质、维他命、矿物质、水及纤维素：因此，每天的食谱应包括以下食物：

食物分类	含量	功能	分量
奶类： 如牛奶、乳酪 ✧ 宜选择低脂奶或脱脂奶 ✧ 避免饮用含糖分高的炼奶	钙质，蛋白质，多种维他命 B	保持牙齿、骨骼健康	1 至 2 杯
肉类： 如鱼，鸡，猪，牛	蛋白质，铁质，多种维他命，脂肪	维持及促进新陈代谢，供应身体基本蛋白质元素	0.35 至 0.5 磅（160 克至 200 克）
蔬果类： 如绿叶菜，瓜，生果	维他命 A、C，矿物质，纤维素	增强抵抗力，防止便秘	生果 2-3 个 蔬菜/瓜类 0.5-0.7 磅（240 克至 320 克）
五谷类： 如面，饭，饼干，面包，麦片制品	淀粉质，少量维他命 B 群，植物性蛋白质，纤维素	供给及补充体力；全麦谷类含高纤维素，可防止便秘	3 至 4 碗（中号碗）

这四类食物犹如一轮“四轮车”，缺少任何一轮，也不能行走，正如在饮食上缺少任何一类食物，也会对健康造成影响。

健康饮食原则：

- ✧ 饮食均衡。
- ✧ 保持理想体重。
- ✧ 少吃盐。
- ✧ 少吃糖。
- ✧ 少吃脂肪。
- ✧ 多吃高纤维食物，如蔬果、全麦谷类等。
- ✧ 适量吃包含维生素及矿物质的食物。
- ✧ 留意饮食，不要吃过量含胆固醇的食物。

维生素

维生素	食物来源	主要作用	摄取过量之副作用
A	肝，奶油，蛋黄， 鱼，萝卜，番茄， 菠菜，黄绿色蔬果	◇ 维持视力正常 ◇ 预防视网膜干燥症及夜盲症 ◇ 防止上皮组织干燥及发生角化	血液中维生素 A 含量大量上升，容易引致皮肤干燥，头发脱落，肝肿大，关节疼痛等。
B1	谷粒的外种皮，肉类，豆类，蛋黄	◇ 保持正常食欲，消化力和胃张力 ◇ 维持神经系统的正常功能 ◇ 预防脚气病	呼吸困难，吞咽苦难
B2	肝，动植物组织，奶类	◇ 防止各种皮肤损害和体重减轻	尿液会呈现黄色
B6	多种食物均含有维生素 B6，尤其是肝，蛋类，全谷	◇ 参与氨基酸及淀粉转化成糖的正常代谢 ◇ 当做精神安定剂，缓和忧郁感	易产生依赖性及感觉神经系统失调
B12	肝，肾，肉类，乳品	◇ 抗恶性贫血因子	副作用不常见，通常维生素 B12 的摄取关乎整个人的吸收能力，与饮食习惯无关
C	柑橘类水果，番茄，青椒，蔬菜，马铃薯	◇ 预防坏血病如牙龈出血	可能导致肠胃不适，抗凝血剂受干扰
D	鱼肝油，蛋黄，奶油	◇ 帮助吸收钙和磷 ◇ 帮助骨骼及牙齿的正常形成 ◇ 预防骨质疏松症及佝偻症	高钙血症，虚弱，柔软组织钙化，血压升高，食欲减退，呕吐，体重减轻，尿毒
E	植物油，蛋黄，牛肝，食用谷物	◇ 维持正常生殖功能 ◇ 肌肉发育和其他机能抗氧	副作用不常见

		化剂	
F	菠菜，蛋黄，肝	◇ 催化肝合成凝血因子，预防出血	造成血栓

矿物质

矿物质	食物来源	主要作用
钙	牛奶，肉类，豆类	◇ 维持骨骼及牙齿健康 ◇ 帮助血液凝结 ◇ 维持神经及肌肉细胞运作正常
钠	食盐	◇ 维持神经及肌肉细胞运作正常 ◇ 维持水分平衡
镁	青豆，牛奶	◇ 多种酵素的重要组成成分 ◇ 骨骼及牙齿形成的必需元素
钾	肉类，蔬果	◇ 维持神经系统功能正常 ◇ 维持水分平衡
铁	牛肉，菠菜，鸡蛋	◇ 血红蛋白形成的必需元素 ◇ 防止贫血
锌	肉类，海鲜	◇ 某些酵素的必要成分 ◇ 维持正常的味觉及嗅觉功能
磷	肉类，蔬果	◇ 骨骼及牙齿形成的必要元素 ◇ 蛋白质及核酸的组成成分
碘	海鲜	◇ 维持甲状腺正常运作 ◇ 甲状腺素的组成成分

食品中胆固醇含量

*每 100 克食物胆固醇含量数 (毫克)

食物名称	胆固醇含量
蛋类	
鸡蛋一只 (50 克)	266
鸡蛋黄一只	266

鸡蛋白一只	0
鹌鹑蛋一只	74
鹌鹑蛋黄一只	74
鹌鹑蛋白一只	0
鸭蛋一只	619
乳酪及奶类	
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
海产类	
鳕鱼	80
黄花鱼	98
牙带鱼	244
墨鱼	348
鱿鱼	1170
鳕白鱼	63
鳗鱼	186
草鱼	186
鲑鱼（三文鱼）	86
比目鱼	87
鲱鱼, 鲈鱼	90
虾	154
蟹	164
蛤	180
蚬	65
海参	0
海蜇	16

龙虾	85
罐头鲍鱼	103-170
肉类	
牛肉	65
肥牛肉	99
牛仔肉	140
牛羔	90-107
牛脑	2300
牛心	145
牛肝	376
牛肚	150
牛腰	400
火腿	62
绵羊肉	70
羊肚	41
羊肝	610
山羊肉	60
瘦猪肉	77
猪排骨	105
猪脑	2530
猪肚	368
猪肠, 猪腰	150
猪油	56
鸡胸肉	39
鸡脾肉	95
鸡油	74
鸽	90
鸭	70-90
水果	
橙、苹果、西瓜	0

蔬菜类	
菠菜、白菜、菜心、青瓜、番茄	0
五谷类	
饭、面包、通心粉	0

学习活动

你的饮食是否健康？

1. 把你昨天整天的菜单写下来

早餐	午餐	晚餐	小食

诚实地圈出你认为不健康的食物。

2. 什么原因令你“明知故犯”？

3. 有什么改变饮食习惯的方法？

水分平衡

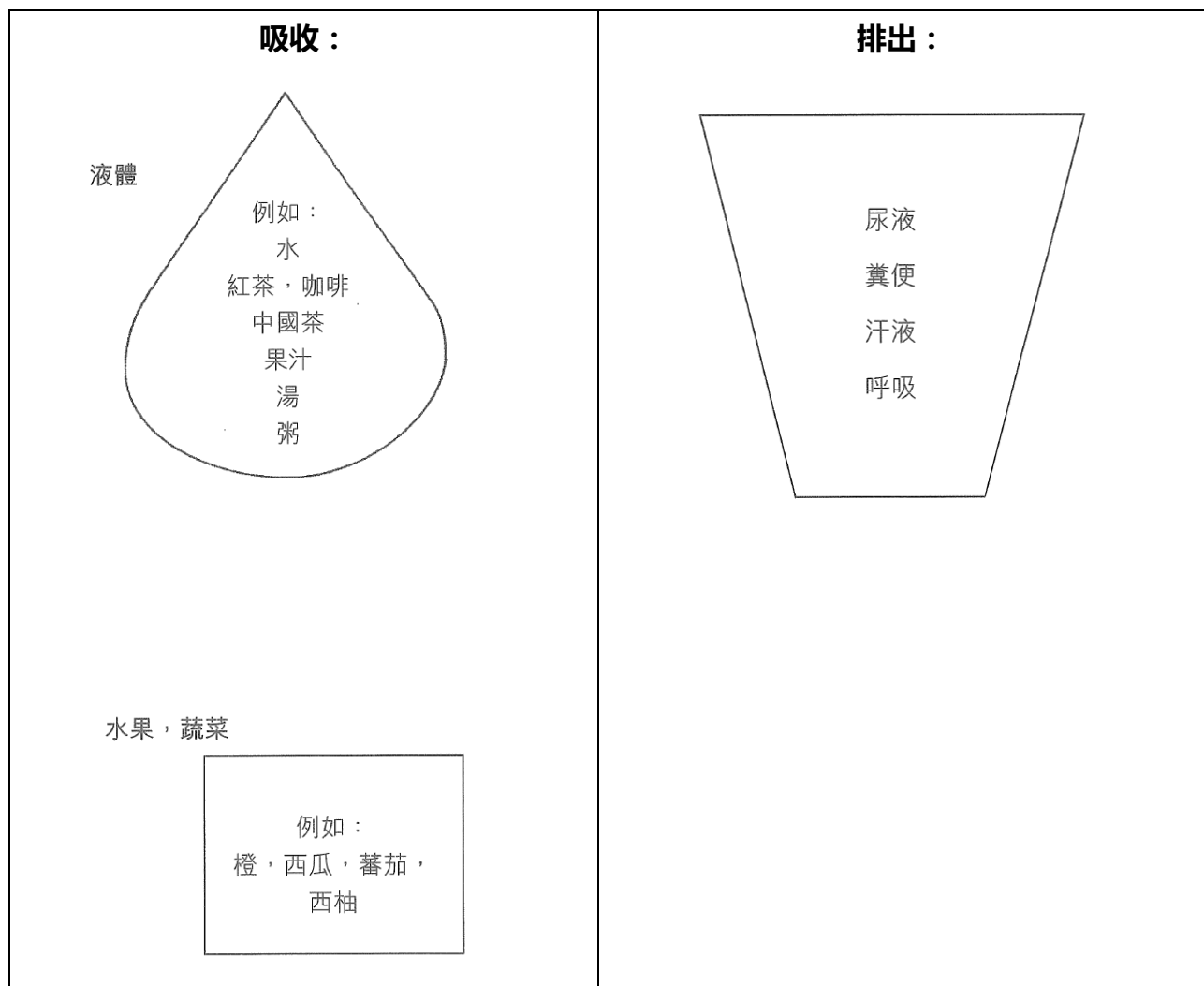
人体有百分之 60 是水分。水对维持生命十分重要：它协助将蛋白质、碳水化合物、脂肪、维他命及矿物质运送给身体各细胞，并把身体制造的废物排出体外。此外，水分更帮助身体保持恒温。

人体对水分的需要

- ✧ 一个成年人即使八星期没有进食，仍然可以依靠身体储存起来的营养维生。然而人体却无法储存水分，因此在没有进水的情况下，人的寿命只能维持数天。

水分平衡

- ✧ 正常成年人每天需要喝 4 至 6 杯水（1000 至 1500 毫升）以维持健康的体魄。除了喝水，其他液体如果汁、茶、汤、粥及牛奶等，都能提供水分。其他食物如水果及蔬菜，亦供给身体额外的水分。在分解固体食物的过程中，身体亦能从中摄取水分。这些再加上我们每天所喝的饮料，身体每日大约从不同途径吸收约 8-12 杯的水分。而由于身体无法将水分储存，他们会透过尿液、粪便、汗液以及我们的呼吸排出体外。



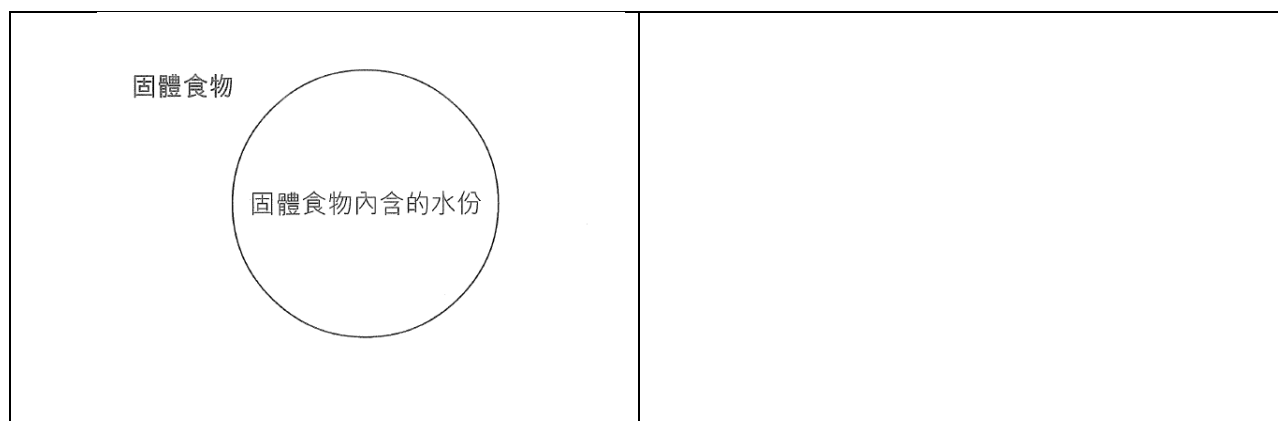


图 3.2 水分吸收及排出的例子

进水量过少或过多对人体均造成不良后果

- ✧ 若进水量不足，便会出现脱水，若不及时治疗，可能会引致严重的后果。然而若水分的吸收量远超排放量，水分便会积聚于身体的组织内，造成足部水肿，肺水肿及高血压等问题。

下面我们介绍运动与健康。

运动与健康：运动的好处

运动的好处

- ✧ 保持身体机能运作正常，缓和衰老过程。
- ✧ 增进血液循环，加强心肺功能。
- ✧ 强化肌肉力量及耐力，使关节柔软，手脚协调敏捷，增进身体平衡，减少跌倒机会。
- ✧ 促进新陈代谢，帮助消化，减少便秘。
- ✧ 增加骨骼吸收钙质，减少患上骨质疏松症的机会。
- ✧ 舒展身心，精神畅快，令人感到活力充沛。
- ✧ 扩展生活圈子，提供社交机会。

体适能

[体适能] 即我们一般说的‘Fitness’，并非肌肉强壮就代表‘fit’，它包括以下部分：

1. 心肺耐力

- a. 这是指心脏、肺部及循环系统的功能，耐力好表示在持久工作或运动时，心肺能有效地提供充足的养分到肌肉及各个系统。
- b. 有氧运动，即持续有节奏的大肌肉活动，例如游水，跑步，骑单车，划船，跳绳，跳健身舞等，每周三至四次，每次十五分钟以上，便能加强心肺耐力；除此之外，有氧运动能消耗体内脂肪，达到减肥的效果。

2. 肌力及肌耐力

- a. 肌力即肌肉能发挥的最大力量，亦即我们所称的爆炸力；若要加强肌力，训练时必须有适量的负重，迫使肌肉作出强烈的收缩才会有效。
- b. 肌耐力即持久力，是肌肉能重复某一动作次数的能力；训练耐力要用较低负重而重复多次。

3. 柔软度

- a. 关节的活动幅度。良好的柔软度可减少受伤的机会。

运动时应遵守以下安全守则：

- ✧ 循序渐进，由浅入深，不要一开始便使劲的做，令身体受苦，对运动亦失去兴趣。
- ✧ 持之以恒，才见效果，切忌一曝十寒。
- ✧ 穿着合身的运动服及鞋袜，先做热身及伸展运动。
- ✧ 不宜在饭前、饭后、太冷或太闷热时进行。
- ✧ 运动过程中如遇有胸痛、气喘、心悸、头晕等应立刻停止及休息。
- ✧ 患有血压过高或过低，切勿快速变转体位，如蹲低起立。
- ✧ 平衡欠佳者，留意转动、弯腰、屈膝等动作，有需要时，可以坐着或躺着，如站立则把持扶手进行。
- ✧ 患有关节痛症，切勿做一些会引致痛楚加剧的动作，例如肩周炎不要大幅度摆动肩膀，膝关节退化不要深蹲。
- ✧ 运动后如有不良反应，请咨询医生或物理治疗师。

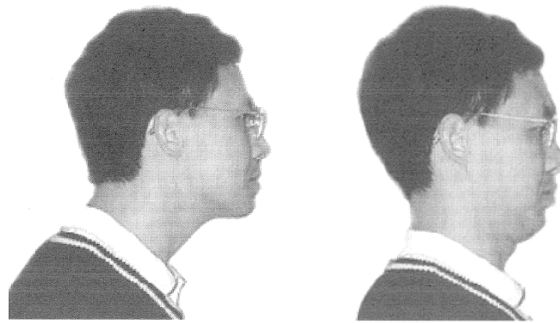
日常简单运动

以下介绍一些简单运动，有助日常生活，包括松弛运动六式及站立运动五式：

松弛运动（六式）

- ✧ 长时间坐着，会使身体逐渐变成卷曲形态，令关节僵硬，肌肉缩短，活动困难，以下介绍的运动主要是张开及伸展身体，每种运动重复十次：

1. 收下巴



这个动作活动颈部关节，强健颈部肌肉

- 眼睛平望
- 下巴保持水平线后再向后收入
- 数五下，一，二，三，四，五
- 慢慢放松，然后重复

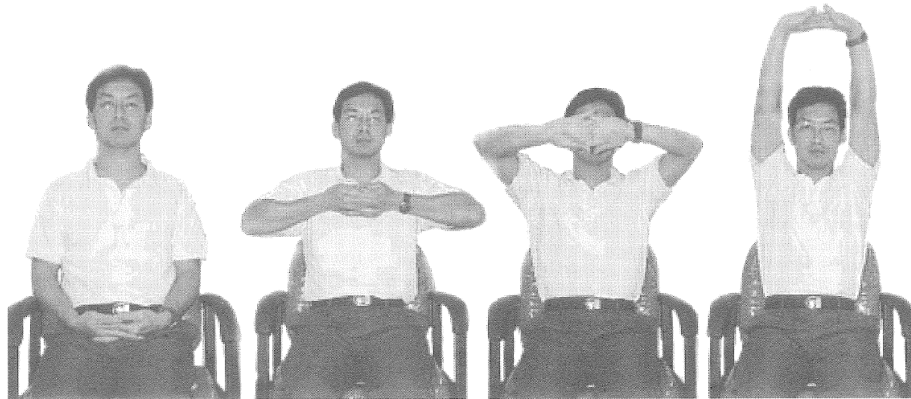
2. 肩膀转圈



松弛肩膀肌肉，活动肩关节

- a. 双手放松
- b. 缩起肩膀，直到最高点时向后旋转
- c. 返回原位，重复

3. 伸懒腰



这个动作帮助伸展上肢的关节

- a. 双手互相扣着，放在大腿
- b. 慢慢提起至胸部，然后反手向上推
- c. 推至手肘完全伸直
- d. 慢慢将手放下还原
- e. 重复

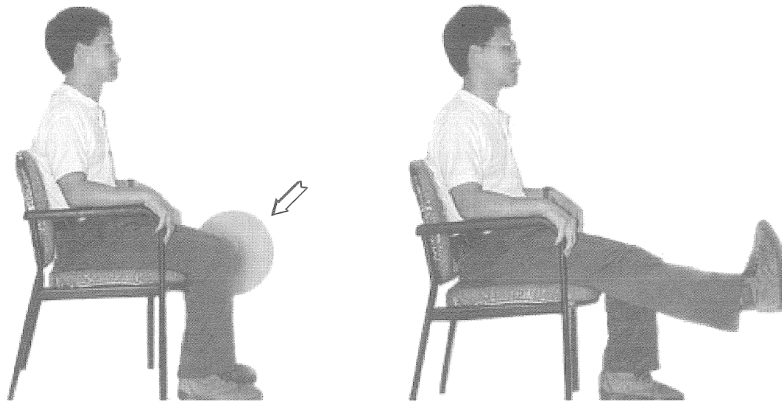
4. 左拧右拧



活动颈及背部关节

- a. 两脚分开
- b. 双手交叉放在肩膀
- c. 颈、头及身体转向一边
- d. 还原，转向另一边
- e. 重复

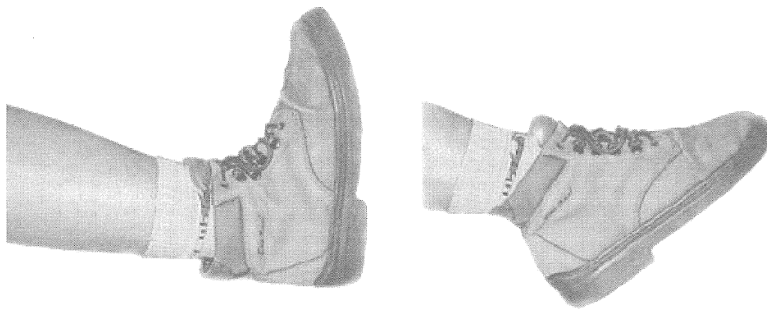
5. 大脚传中



加强大腿肌肉，活动膝关节

- a. 双手扶着座椅
- b. 扶直膝盖，屈起脚尖，数五下，放下
- c. 另一只脚重复

6. 踩车轮



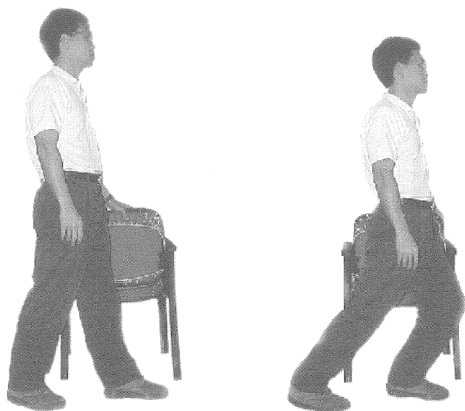
活动足踝

- a. 脚尖屈起蹬直
- b. 另一只脚重复

站立运动（五式）

✧ 适合可站稳者，进行时亦可手扶家居或栏杆；这些运动主要是伸展下肢关节，加强腿部肌肉及增强平衡。每种运动重复十次。

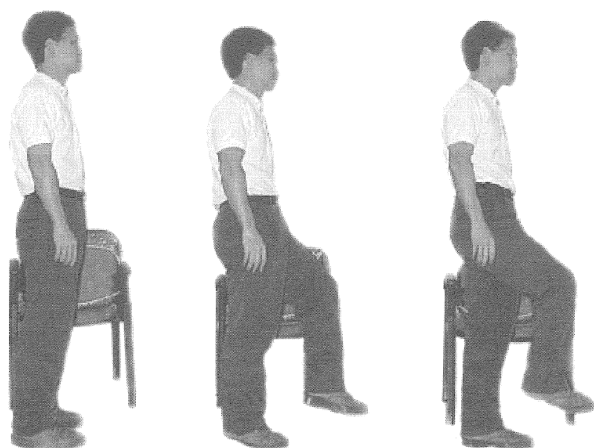
1. 前弓后箭



关节及肌肉的伸展运动

- 前后脚站立
- 前膝弯曲（后脚跟保持着地），数五下，站直
- 重复五次后，前后脚对调
- 每脚共重复十次

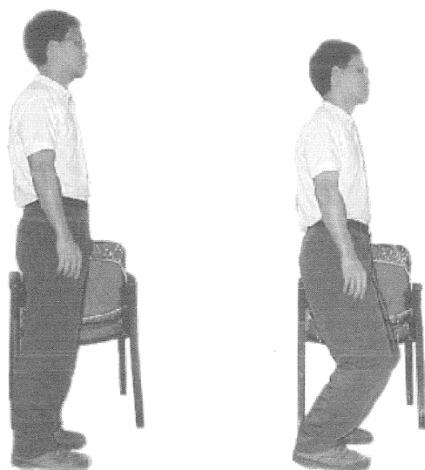
2. 踏步



练习平衡

- 左右脚轮流踏步（如平衡不佳，可手扶物件，但不应以手支持身体）

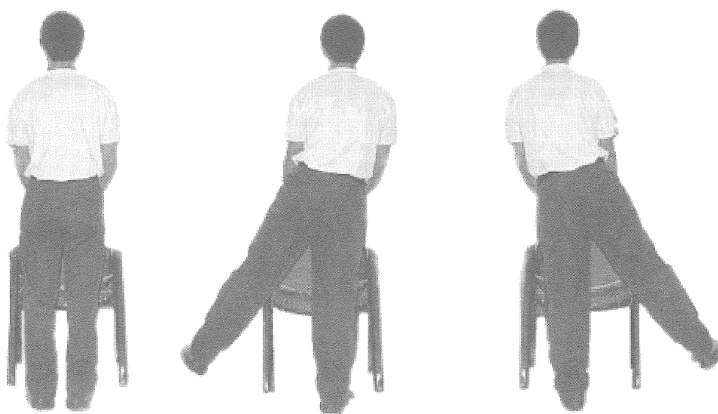
3. 半蹲



加强大腿肌肉

- b. 双脚分开站立，背部挺直
- c. 双膝屈曲成半蹲，数五下
- d. 站直，重复

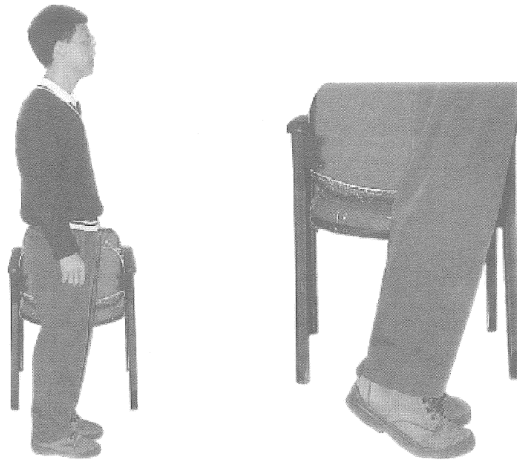
4. 横扫千军



训练大腿外侧肌肉，增加步行稳定

- 大腿向外展开，数五下
- 放下，另一只脚重复

5. 登高望远



加强小腿肌肉

- a. 双脚分开站立
- b. 脚尖踏地，提高脚步
- c. 放下，重复

健康练习 3：穴位按摩

下面我们介绍身心灵健康练习：穴位按摩。

简介

经络，是人体的内脏和器官之间主要的干线及旁支。当经络的气，汇集并反应到身体表面的位置就叫做穴位。人体有 365 个重要的穴位，分别位于 12 条主要的经络上，基本上，每个穴位都有特殊的疗效，有的可以影响身体的阴阳调和，有的只能影响局部的症状。穴位按摩，是在穴位上按摩的治疗方法。

下面我们将介绍眼部、面部、头部、颈部的按摩方法。

眼部的按摩方法

1. 首先眼部的按摩我们从睛明穴开始，睛明穴分布在我们的内眼角偏上一点点的位置，用大拇指轻轻地按压，会有一点点酸软的感觉；



2. 接着，我们用大拇指轻轻地打圈，按压上眼眶，从睛明穴按摩到眉毛的末端（眼眶外上角）；



3. 然后，用食指按压眼部外下角；



4. 最后，我们用食指按压位于眼珠正下方的承泣穴，按压时会摸到一个凹槽，此处即是承泣穴。



5. 总结：围着眼部，按照上述的方法，从内到外地画圈按摩，做 30 秒到 1 分钟。
6. 如果赶时间的话，我们可以用食指（从上到下）第二个关节，从内到外围着眼部“画圈”，做 30 秒到 1 分钟。做完之后睁开眼睛，会感觉看到的東西更明亮，眼泪的分布增加。



面部的按摩手法 1：

1. 首先，用中指和无名指指尖，沿着印堂穴，朝着太阳穴，从内到外刮眉毛；



2. 接着，刮到太阳穴的位置时，轻揉太阳穴；



3. 最后，顺着耳朵的方向，揉完太阳穴往耳后抹。



面部的按摩手法 2：

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



头部的按摩手法：

1. 用类似于抓的手势，双手放在头上，由前往后，一点一点地按摩，手指轻轻地往下按。



2. 按摩者一定要记得修剪指甲，以免受伤。

颈部的按摩：

又叫做风池穴推拿。

1. 确定风池穴的位置，风池穴位于枕骨以下，是颈部两边的凹槽；



2. 确定好风池穴的位置后，双手大拇指放在穴位上，剩下的 8 只手指相扣；



3. 最后，扣住手指后，稍稍加点力，大拇指沿着脖子向下推拿。



4. 做 30 秒至 1 分钟，或做到感觉颈部肌肉有稍稍放松即可。

参考文献：

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. 香港中文大学医学院 (2000)：《别传开去》（小册子），香港中文大学。