

第二講 飲食, 鍛煉與睡眠

- ❖ 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
- ❖ 健康睡眠
- ❖ 健康練習 2：日常簡單運動，十巧手，三分鐘身體掃描

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

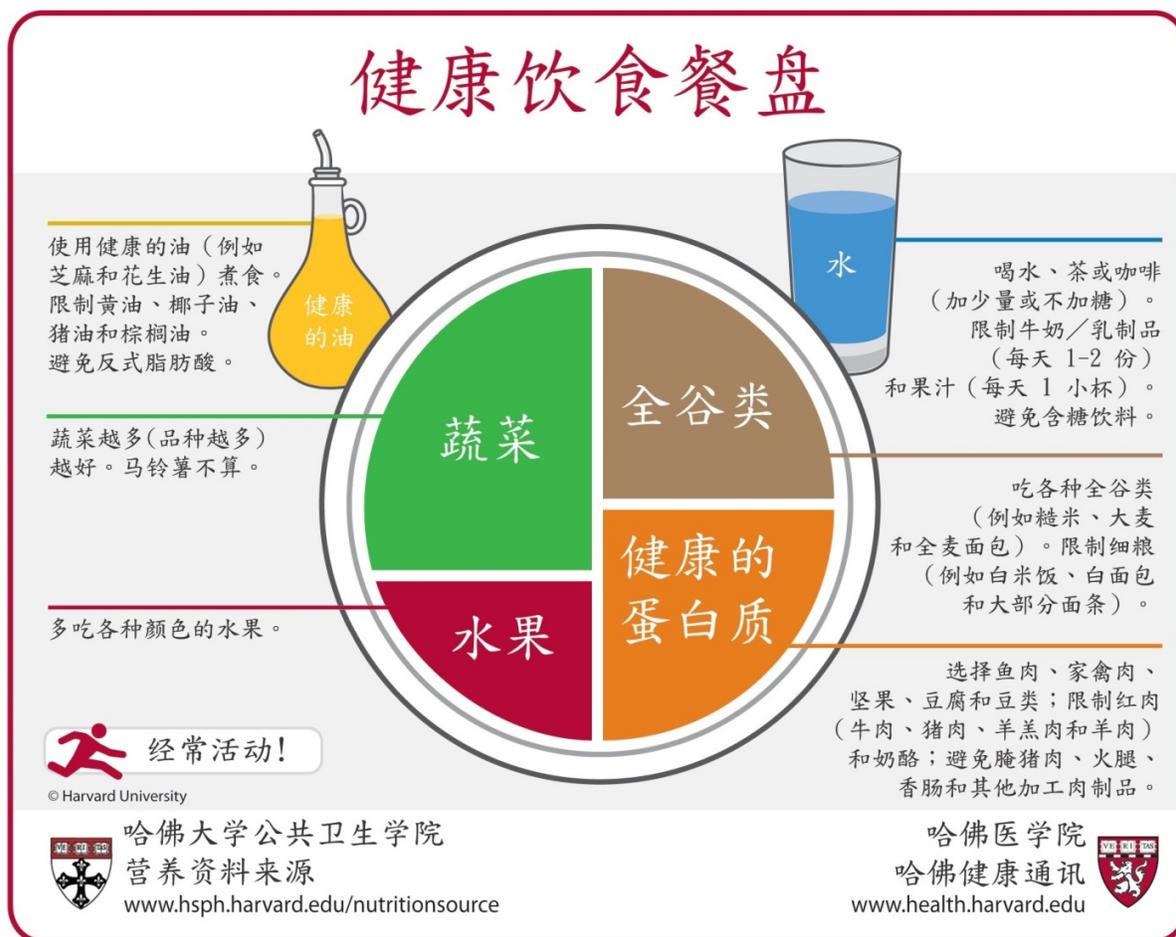


圖 3.1 健康飲食餐盤

膳食的主要部分應是蔬菜和水果 – 應佔您餐盤的 1/2：

- 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 1/4：

- 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
鴿	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

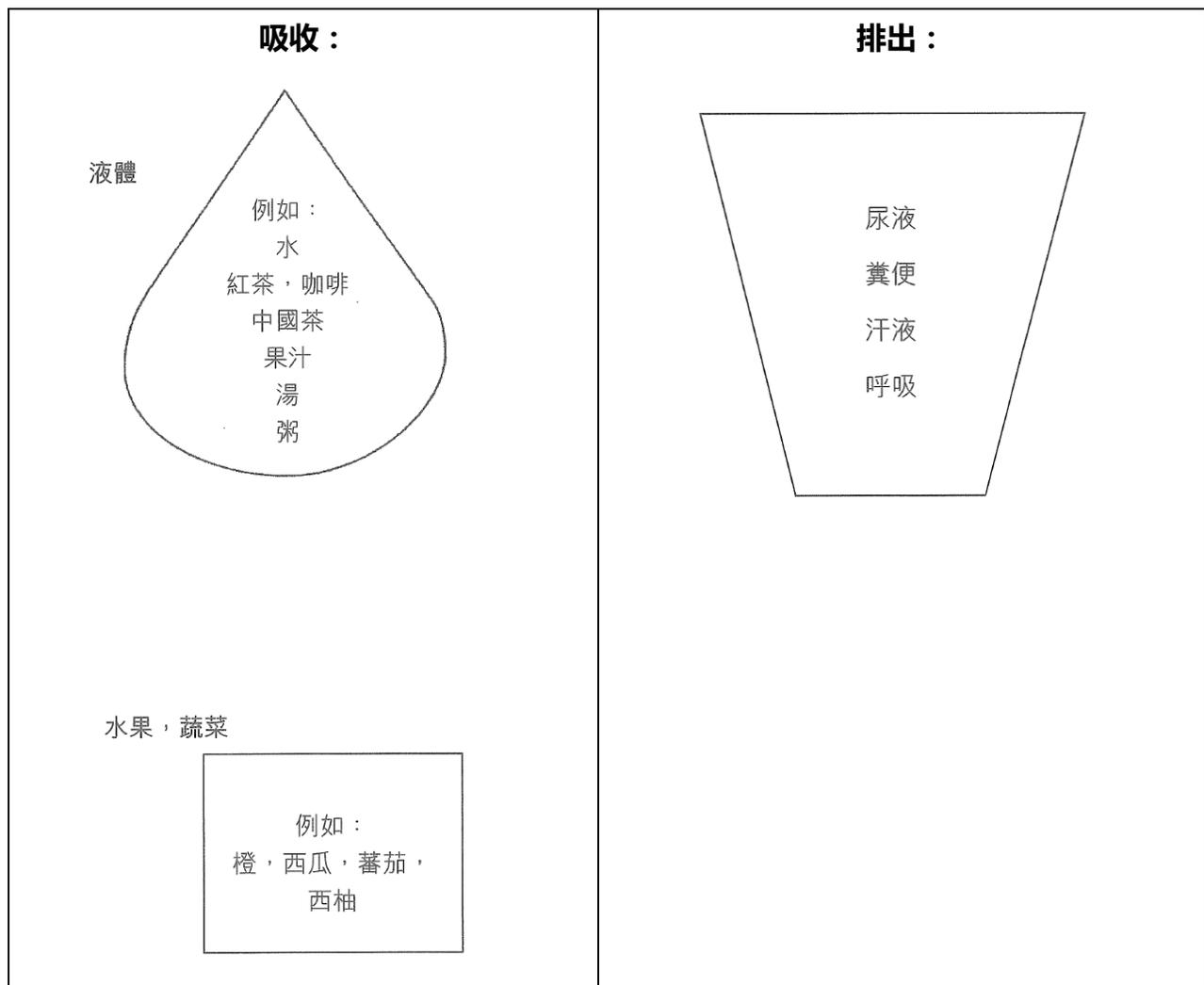
人體有百分之 60 是水分。水對維持生命十分重要：它協助將蛋白質、碳水化合物、脂肪、維他命及礦物質運送給身體各細胞，並把身體製造的廢物排出體外。此外，水分更幫助身體保持恆溫。

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。



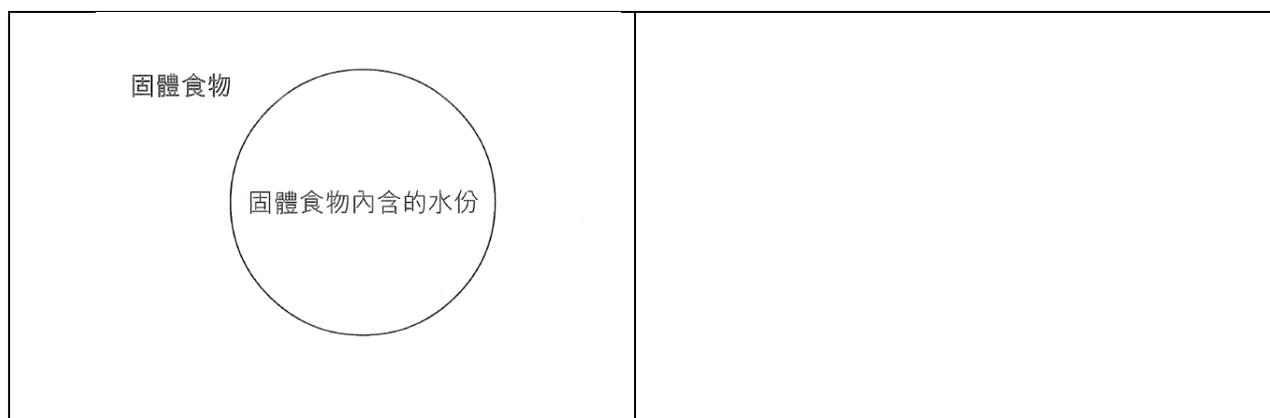


圖 3.2 水分吸收及排出的例子

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。

健康睡眠

健康睡眠 - 簡介

- ◇ 睡眠是人體主要的休息方式，其主要功用是消除機體的疲勞和促進體力的恢復。經過一天的勞累後，睡眠可幫助修復機體的損耗、合成和補充各種營養物質，並同時清理白天活動時產生的代謝物。
- ◇ 睡眠除了可以消除疲勞外，還可以促進發育和增強人體的免疫力。
- ◇ 大部分成人需要的睡眠是每天 7-8 小時。
- ◇ 若以每天睡眠 8 小時計算，人的一生有三分之一的時間是在睡眠中度過的。睡眠的好壞，與人的心理和身體健康息息相關。

完整睡眠週期

入睡前	5%
非快速眼動睡眠	75% - 80%
第一期 (思睡)	2% - 5%
第二期 (淺睡)	45% - 55%
第三期 (中睡)	3% - 8%
第四期 (深睡)	10% - 15%
快速眼動睡眠	20% - 25%

- ◇ 正常的睡眠結構周期分兩個時相：非快速眼動睡眠期（NREM）和快速眼動睡眠期（REM）。非快速眼動睡眠又可分為四個階段：思睡、淺睡、中睡、深睡。
- ◇ 睡眠的不同階段中，非快速眼動睡眠的第三期（中睡）和第四期（深睡）是最重要的，因為人腦在這兩個時期得到最充分的休息，所以恢復疲勞的效果也最好。
- ◇ 至於快速眼動睡眠階段，主要是身體（特別是肌肉）的休息，腦的活動與清醒時的差別不大。
- ◇ 由此可見，睡眠並不是越多越好，反而是睡到真正需要的量才是健康。睡眠的品質比睡眠的長短更重要！

與年齡一起流逝的睡眠

- ◇ 隨著年齡的增長，人體內的激素水平會發生變化，可能會引發相應的睡眠障礙。
- ◇ 老年人患病率高，疾病對睡眠的影響：長期用藥、慢性疼痛等。
- ◇ 精神、心理因素與周圍環境影響：退休、獨居、壓力等。
- ◇ 老年人真實睡眠時間少，但對睡眠的需求並不少（7-8小時）。

睡眠不好帶來的影響

- ◇ 白天嗜睡、疲倦昏沉、沮喪易怒、學習力低落、判斷力失常、反應力遲鈍、注意力不集中、工作效率低下
- ◇ 肥胖、智力下降、荷爾蒙分泌紊亂、皮膚粗糙
- ◇ 引起的疾病：免疫力下降、心血管疾病、糖尿病、內分泌失調、憂鬱症、腸胃問題、加速老化

提高睡眠品質的方法

1. 養成有規律的睡眠作息時間

- ◇ 定時上床睡覺和起床，儘量避免擾亂人體「睡眠」與「覺醒」的週期。中午十二時至一時半、晚上九時至十一時、凌晨二時至三時半，人的思維減慢，精力衰退，有利入睡。其次，人體內的生物時鐘會定時定候發出睡覺的訊號。特別在週末及長假期，也不要通宵達旦，打亂了平日有秩序的睡眠作息規律。

2. 不可賴床

- ◇ 所謂賴床，就是睡夠了還是不願意起床的意思，這是一種似睡非睡，似醒非醒的狀態，就算繼續睡也只屬淺睡的階段，睡眠的品質並不高，而且更會引起人體內生物時鐘的紊亂，影響正常的生理機能。

3. 參與適量的體育鍛煉

- ◇ 體育鍛煉可舒緩白天的緊張，而且適度的疲勞還可以使容易進入夢鄉。不過，初開始體育鍛煉的人不宜從事太劇烈的運動，以免身體過勞，反而影響了睡眠。
- ◇ 運動的強度以能達至出汗為宜，並且應持續30分鐘以上，但不要離上床睡覺的時間太近，否則體溫升高了，就難以入睡。還需留意的就是中等強度以下的運動能加快入睡的時間，並加深睡眠的深度；劇烈運動雖能使人在後半夜睡得更深，但卻不能使人更快入睡。

4. 別把工作和煩惱帶上床

- ◇ 睡前要盡量保持心境平和，勿過分焦慮和擔憂。如果家庭環境許可，睡房亦不要擺放任何工作或娛樂的設施（如電腦、電視等），以免誘惑太多，影響了入睡前的心境。總之，睡眠前的幾個小時，應該盡量在安靜中度過，可以做一些放鬆的活動，但對於一些要高度用腦的活動，如下棋和打牌之類，就要有所節制，否則大腦皮層處於興奮水準，導至體溫上升，便難以進入睡眠狀態。練習正念，包括深呼吸，身體成像和放鬆思維，可以幫助睡眠。有關詳細信息，請參閱"身心靈全人健康模式"。

5. 臨睡前要避免刺激性食物和飲品

- ◇ 一些飲品含的咖啡因，具有刺激神經系統的作用，使人難以入睡。咖啡因還有促進血液迴圈和擴張腎臟血管的功能，因而有利尿的作用，晚上小便的次數增加，要頻頻上廁所，就會影響到睡眠的深度。此外，吸煙和飲酒也不利於睡眠。香煙中的尼古丁比咖啡因更刺激神經。雖然酒精有一定的催眠作用，但研究發現，酒精亦能令睡眠變淺，使淺睡期延長；而且酒精被分解後所產生的乙醛，在人體內迴圈時會導致一定程度的脫水，甚至令人因口幹而覺醒，因而干擾了睡眠。

6. 不要吃得太飽或空著肚子上床睡覺

- ◇ 無論是過餓或過飽，都會使人難以入睡。萬一真的餓到睡不著覺的時候，就應吃些吸收快、消化易、並能迅速轉化成葡萄糖的食物（如一、兩塊甜餅乾），這樣才不會對胃部造成負擔，同時又可滿足到大腦的需要。

7. 營造使人容易入睡的環境

- ◇ 睡房的溫度應介乎攝氏 20 度左右（濕度以 60%左右）為宜。此外，遮光窗簾、眼罩可降低光線對睡眠的干擾。如果噪音的干擾真的太厲害，就只好試試戴耳塞了。

8. 挑選合適的寢具

- ◇ 舒適的床褥、枕頭、被子，都是優質睡眠的必須品。床褥的軟硬要適宜，這樣才可以確保脊柱維持正常的生理彎曲，不會引起腰酸背痛。枕頭要軟硬適中，還要高度適宜。最後，被子也要保溫、輕巧，這樣才不會增加身體的負擔，甚至妨礙血液迴圈。

9. 選擇最佳的睡姿

- ◇ 由於心臟位於人體的左側，而胃腸道的開口和肝都在右側，所以古今中外，醫學界普遍認同向右側臥是最佳的睡姿。這個體位不但能減輕心臟的壓力，也利於增加胃和肝的供血量，這都有利於食物的消化和人體的新陳代謝。

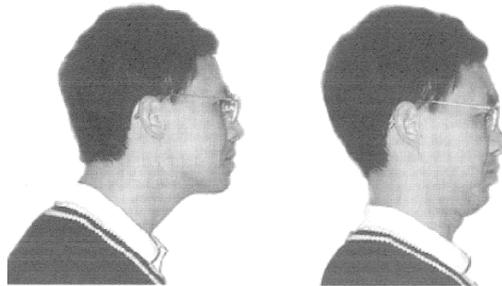
健康練習 2：日常簡單運動，十巧手， 三分鐘身體掃描

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）（詳見視頻）

- ◇ 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

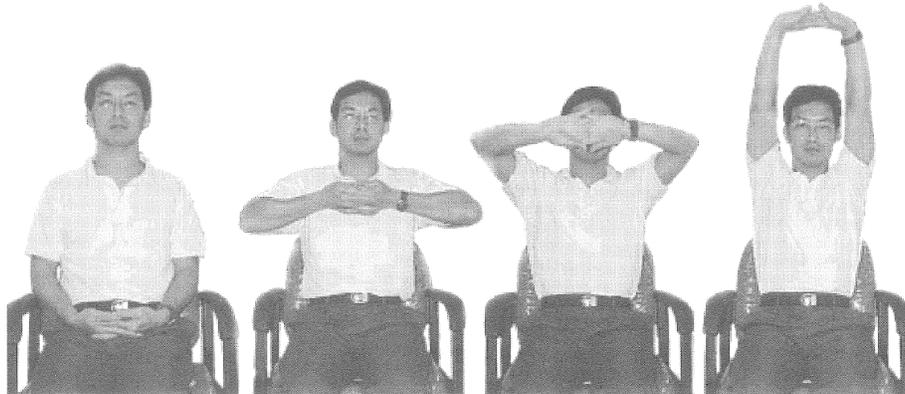
2. 肩膀轉圈



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

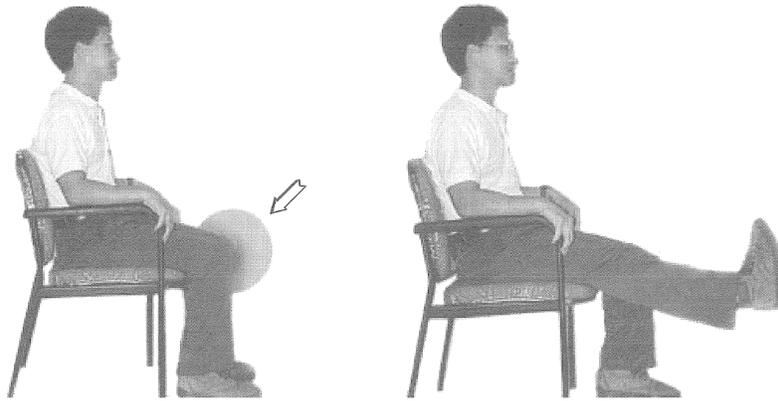
4. 左扭右扭



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

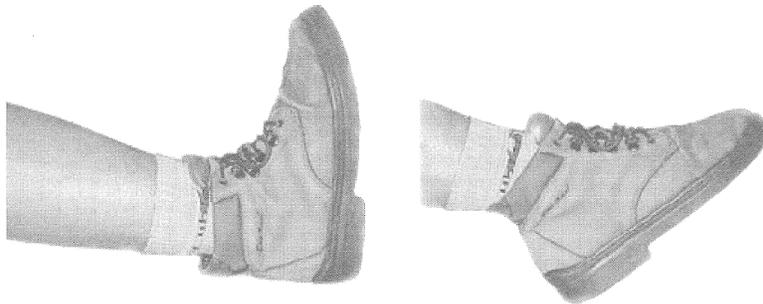
5. 大腳傳中



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. 踩剎車



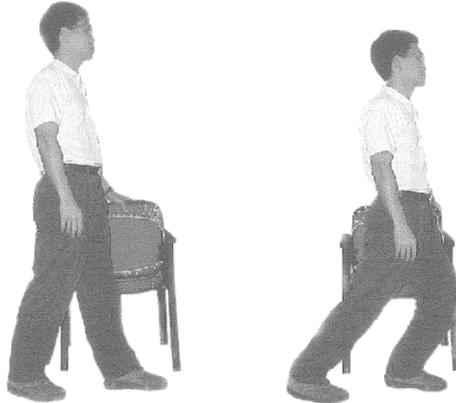
活動足踝

- a. 腳尖屈起蹬直
- b. 另一隻腳重複

站立運動（五式）（詳見視頻）

◇ 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。

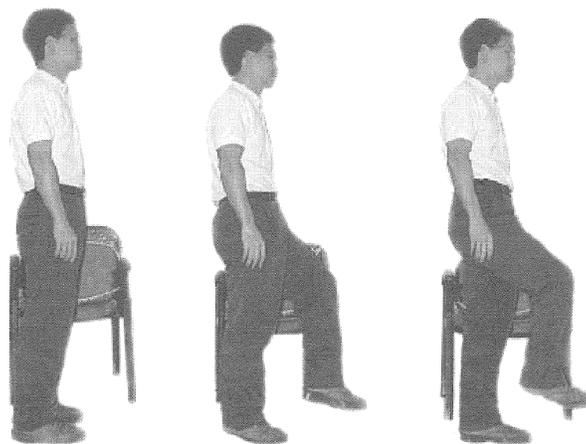
1. 前弓後箭



關節及肌肉的伸展運動

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

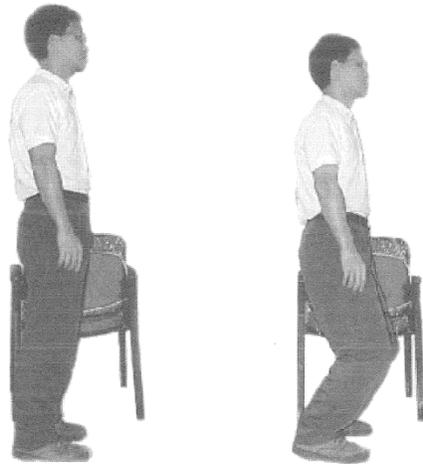
2. 踏步



練習平衡

- a. 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)

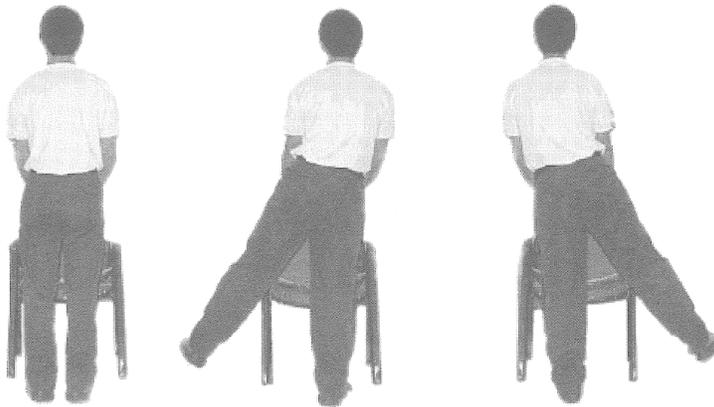
3. 半蹲



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

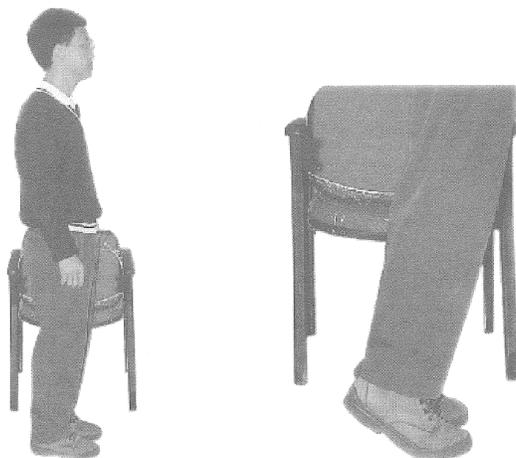
4. 橫掃千軍



訓練大腿外側肌肉，增加步行穩定

- a. 大腿向外展開，數五下
- b. 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

十巧手（詳見視頻）

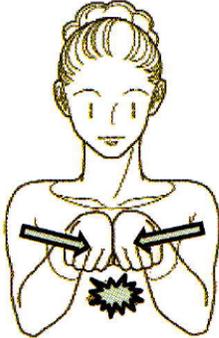
簡介

中醫學說中，常說“手主氣，屬陽”，我們的雙手有六條主要經脈，因此“十巧”保健法就在利用拍打整個手部來刺激、強化這六條經脈，疏通血氣。從西醫角度來看，手部末梢神經多達 150 萬條，他們主要是人體裡負責腦部與臟腑聯繫的神經線組群。“十巧”保健法利用拍打整個手部來刺激血液迴圈，強化手部的靈活感。“十巧”練習是借助刺激身體上不同的重要穴道，從而達到養生之用。練習後全身血液迴圈暢通，周身舒暢。利用發熱的手掌心，從頭沿著臉部四周輕撫面部幾次，感覺舒暢無比。運用氣功的收功原理，再輕撫幾次自身有疾病之部位。如常腰痛，就撫摸腰部，膝痛就撫摸膝部，均可達到良好的療效。

練習指引

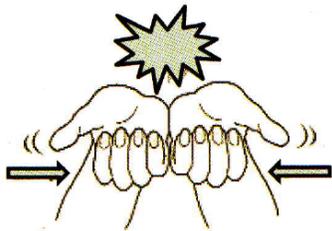
第一巧：雙手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指內縮，平行互相打擊側面三十六次。

說明：打擊到的主要經絡是大腸經，主要穴位是合穀穴。主要預防及治療顏面部位的疾病，如視力模糊、鼻炎、口齒疼痛、頭痛及預防感冒。



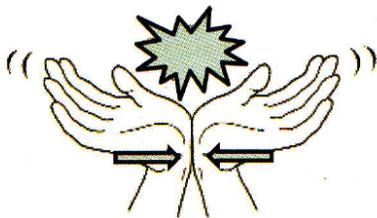
第二巧：雙手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打擊側面三十六次。

說明：打擊到的主要經絡是手太陽小腸經，主要穴位是後溪。主治頭項強痛，放鬆頸項肌肉及預防骨刺、骨頭退化。

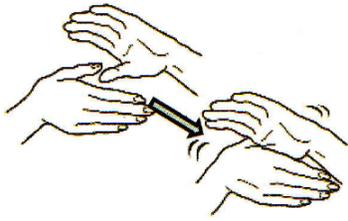


第三巧：雙手掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊三十六次。

說明：打擊到的主要穴位是心經及心包絡經，主要穴位是大陵穴。主治預防及治療心臟病、胸悶、紓解緊張的情緒。



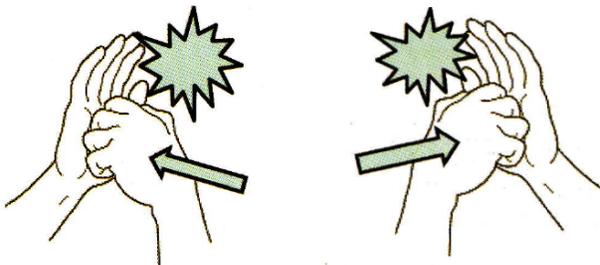
第四巧：雙手掌心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右虎口互相交叉打擊三十六次。
說明：這是大腸經絡所循行，主治胃腸疾病，便秘。



第五巧：雙手掌心張開，手指撐開，互相交叉打擊三十六次。
說明：主要穴位是把八邪穴。主治預防及治療末梢迴圈之疾病。



第六、七巧：左手掌握緊，右手掌面向左拳頭伸直，互相打擊三十六次；右手掌握緊，左手掌面向右拳頭伸直，互相打擊三十六次。說明：六巧和七巧主要的經絡也是心經和心包絡經，其主要穴位是勞合。主治消除疲勞及提神的作用。



第八巧：右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍擊三十六次。
說明：打擊到的是三焦經，主要穴位是陽池。主治調整內臟機能，預防及治療糖尿病。



第九巧：雙手大拇指，食指拉左右耳垂三十六次。

說明：耳垂的穴位很多，主治眼睛、顏面部及腦部等部位的血液迴圈。



第十巧：左右掌心互相摩擦六圈至微熱，雙手掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，雙手再搓熱，輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，周而復始作六次。

說明：運用氣功原理，調整眼睛的經氣。主治預防近視、老花眼及視力模糊。



三分鐘身體掃描（詳見視頻）

練習指引

1. 首先讓我們做一次深長的呼吸。接下來，我會帶大家做一次 3 分鐘的迷你身體掃描練習。身體掃描練習是連接身心的一種冥想練習。它可以幫助我們獲知身體的狀態，幫助我們培養與身體的親密感。你可以找一個安靜而舒適的地方躺著或者坐著，讓你的姿勢舒適而自然。如果你感覺舒適的話，請輕輕地閉上你的眼睛。現在請感覺一下你的身體作為一個整體而呼吸著。
2. 接下來，請把你的注意力帶到你的頭頂上方，感覺有一道溫暖的光束沿著你的頭頂掃描到你的額頭，額頭以下的眉毛，眼睛，雙側的臉頰，鼻子，嘴和下巴。如果你在任意部位感到緊張或者不舒服，請把你的呼吸帶到那個部位，讓它放鬆下來，舒展開來。

3. 接著，溫和地把注意力向下移動到喉嚨，頸部和肩膀，並放鬆這些部位。然後，再把注意力由上而下輕柔地帶到手臂，胸部和腹部，溫柔地掃描你的背部。如果你在這些部位有緊繃感，可以在吸氣的時候溫和地把覺知帶到那些部位，在呼吸中舒緩下來。
4. 接下來，讓注意力輕柔地掃過髖部，大腿，小腿，一直到腳踝，腳底和腳趾。最後，讓我們從頭到腳迅速地掃描全身，讓自己沐浴在呼吸中，感受身心的連接，感受自己的完好。請感謝一下自己抽出時間來做三分鐘的身體掃描練習，讓自己得到片刻的放鬆。當你準備好的時候，可以慢慢地睜開眼睛。

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。