

擁抱健康 快樂生活

健康管理新·風·潮

文◎編輯部



失去了健康，就算讓你擁有了全世界，那又如何？

健康長壽是每個人最大的期望，但忙碌的現代人卻常為許多文明病纏身所苦。在努力賺錢與經營事業之餘，身心靈健康是一個人最大的財富，唯有平時善加管理、注重養生，才能擁抱健康，無病一身輕！企業需要管理，個人健康更需要管理，健康管理是一門大學問，要做好自己的健康管理，必須充實健康的相關知識並建立正確的健康觀念。從本期開始，我們將開始一系列的健康養生經驗專訪，努力挖掘一些值得效法與參考的養身觀念以及健康管理經驗，期待能喚起更多人對於自我健康管理的重視進而身體力行！

古代，養生之道最早見於《皇帝內經》中，到了現代，我們的生活物質富裕，養生保健更成為大家所關切的話題。如何生活的更健康、更優質？如何樂在工作、享受生活？是大家要努力學習的。

適當的運動

談到健康管理，運動除了是維持身體活力最佳的健康良方，更是現代人最好的解壓劑。大家都知道，均衡飲食、充足睡眠以及規律運動可以提升免疫力，更是最基本的養生之道。根據復健生理專科醫學報告指出，在最佳效能的運動排行榜中，以慢跑居首，其次是自行車，游泳與網球分三、四名；但慢跑並不適合每個人，像有心臟、關節方面疾病者，可能就要注意慢跑引起的不適，而單車運動卻是老少咸宜，不但可以健美養生，還能益己利人。

騎單車每小時可以減少約500卡的熱量，可以增強心肺功能、降低血壓，屬於有氧運動；依據醫學報告指出，每天騎單車6公里比不騎單車運動的人，罹患心臟冠狀動脈疾病的機率低50%，且經常騎單車者比不常運動的人，身體健康狀況要年輕十歲。

健康的飲食習慣

談到養生，不免要提到林

光常教授在「無毒一身輕」第一集與第二集中所提到的許多健康養生的飲食概念，由於現代人吃東西常不知節制、暴飲暴食，不但造成身體的負擔，也為體內累積了許多的毒素，導致疑難雜症層出不窮；林教授憑藉其多年推廣健康飲食的經驗，呼籲大家要注重均衡的飲食，才能杜絕錯誤的食物，找回健康。身體的疾病，大都是體內毒素長久的積累，無法把它轉化掉的關係。不管糖尿病、心臟病、高血壓、癌症，幾乎統統都是毒素長期累積的結果。如果可以把體內的毒素清除掉，那麼很自然的，身體就可以獲得健康的基礎，自然就不易生病。

增加「健康存款」的額度

健康是一個人最大的財富，希望大家都能建立「健康銀行」的觀念，並努力增加自己的「健康存款」額度。要快速累積自己的「健康存款」，首先需先評估自己還有多少健康的本錢，更重要的是，要懂得減少「健康存款」的支出並設法增加「健康存款」的額度。當然，對於自己的健康，你有絕對的自主權利，你可以選擇繼續支出你的「健康存款」（如抽煙、喝酒、熬夜、不運動、不健康飲食），你也可以選擇把現在的健康本錢當作是「健康存款」的開戶金額，開始建立健康的生活型態。

高明的飲酒秘訣

酒被稱為「百藥之長」，雖說適量的喝酒可消除壓力、恢復疲勞、促進睡眠，但是若每天喝酒，也可能使之變成毒物。喝酒過量會導致肝病、糖尿病、心臟病、胃潰瘍、動脈硬化、胰臟炎等。而愈高的血中酒精濃度，會造成愈厲害之酒精狀態。高明的飲酒秘訣如下：

- 遵守適量的原則。白飯一碗(110克)相當於160卡的熱量，相當於日本酒一瓶98分滿，相當於燒酒(25度，6分滿)，相當於中瓶啤酒一瓶，相當於純威士忌70毫升(約2杯)。
- 訂出肝臟休息日。每週至少2天不喝酒，邊吃下酒菜、邊豐盛喝酒。下酒菜宜選擇含豐富蛋白質和維他命者為佳，如脂肪較少的肉類、魚類、大豆製品、蔬菜、海草、薑類等；應避免動物性脂肪、燙漬物、鹽酥花生等又鹹又辣之食物。
- 烈酒最好加些水或熱開水稀釋來喝。
- 避免空腹喝酒。

預防癌症的方法

很多人聞癌色變，其實多數的癌症若能早期發現，治療效果不錯。此外，雖然癌症的成因非常複雜，但是80-90%的癌症和環境因子有關，確實養成良好的生活習慣的確有可能避免癌症的發生。以下綜合一些預防癌症應注意的事項：

- 均衡之營養及不要重覆吃同樣的食物。
- 避免過食和肥胖。
- 不過度飲酒。
- 戒煙和戒酒。
- 攝取適量之維生素和纖維質。
- 勿吃太多刺激性食物，如辛辣、太燙、過鹹、過份燒燙等食物。
- 不要過度曝曬陽光。
- 避免過度疲勞，維持正常作息。
- 適量的運動和尋求解除壓力之道。
- 接受定期的健康檢查。

生病時什麼東西不能吃

- 感冒：香蕉、橘子、蘆筍汁、冰、羊肉、薑母鴨、煙酒
- 咳嗽：冰淇淋、橘子、炸、烤、辣、花生、酒、甜食
- 急性胃炎：油炸食物、酒、辣椒、糯米
- 慢性胃炎：生冷食物、醃醃食物、甜食
- 腸炎：香蕉、蕃石榴
- 胃腸脹悶：花生、蕃薯、蛋殼類、豆類
- 急性肝炎：鵝(雞、鴨)肉皮、肥豬肉、煙酒、不熬夜
- 心臟病：暴飲暴食、高膽固醇、太鹹食物
- 腎臟病：啤酒、汽水、鹹魚、筍干、鹹菜
- 糖尿病：甜、酒、油膩、炸烤、高熱量食物
- 低血壓：芹菜、宜早睡多運動
- 高血壓：太鹹食物、蛋黃、動物內臟、乳酪、動物性油、腦筋
- 消化性潰瘍：豆類、竹筍、鹹菜、糯米類品、酒、鳳梨、辣椒、蕃石榴
- 懷孕時：酒、煙、咖啡
- 跌打損傷：香蕉、竹筍、酒、酸菜、辣椒
- 跌打損傷：豬頭骨肉、醋、花生、甜食、香蕉、啤酒
- 痔瘡便血：煙、酒、辣椒、油炸物
- 風濕性關節炎：啤酒、香蕉、肉類、避寒露水
- 過敏性體質(蕁麻疹、濕疹、哮喘、過敏性鼻炎)：海產、芋頭、芒果、冰、桂圓、荔枝
- 腦神經衰弱(失眠症)：辣椒、酒、咖啡、蔥、蒜