



——中年人注意保健 台大醫院副院長 曾文賓——

減肥·運動·控制飲食

近年來，因為國民生活水準提高，飲食生活豐富，一些疾病亦跟着有增加的趨勢，其中肥胖及動脈硬化是中年以後最常見的疾病。在中年常見的一些慢性病如高血壓、腦中風、糖尿病，狹心症及心肌梗塞等，大都是以肥胖及動脈硬化為它的基礎。如何預防肥胖與動脈硬化，是中年人保持健康最重要的條件。另外尚有癌症，慢性支氣管炎及風濕病等慢性病。

肥胖不是福

因為人體和機器一樣，用久了毛病就多，故障也多，慢性病的潛伏期很長，要到了中年以後才發病。因此中年人的保健應是誰的責任？第一，就是中年人自己，只有自己負起責任，第二是家屬，第三是社會全體。

下決心減肥

肥胖症就是身體裡面，有過多的脂肪，也就是說：如果一個人實際體重超過理想體重的10%以上，就算是肥胖症。要是超過30%以上，就有可能對健康有害。肥胖者常常容易併發糖尿病、高血壓、膽結石、心臟病、腎臟病以及關節的障礙。同時越胖的病人，他們的壽命就越短。

台灣目前一般民衆對熱量的攝取，已經普遍增加，但是由於交通的發達，空間的減少，使得我們的體能的消耗反而減少。所以幾年來，得到肥胖症的病人，有日見增多的趨向。

肥胖症的發生，雖然有先天性體質關係，但是後天的環境却是最重要的因素。肥胖症，並不是絕症，只要患者有貫徹始終的耐心和毅力，要減肥是一定會成功。如果中年人有肥胖，應以適當的節制飲食及運動來達到減肥目的。

多吃高蛋白食物

對動脈硬化更重要的應有正確的飲食知識。蛋白質是構成細胞的主要成分，必須充分補給，但有些高血壓病人聽人家或醫師說：“不能吃脂肪食物”的觀念下，就完全不吃肉類只吃青菜，最後造成營養失調。適量的瘦肉並不妨害健康，但攝取過多的動物性脂肪會促進動脈硬化的產生。

中年以後肥胖更容易加速高血壓、狹心症、心肌梗塞及糖尿病的發生。根據最近日本不少研究報告指出，腦出血的發生，與米飯及塩分吃的太多，蛋白質攝取太少及肉體勞動不足有關係。如果腦出血可預防的話，高蛋白質是最好的飲食。所以中年以後對飲食習慣應是調味要淡，用沙拉油，少吃膽固醇太多的食物，飯及糖要少吃一點，不要太胖，心情要愉快，酒不能多喝。

對動脈硬化疾病的預防：1.應保持良好的飲食習慣，趁早養成對身體越好。2.四十歲以後，最好能減少飲食中的脂肪量。3.不要吃太甜的食物，避免肥胖。4.如果患有糖尿病或者家屬當中，曾經有人患過，最好能請醫生檢查一下，因為動脈硬化常發生在未加治療的糖尿病患者身上。5.要有充分運動，它可促進血液循環和代謝功能。

鹽不能吃太多

食鹽攝取量越多，高血壓出現越多。在實際生活中，減少食鹽的攝取量限制在7公克，預防高血壓上最重要。因此在日常生活中，食物加工品、冷凍加工成品及鹽漬物等，食鹽的含量較多，最好少吃。到中年吃的習慣已很難改變，雖不必限制太多，但鹽漬物最好是減半。總之，食鹽、醬油、調味品、塩

漬物少用為宜。

一般腦中風患者中75%有高血壓，中風的發生多在中年以後。一旦中風，有的一夜之間去世，有的半身不遂，最幸運的日常生活還要多多少少依靠他人扶持，對國家社會、個人和家庭都是極沉重的負擔。預防高血壓及腦中風：1.中年人須定期檢查血壓，2.如發現高血壓應早期治療，3.長期治療高血壓是預防腦中風最重要最有效的方法。

每天多運動

運動的目的是攝取更多的氧，訓練各肌肉器官，不但不退化，同時能增強各器官的機能。人一生須始終充滿活力，一方面營養要合理化，另一方面養成每天運動的習慣，這才是“長壽保健”之道。但運動要避免太過量，因為過量的運動容易導致疲勞而發生傷害，嚴重時

甚至發生心臟衰竭。

過了中年以後，我們常常有腰酸背痛的現象發生，主要原因之一是平常沒有注意自己生活起居的姿勢或本身骨骼形成不良，經過長久引起了運動器官的障礙。

心理要健康

中年人的心理衛生，也就是心理健康也很重要。一個人，在本身的工作崗位上，辛勤的工作了這麼久，等到事業有成，已步入中年，如果這時候因為本身心理上的一些不正常的障礙，如有“事業型的性格”或“自我控制過度的性格”，而影响到自己的健康，事業的發展，家庭的幸福，乃至於孩子的成長，那是一件多麼可惜的事。因此心理衛生也要注意。未來世界必然變化更劇烈，如何在不可避免的壓力、緊張中鬆弛情緒，適應環境，只有靠每個人自己了。



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關 }
 公民營事業 } 編制內正式職員
 金融機構 }
 現役軍官及本行優良存戶



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
 首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
 彩色印刷 歡迎開戶