



生活規律可享 健康長壽 邱月正

如果有人問你，在這世界上你只能就「金錢」與「健康」當中任選一種，你會選那一種呢？相信大多數人都會選擇「健康」。

健康是幸福的泉源，沒有健康就沒有了一切。既然健康如此重要，就應該預防疾病的發生。人一生中疾病發生最多的時期，是中年以後，就是所謂的成人病。例如：高血壓、腦中風、動脈硬化、心臟病、糖尿病……等。但這些病，不僅大人有，偶而小孩也會有。這些成人病在都市中較多，佔20%，鄉下較少，大約是2%。

老化現象

成人病也可說是一種老化現象。我們的身體過了成長期（25歲）進入中年期以後，體力慢慢衰退，循環系統受損，引起高血壓，增加心臟的負擔。或因運動減少，但食量却不隨之而減，所以體型變得肥胖，引起體內器官種種故障。

所以成人病並不是什麼特別的病，只是我們身體的各種器官用久了變舊的結果。就像腳踏車、機車、汽車、機械等一樣，用久了都會損害，是避免不了的。

個別差距大

但老化現象的個別差距很大，在成長期25歲前，相差2歲左右，進入中年以後，個別差距可達5~10年。有的人30歲就進入老年期，但有人80歲還很健康、充滿年青人的活力。

爲什麼有這麼大的差距呢？日本聖路加病院的日野先生說：「成人病可以說是習慣病，因爲養成好的習慣，可使成人病慢點發生，萬一發生也輕微，但不良

習慣會促使成人病提早來臨，同時病情也較嚴重。」

防止肥胖

預防成人病的第一步驟是防止肥胖。肥胖是老化、生病的開始。

肥胖的原因有下列幾項：

1. 從食物中得到過多的熱量。
2. 代謝作用（營養素的燃燒和利用）衰退。

人體的一切活動都需要食物在體內燃燒所產生的熱能來推動，但多餘的熱量會轉變成脂肪，沉積在身體各處而使體重增加、體型增胖。

爲了保持標準體重，必須攝取均衡的營養。

多吃低熱量的纖維素，蔬菜、水果、海藻、菇類等天然食品，並攝取少量的油脂。

蛋白質、維生素 B₁（芝麻、黃豆、花生、紅豆……等維生素 B₁ 含量多）可促進脂肪及醣類的燃燒，絕不可少。

一日三餐要均衡，有合理的膳食計畫及適度的運動，就可充分預防成人病的發生。

養成良好生活習慣

長壽健康的生活習慣需注意下列各項：

一、禁煙

抽香煙有以下6種害處：

1. 尼古丁會破壞維他命 C。
2. 對緊張的抵抗力減弱。
3. 刺激副腎皮質荷爾蒙的分泌，使血壓增高。

- 4.冠狀動脈(心臟動脈)硬化患者,吸煙會促使心肌梗塞、狹心症等的發作。
- 5.食慾減退。
- 6.妨碍氧氣的供給。

二・保持標準體重

(身高-100)×0.9=標準體重。增減應在10%以內。注意三餐的食物要均衡,醣類(澱粉、五穀類)不要攝取過多。

三・早餐吃得好

早餐必須要吃,不規則的膳食會增加營養素的吸收,是變成肥胖的原因。

最近的新病例「夜食症候羣」,發生的原因就是早餐沒有吃,中餐只吃陽春麵。晚餐及宵夜却很豐盛,大約攝取一天所需的80~90%。

白天大家都在活動,消耗熱量較多,晚上則需休息,如果白天不吃,晚上又吃太多,胃該休息時不休息,會增加胃的負擔,使成人病提前到來。

四・避免正餐以外的零食

三餐要均衡,定時定量,除了日常三餐外,盡量避免零食。一般食物停留胃內的時間如下:

糖: 1~2小時。

飯: 3小時。

油脂: 4~6小時。攝取少量油脂可防飢餓感。

五・適當的運動

運動可以促進心、肺的機能和代謝作用,又可鍛鍊身體。每天要做最少5分鐘使人流汗程度的運動。

六・禁酒或節酒

每個人對酒精的個別差距很大,不過最好還是禁酒才符合養生之道。如果必須要喝,每天的酒精量以25公克較適當。一般含酒精25公克的酒量如下:清酒約165 c c、葡萄酒:165~200 c c(玻璃杯1杯多)、啤酒約600 c c(玻璃杯4杯)、威士忌、白蘭地約50 c c,喝酒應配合豐富的菜餚,才能避免肝臟的負擔。

七・有規則的睡眠時間

每天的睡眠時間通常需要7~8小時,適量的睡眠可完全恢復身體的疲勞。睡眠不足或睡不好,不但會增加心臟的負擔,使血壓增高,也會影響整個人的情緒。

睡前避免吃東西,因為睡前吃東西不易消化,會損害胃,也睡不好,晚上做惡夢。就算胃很強健沒有消化問題的人,也會有肥胖的危險。

晚餐的量應減少,並少吃富含油脂的食物,最好在睡前2~3小時用餐。

由上述各項看來,可抑止老化、維持健康的3大要素為:1.合理的膳食,2.適當的運動,3.有規則的睡眠。

歡天喜地話新年

蔡秀美

「一元復始,萬象更新」,人們都以這句話象徵新的一年開始,所以陽曆一月一日我們又稱「元旦」,這是中華民國建立之後才改用的曆法。

在民國之前,國人的元旦就是農曆新年,也就是現在的春節。

恭禧發財

農曆新年的正月初一,古人把這天稱為元旦、正旦、履端、元辰

。又叫「四始」,即歲之始、月之始、日之始、時之始。又叫「三元」,即歲之元、月之元、時之元。又叫「三朝」,即歲之朝、月之朝、日之朝。

在這一天的所有節日中,農曆年是最隆重的。

除夕團圓

農曆新年的前一天晚上,我們

稱之「除夕」,一家人要團聚,一起吃年夜飯、守歲,直到新年的第一刻到來,人們見面互道恭禧。

應景傳說多

這些習俗據說都有緣故的。

傳說很久以前,人們在年底總要迎送許多家堂神上天,酬謝牠們一年來的辛勞,並希望牠們在玉皇大帝面前說人們的好話。衆神中唯獨冷落了掌管油燈的燈猴,燈猴心懷憤意,便向玉皇大帝述說人們的