

- 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,農曆新年是最隆重的。

## 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