

健康是許多0前面的那個1, 如果沒有1, 後面的0就失去了意義；一個人如果失去了健康, 即使擁有財富、愛情、名位、權利等, 就沒有任何意義！健康乃人人所求, 人人所希望, 但健康不是金錢所能買得, 個人能否擁有健康, 主要掌握在自己手上, 我們應從日常的健康生活做起, 均衡的飲食、適度的運動、不熬夜、不抽菸、不吸毒、不做低頭族等, 並且學會與生命中各種情境交朋友, 不論苦與樂, 都要與它們同在。才能給給自己帶來平安, 健康、快樂和幸福！

【樂活 1824】

■理想體重範圍為 BMI 值介於 18.5—24 之間(簡稱 1824), 而 BMI 值超過 27 為肥胖, 介於 24—27 之間為過重。探究肥胖的原因不外乎飲食不正確及缺乏運動。

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$

【熱量聰明配, 健康有保障】

■衛生、均衡, 適當的飲食, 是實踐健康生活的起步。失調的飲食習慣是健康殺手, 不均衡的飲食, 比較容易罹患慢性疾病。避免高油、高鹽的烹煮方式, 可減少心血管疾病罹患率。

■健康飲食：少肥肉、少油炸、少醬料、少油湯、多蔬果。

■一般成人依據體重及活動量而言, 女性約所需 1,500—1,800 kcal(大卡)/天, 男性約所需 2,000—2,300 kcal(大卡)/天, 午(晚)餐佔一天的五分之二, 所以建議女性午餐可選用 600—700kcal 的盒餐, 男性午餐可選用 800—900kcal 的盒餐。

【健康減重一三五】

- 一：每天量一次體重。
- 三：每天運動 30 分鐘(可累計)
- 五：天天五蔬果。

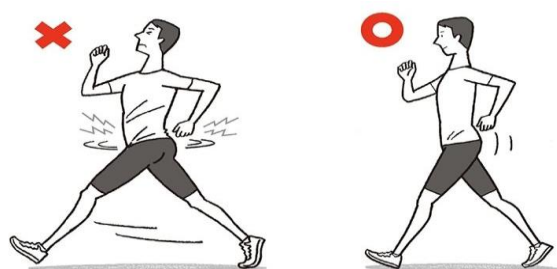


【日行一萬步, 健康有保固】

■健走可充分融入日常生活中, 是無需花錢, 適合男女老幼, 隨時隨地可進行, 為全球公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。專家說如果每人平均 10,000 步時, 約可消耗 300kcal, 就可以維持體重, 那你基本運動量就達到了。走到 13,000 步以上就可訓練到心肺耐力, 15,000—20,000 步促進新陳代謝、燃燒多餘脂肪, 身體機能永保年輕。

■健走的正確動作：

- 雙手微握放腰際
- 抬頭挺胸縮小腹
- 深緩呼吸來搭配
- 自然擺動肩放鬆
- 邁開腳步向前走



留住健康—健康挺您

【留住健康的十個最佳時間】

● 刷牙的最佳時間

飯後 3 分鐘是漱口、刷牙的最佳時間。因為這時, 口腔的細菌開始分解食物殘渣, 其產生的酸性物質易腐蝕、溶解牙釉質, 使牙齒受到損害。

● 飲茶的最佳時間

飲茶養生的最佳時間是用餐 1 小時後。不少人喜歡飯後馬上飲熱茶, 這是很不科學的。因為茶葉中的鞣酸可與食物中的鐵結合成不溶性的鐵鹽, 干擾人體對鐵的吸收。

● 喝牛奶的最佳時間

早上喝牛奶, 可補充營養; 其實喝牛奶的最佳時間是在睡前, 由於牛奶中含有一種能使人產生疲倦欲睡的生化物色氨酸, 對睡眠具有很好的促進作用; 牛奶含有豐富的鈣, 可補償夜間血鈣的低落狀態而保護骨骼。

● 吃水果的最佳時間

飯前一小時或有飯後二小時(兩餐中間) 是吃水果的最佳時間, 水果中還含有大量的膳食纖維, 進食後可產生飽腹感, 能緩解身體對食物的需求。有一些水果不建議在飯前空腹吃的, 如聖女果、橘子、山楂、香蕉等。

● 曬太陽的最佳時間

上午 8 時至 10 時和下午 4 時至 7 時, 是曬太陽養生的最佳時間。此時日光以有益的紫外線 A 光束為主, 可使人體產生維生素 D, 從而增強人體免疫系統和防止骨質疏鬆的能力。

● 美容的最佳時間

皮膚的新陳代謝在夜間 12 點至凌晨 6 點最為旺盛, 因此晚上睡前保養皮膚, 護膚效果最佳, 能達到促進新陳代謝和保護皮膚健康的功效。

● 散步的最佳時間

飯後中性脂肪上升, 於飯後一小時為健走的最佳時段。運動量越大, 效果越好, 因此飯後一小時以外的時間, 也可以健走。另可加做深蹲運動, 可大範圍活動下半身肌肉, 促進全身血液循環, 可預防及改善血脂異常症飯後或健走前做, 效果都很好。

● 洗澡的最佳時間

每天晚上睡覺前來一個溫水浴(35°C~45°C), 能使全身的肌肉、關節鬆弛, 血液循環加快, 幫助你安然入睡。

● 睡眠的最佳時間

午睡最好從 13 點開始, 這時人體感覺已下降, 很容易入睡。晚上則以 22 點至 23 點上床為佳, 因為人的深睡時間在 24 點至次日凌晨 3 點, 而人在睡後一個半小時即進入深睡狀態。

● 鍛鍊(運動)的最佳時間

傍晚(下午 4 點左右)運動效果最佳, 因為人類的體力發揮或身體的適應能力, 均以下午或接近黃昏時分為最佳。鍛鍊前最好喝上一杯水, 以稀釋血液、降低黏稠度。

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、千禧之愛基金會、臺中市政府衛生局