

# 「健康之道」

健康快樂從生活中的每一小步開始

前言

健康、快樂和健康快樂社區的概念

第一章：健康之道

第二章：人生的三環

第三章：探索下半生 - 幸福家庭

第四章：情緒問題

第五章：運動好處多

第六章：食得健康

© 香港社區健康學院 2018  
鄭翹欣設計



# 前言

## 快樂是什麼?

看似簡單的問題，撫心自問，您能滿意地回答嗎？

*安穩生活?金錢?地位?權力?性?智識?...*

古今哲學家和宗教家提出不同答案，從無絕對定論。

但無可否認，**健康是快樂的基石**。

健康在醫學上的定義是涉及三個層面：

生理層面

心理層面

社交層面

以上三點平衡發展，才是整全健康，才稱得上快樂，所以健康和快樂是完整生命的基本。

同一道理，一個社區的整全健康和快樂是由普遍市民大家在生理、心理和社交層面得到平衡發展而來的成就。

**社區的整全健康和快樂，是社會民生欣欣向榮的動力。**





## 健康快樂社區

健康快樂社區單元發揮著非常重要的作用

- (i) 促進和維護市民的健康，
- (ii) 發展具有可持續性的整體健康有益的生活，學習和工作環境，以及
- (iii) 成為促進社區健康的主要資源。

**香港社區健康學院 (HKCCHP)** 致力於促進和提高社區醫療健康的質素，因此我們將制定和推動健康快樂社區項目，並將健康快樂社區單元作為一項持續計劃。

**健康快樂社區**的概念是將健康融入整個社區的文化，過程和生活。該方法基於一個原則：即社會，經濟和環境的平衡發展是市民健康的關鍵。

第一個健康促進項目是 1986 年的健康城市運動，其口號是 “Think global, act local” 。

健康快樂社區計劃的原則，觀點和流程：

- (A) 從社區整體和社會生態學去理解健康和快樂
- (B) 關注社區人口、政策和環境對健康和快樂的影響

(C) 全社區參與：社會各界和各市民一起參與，表達他們的關切和需求，並一起積極參與每個階段。

(D) 建立有效的跨學科和跨部門/組織間合作，利用跨專業和組織工作的創新和相互支持。

(E) 促進社區內各界別的溝通和共識

(F) 將促進健康和快樂概念納入社區日常活動

(G) 發展可持續綜合行動

健康快樂單元將以多種方式廣泛發揮其在社區內對健康關鍵影響的作用，包括：(a) 建立夥伴關係和聯盟

(b) 支持和審查其對社區的影響

(c) 宣傳和協調工作

本小冊子沒有複雜的醫學概念，內容簡單淺白，從中帶出生命健康快樂的原理和實踐方向。

***願大家能從中有所得着，一起造就我們的健康快樂社區!***





香港社區健康學院

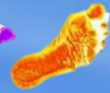
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 香港社區健康學會簡介

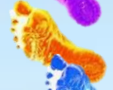
香港社區健康學院 (<https://www.hkcchp.org/>) 於 2017 年 12 月成立，學院的使命是建立社區健康師的專業能力和為智慧型社區健康作出貢獻。學院的目標在於提升社區健康的專業工作、優化社區健康護理的素質、推動社區健康師的培訓和持續教育、及科研的工作。學院的事務，循著社區、專業和學術三個方向去發展，至今成立了專責的社區衛生應急管理科、學生事務、和社區寧養關護科以及健康快樂社區策略小組和編輯委員會。除了本港的工作，包括今次與葵涌中南分區委員會協辦「葵涌中南分區健康日 - 健康快樂每一天」，學院亦參加大灣區醫療衛生健康發展的活動，如惠港國際衛生健康講座。

社區健康是全個社會的事務，學院團隊來自各專業、學術教育界及社區服務的人士，有家庭醫生、專科醫生、牙科醫生、中醫師、中醫學博士、護士、精神科護士、職業治療師、放射技師、物理治療師、營養學家、大學講師和教授、醫療管理專家、公共衛生預防科碩士、運動醫學體育科學碩士、輔助醫療急救導師、特許會計師、大律師、資訊科技專家、數據科學專家、公共行政專家、專業老師和中學校長、以及衛生健康科的本科生和畢業生。同時，成員亦各自擁有多元的背景和經驗，包括國際衛生健康顧問、醫院院長、高級公務員、資深顧問護師、大學保健處處長、診所經理、健康體育教練、私營公司總裁、區議員、政策研究員、藥廠銷售主管和推廣統籌、醫療集團部門經理等。學院亦很榮幸邀請到資深大學教授擔任學院顧問，指導發展事宜。





健康快樂從生活中的每一小步開始





# 健康之道





## 身體和機器

身體好像一件機器，例如汽車，製成時達到一定的標準，以發揮其功能。身體的機能，是所有器官的整合功能，要配合適當，才會運作正常。每個人的體質，基本上受到先天性的影響，被遺傳基因主宰，但是後天的條件，對身體機能的影響也很大；有如一件機器，遇上不同的使用者和運作的環境，勞損的程度、功能的偏差等，都會因個別情況有異，其使用的壽命也有很大的分別。人的身體亦要保護、保養和避免損耗，才能確保健康和運作正常。



## 健康之道

養生在於飲食、心境、作息、環境各方面的注意，同時要常常保持良好的習慣，才是健康之道。健康之道，著重於身體功能上的需要和良好生活習慣。保健食品和強身健體的藥物，要跟身體機能和狀態及生活節奏的配合，才能見效；但必要懂得選用，不能盲目採用沒有功效驗明，甚至有害或副作用的產品，否則會弄巧反拙，危害身體。





## 健康的標準

除了要體質壯健或沒有生病之外，基本上包括在生理、心理及社會適應三個方面都處於良好的狀況。世界衛生組織制訂的有關健康的十項標準如下：

**充沛的精力，能從容不迫的應付日常和繁重的工作而不感到過份緊張和疲勞。**

**處世樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小不挑剔。**

**善於休息，睡眠好。**

**應變能力強，能適應外界環境中的各種變化。**

**能夠抵禦一般感冒和傳染病。**

**體重適當，身體勻稱，站立時頭、肩位置協調。**

**眼睛明亮，反應敏捷，眼瞼不發炎。**

**牙齒清潔，無齲齒，不疼痛，牙齦顏色正常，無出血現象。**

**頭髮有光澤，無頭屑。**

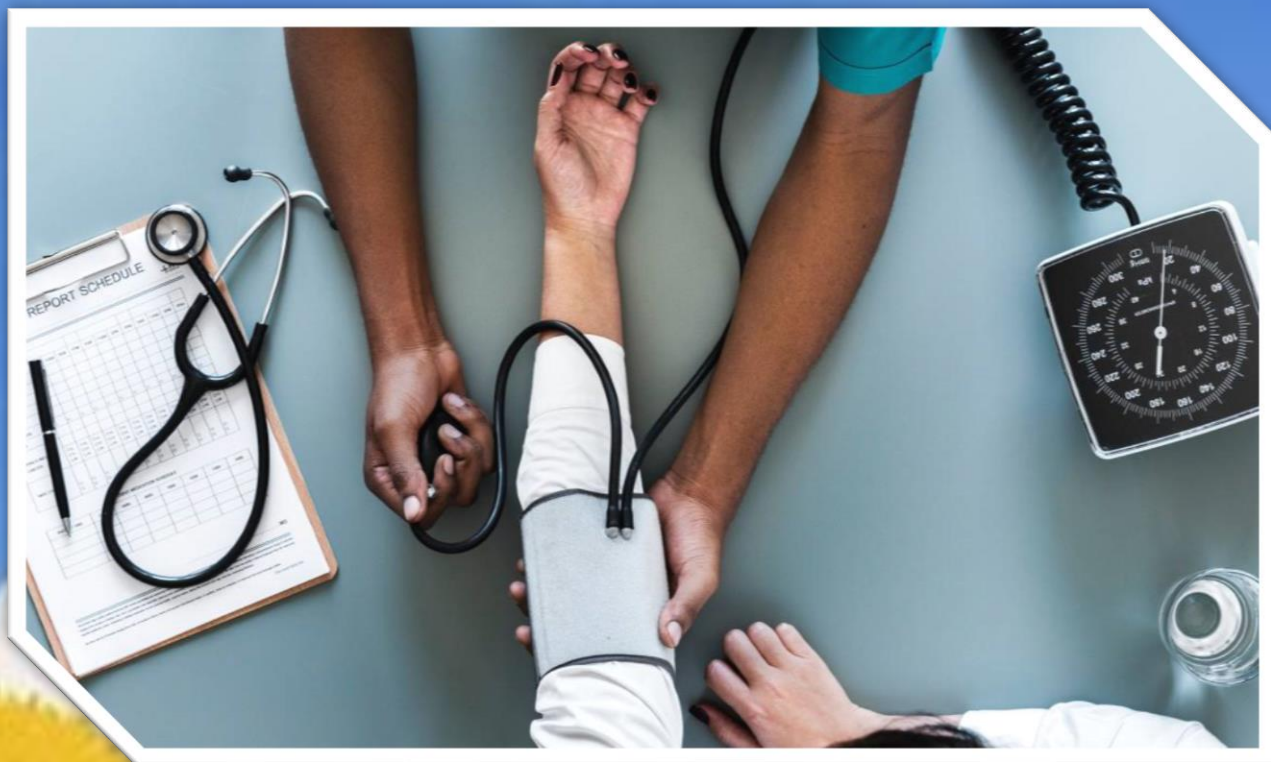
**肌肉豐滿，皮膚有彈性。**





## 健康生活

老生常談的均衡飲食、心境開朗和作息有時，對身體健康很重要。少油、少鹽、少糖和高纖維，以及「二加三」的飲食習慣，加上適中的體重，可以減少現代的慢性疾病出現，例如高血壓、高血糖（糖尿）、心臟病、風濕關節炎等。



經常運動可維持身體的機能，加速新陳代謝和血液循環。同時，運動有助減壓和幫助維持適當的體重，又令人容光煥發和精神奕奕，何樂而不為呢！





## 文娛活動

日常的生活除了要有規律和避免養成不良習慣之外，也要有適當的文娛活動，才會活得開心，活得燦爛。不是所有文娛活動都要花費及耗時間的，只要用心去留意，刻意地去安排，便會找到時間去進行一些輕鬆的娛樂。同時，和諧的家庭及健康的家庭生活，亦非常重要。我們生活的環境亦對健康有莫大的影響。我們大家要合力去締做一個和諧、整潔和寧靜的工作間、家居和大都會。

## 健康管理與健康的行為

- 健康飲食習慣
- 經常運動
- 生活要有規律
- 注意體重，保護身體
- 放棄吸煙
- 避免過量飲酒
- 實施安全性行為
- 休閒活動，為自己騰出時間
- 為家庭預留時間，促進家庭的和諧
- 和諧工作間：請勿製造壓力
- 處理壓力：平常心、隨遇而安、不要「執著」
- 從家人和朋友中獲取支持及忠告
- 定期的健康檢查





## 自我監測

- 壹、體重：保持體重穩定；注意腰圍
- 貳、體溫：不超過攝氏三十七點四度；
- 參、脈搏：不要低於每分鐘六十次，也不會高於一百次；
- 肆、呼吸：平靜時每分鐘不應少於十次或多於二十四次；
- 伍、大便：連續三天以上無大便，或一天排便四次以上均屬不正常；
- 陸、尿量：維持適量，並且保持尿液清或淡的顏色。

這些給成年人的監測指標非常簡單，並不需特別的儀器，只要加以注意，便可能早點發現異常，找家庭醫生跟進。



### 體重問題和標準體重比率 BMI

不同身高的病人其標準體重比都不同

標準體重比率 =  $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$  的開方 (Body Weight/ Height<sup>2</sup>)

中國人的標準體重比數為 17 – 22.5

少於 17 為過瘦、高過 22.5 為超重

腰圍，男士：少於 90 公分 cm(36 吋)；女士：少於 80 公分 cm(32 吋)

**過重人士易患糖尿病及退化性關節炎，並且和與高血壓及高膽固醇有關，糖尿病、高血壓及高膽固醇進一步引致心臟病，中風及腎臟疾病。**





# 人生的三環





## 成長環、貢獻環及收成環

我們由出生到圓寂，在這個世上經歷數十年，當中可分為三個人生的環節：成長環、貢獻環及收成環，每一個環節代表一個非常獨特的人生階段、經歷和旅程，環與環之間會出現重疊，或是界限不清晰，視乎個別情況而異。



### 第一環：成長

第一環是由初生到成年，一般人在這環裏二十年左右，稱為成長環。大家差不多是由零開始，身體、心理、經驗和知識膨脹得很快速，逐漸成熟，為第二環作好作備使到有充足的實力和本錢，能夠駕輕就熟地進入社會的大染缸。在這段期間，好像樹木的成長，有如器具及機器的製造過程，需要特別留意科監察，否則會出錯或不夠美好，最後的成品是貨不對辦。這樣不但不能對社會有貢獻，返而會幫個倒忙，為害不淺。因此，在長成環中，家長、長輩、朋輩、老師及社會制度的影響很大。在這段期間形成的習慣、思維、哲理、技能等，對第二、三環的影響是畢生和深遠的。





## 第二環：幹勁

第二環是成年到中、老年，可喻為貢獻環，時間會因人而異，四、五十年在現今的社會較為普遍。在這段期間，每個人都會日日努力，幹勁十足，為生活、為家庭、為前途、為第三環及為社會而付出時間、精神和心思，作出無比的貢獻。

在較為傳統的家庭，仍存在界主外、女主內的分工，因而各有不同的貢獻環。

主外者作出上段所述，充

滿社會及經濟效益的貢獻。主內的則為第一環努力，為下一代作出貢獻。在現今的社會制度下，女性的貢獻環日趨複雜和多責化，不少在職的女士要兼辦內、外及僱主的角色，殊非容易，壓力自然也很大，影響身體的功能，必須有效地處理。家庭和社會給予這群上班一族的女士的空間也要充足，讓她們經常鬆鬆氣。同時，第二環充滿挑戰，也存在誘惑，必須以平常心去應付，避免闖入不歸之路，甚至犯上官非。我們只要盡心、盡責和盡力去做事，不太計較回報或「所謂應得」，滿足於現狀、安於本份，便會快樂和得到健康。正是小富由儉、大富由天，命中巧妙的安排，不是凡人可以改變的。







### 第三環: 培育

我們一定要特別留意和用心去培育我們的下一代,人人有責;使他們成材,為社會、國家及人類作出有益的貢獻,真真正正擔當未來的主人翁。當中亦存在一分耕耘一分收穫的道理,小朋友不是吃、喝、玩、樂和上學去,便會自自然然地長大起來;也不是用金錢可以買到的「填鴨式」補課及一些營養素,便會變得聰明健康,前途無限。家長、長輩、老師、朋友及鄰舍的愛心、照顧、教導及呵護,都非常重要,

「製成品」才會達到高水平、優素質,為社會、國家和世界的延續,發揚光大。





# 探索下半生 - 幸福家庭





## 白頭偕老，永結同心

要活得快樂，一定要有個美好家庭，人生才有意義，但是大家要明白談情說愛比成家立室容易很多。在若干年後，當大家踏上中、老年的時候，小組合會變成了大家庭，子女漸漸成長，甚至已經開枝散葉，組織了新一代的家庭。經過多年的努力和大家一起的付出，「白頭偕老，永結同心」，維持一個和諧的家，帶給所有成員一個安全、快樂和融洽的窩。

那些沒有正式結婚的同居伴侶，沒有那張「合約」證書和法定的夫妻關係，也要共同建立一個安樂窩，以家為基礎，讓雙方感受到關懷和尊重，令感情延續下去，才能令到一起的生活充滿幸福。



## 膝下猶虛

一些夫婦沒有生孩子，部份是選擇不要小孩子，各自有各人的原因，主要是與事業、時間分配及人生觀有關。另一些是屬於不育，由於生理或遺傳上的問題，令到成功受孕或胚胎成長出現困難，導致不能生育小孩子。

選擇不要孩子的夫婦，大多數到了年紀大時，都很愉快，仍然享受二人世界和沒有孩子纏身的自由空間。他們會有自己的喜好和社群工作，亦有些仍然忙於事業，沒有時間去想其他的問題。

無論是因為選擇或是生理的原因，只要將自己的生活安排恰當，令自己開心快樂，不要感到遺憾或者「不孝有三，無後為大」。現今社會更不再計較有沒有兒子去繼承香燈，反為有子有女的夫婦會煩惱多多，特別是在兒女有了自己的家庭之後，家庭裏的成員間之關係複雜了很多很多。另一方面，兒女長大後也不一定和父母一起居住，大多數長者都是獨居或者是兩老自己生活，和沒有兒女的夫婦一樣，沒有太大的分別。





## 各散東西，走來走去

部份家庭在過去十多年都會各散東西，成為「太空人家庭」一族，夫妻和子女分散，以不同的組合，各自居住香港和外地或內地，每年只見面一至數次。大家飛來飛去、走上走落，一家人很難得走在一起。

打從八十年代開始，便有移居外地的熱潮，但有一些人同時又不想放棄在香港的事業或生意，所以毅然分拆家庭，於是出現「太空人」的新角色。另一方面，到內地結婚亦在那個時間漸漸流行，主要是中、老年的香港男士，迎娶在內地較為年輕的太太。由於她們不能立即移居香港，所以又有另一族的「太空人」出現，而且在太太到香港居住時，又出現適應的困難，加上老夫少妻引發的種種問題，導致不少家庭糾紛，甚至悲劇收場，令人感歎。

不論是那種分拆的形式，這一類的「家庭」不算得上是家。當事人要各自承擔一切結果，始終是夫妻兩人自己作出的決定，既然是經過考慮而選擇的模式，便要為自己當初的決定負上責任。雖然在感情和關係上，會因為地域和時間因素化淡了，但是不少這一類「家庭」的運作良好。一部份家庭在後來重整，特別是在香港回歸祖國之後，不少人回流香港，家庭又共聚一起，又熱鬧起來了。要繼續享受家庭樂，和要有安樂窩陪伴自己的下半生，便要各成員一同努力去再度建設失了方向和沒有身份多年的「家」。

## 移居外地

在過去三十年，移居外地的中、老年人可不少，大多數是為了下代而移民，大多是投資移民，有些是跟隨子女而遷往異地生活。

移居外地的原因很多，包括居住環境、經濟環境、工作環境、學習環境、社群環境等等。大部份都長住下去，因為他們在決定離開之前，已經連根拔起。不過，這些人士總會有親朋友留香港，所以他們會經常回來逛逛。有些卻因為不適應外地的生活，在他們在取得外國護照後回來定居。亦有些因為家人回流或是工作方面的發展而回來香港，其中一些人在回港後，轉往國內，主要是在珠三角大灣區工作和做生意。



無論是什麼原因，除了那些全家一起移動的之外，這些移民和回港家庭的成員都會分開，不是常常在一起，包括夫婦兩人。在這樣的安排下，家庭的凝聚力減弱了，假以時日，會出現問題。成員之間的感情淡了，夫婦之間亦然。就算夫婦兩人接受現實而分隔兩地生活，始終是受到時間和空間的影響而導致冷漠、猜疑、積怨等問題。部份更弄出婚外情，致不可收復的地步，其中有些埋怨當初的決定，見人走自己又走，從沒有估計到有這樣的後果。

事實上，舉家移民外地或是在香港境內遷居，都是一個集體負責的行動，不能夠在



日後有不愉快或是意料以外的事情發生時，便抱怨當日，那又何必當初呢！

一家在一起，才是幸福快樂，不受地域影響。不少移居外地或是內地的家庭都很快樂，他們能夠互愛互助，務求所有成員都感到家的溫暖、快樂和安定，中年和老年的人士會更加體會這些家庭幸福的元素。



## 共聚一堂

家庭是中、老年人士最重要的「隨身東西」，比事業和金錢還要著重，是為齊家也。



一般人的事業會在若干年後便結束，金錢亦不會長久跟著我們，只有家庭才會和我們同老和終。故此，要下半生活得快樂，必定要有幸福的家庭。

若然一家人分散東西南北各地域，很少機會在一起的話，便失去了家的意義。但是如果子女各自成家立室，而仍在本港生活的話，大家會仍然以父母的家為聚點，經常回老家，共聚一堂，和那些各散東西的情況很不同。



# 情緒問題





## 壓力過大導致情緒問題

很多人有情緒病徵狀，包括抑鬱及焦慮症；女性發病比例較男性高近1倍。女性在家中要處理多種問題，如與兒子、丈夫的關係，亦要兼顧工作，生活壓力相當大，故較容易出現情緒問題。精神與身體健康有密切關係，出現情緒病徵狀的受訪者，身體狀況普遍欠佳。最常出現的毛病包括：肌肉、腸胃、骨骼和皮膚問題，以及內分泌失調和腸胃問題。患者除會出現情緒煩躁、情緒低落、提不起勁、精神緊張、憂慮、難以集中精神及不安等，身體也會出現頭痛、失眠、疲倦、虛弱、胸口鬱悶或不適、腰痠背痛、其他原因不明的疼痛。



## 急性壓力和慢性壓剖析和處理

急性壓力一般是由突發事件引起的情緒和生理反應。小量的急性壓力能提升解決問題的效率，但是太多的短期壓力便足以令人筋疲力盡。

由於是短期性，急性壓力甚少做成廣泛損害。常見症狀是：

一般症狀- 血壓升高，心跳加快，手掌出汗，心悸，頭暈，偏頭痛，手腳冰冷，呼吸急促和胸痛。

情緒困擾- 憤怒、煩躁、焦慮和抑鬱。

肌骨問題- 背部疼痛和肌肉緊張。

消化系統問題- 如胃灼熱，胃酸倒流，脹氣，腹瀉，便秘等。

急性壓力可以突然出現，但是其短期性質具有高度的可治療性。



## 慢性壓力

慢性壓力的特質是一點一滴地折磨生命。它會破壞生理、心理和社交健康，甚至能摧毀生命。

創傷性的早期兒童經歷、經濟壓力、家庭或職場糾紛，不幸婚姻、工作壓力。當一個人無法擺脫這些負面境地時，就會出現慢性壓力。



慢性壓力的最大方面是人們很容易習慣了它，甚至成因也忘卻了。

慢性壓力除了一樣能出現與急性壓力相關的身心症狀外，自殺，暴力，慢性疾病與糖尿高血壓，更甚者急性心臟病和中風或癌症都與慢性壓力有關。

由於長期消耗導致身心枯竭，慢性壓力需要一定時間的多角度醫療。

## 從多角度診治

如果感到精神受困擾，應盡快求醫診治。若能及早察覺及診治，大部分病人的心理問題也可得到治愈，只可惜部分患者對此病警覺性不足。要治療情緒病應從多角度診治，由醫生、心理治療師及其他專業人士共同負責，心理治療及藥物治療雙管齊下，為病人度身訂造全面的治療方案。

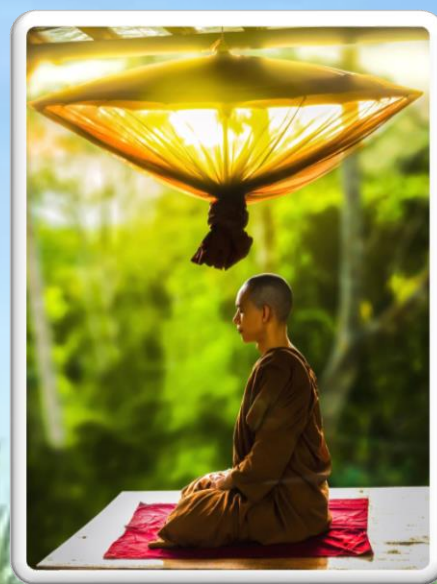






### 保持精神良好的狀態

患者平日多做運動，可刺激腦部分泌出安多芬，使人保持精神良好的狀態，增加身體對抗病患的能力。要紓緩長期緊張的情緒，良好的人際支持網絡和健康的生活標準。學習放鬆身心的態度和方法，不要給予自己過度壓力，更有助增強個人的抵抗力，全人健康不單指生理健康；而是生理、心理、人際關係，以及靈性方面均達至理想的狀況。





# 運動好處多





人都知道運動對身體健康有益，可是不少人沒有經常去做運動。積極和有恆心地經常做運動，會促進身體健康，減緩衰老，容光煥發、延年益壽。缺乏運動會容易患冠心病、高血壓、糖尿病、過胖、骨質疏鬆，甚至癌症。

- 鍛練心肺功能，令血管擴張，減低患上高血壓的機會，亦有助患有高血壓的人士降低血壓；並且會增加氧氣的供應和減低膽固醇及三酸甘油脂的水平，幫助預防冠心病。
- 促進胰島素在體內的生理作用，減低患上糖尿病的機會，亦對糖尿病有幫助。
- 運動會消耗熱能，有助控制和保持適當的體重。
- 舒展身心，消除精神壓力；舒緩抑鬱和焦慮的情緒；促進心理健康，令人精神爽利，並鍛練意志。
- 增強身體抵抗力，減少病患，也減低患癌的風險。
- 適當的運動，有助強健骨骼、肌肉和關節，增加身體及關節的柔軟性，使身體更靈活、保持平衡力和增加持久力，可減輕退化性關節炎和骨質疏鬆，也減少跌倒受傷的機會，尤其是長者。



## 運動持之有恆

運動包括耐力運動、重力運動、平衡運動和伸展運動。耐力運動主要鍛練心肺耐力，例如遠足、游泳、球類運動、跳舞、晨運等。而重力運動的功用在於鍛鍊肌力，例如踢沙包、舉啞鈴或水樽、器械阻力運動等。平衡運動主要訓練身體各個部分在動態或靜態時的平衡力，適當地做平衡運動能大大提升抗跌力，如太極和瑜伽等。伸展運動能舒展筋骨，從而避免肌腱和關節勞損，如八段錦和易筋經等。

運動無須太劇烈，甚至漫步或散步，也可以令身體獲益，促進健康。但我們必須持之有恆，每週最少做四次，每次約二、三十分鐘。莫小看耍太極姿勢緩慢，消耗體能少，一樣可達到強身健體功效。耍太極對心臟病人不但是一項安全活動，提升平衡力、強化上、下肢協調，耍太極的年期愈長，愈可以較低的體能消耗量達到訓練心臟的功能，比緩步跑等其他運動更適合老人。





不論選擇任何運動，要有充足的熱身及舒展動作，以防受傷，倘若姿勢不正確或用力不當，便有機會弄傷膊頭、頸、腰及膝蓋等，甚至會引起關節炎；並留意補充水份、注意安全及保護足部。

## 量力而為

做運動必須要量力而為，應該循序漸進，按步就班，慢慢增加運動量，假如感到肌肉疼痛，便應立即停止活動，並且要在安全的環境下進行。令人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動。在展開涉及劇烈運動的新計劃前，特別是患有慢性疾病的人，應先徵詢家庭醫生的意見，確保身體沒有問題。若有發燒、胸口絞痛、身體劇痛、暈眩、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制不佳等情況，便不宜進行運動。在運動時，若出現身體不適，便應立即停止及向醫護人員查詢。在炎熱的天氣進行運動，要慎防中暑，並要留意多飲水，以補充因流汗而失去的水份。運動不一定是愈多愈好，但一定要做，持之以恆。大家應改變生活習慣，從生活小節做起，日常生活中多做簡單的體力活動，如做家務、多走路、行樓梯等。先改變懶於走動的生活習慣，要盡量找機會讓自己走動，早一站下車，有樓梯及電梯可以選擇時，選擇上樓梯，溶入運動的文化。







# 食得健康





## 二加三

適量進食不同種類的食物，每天進食最少兩份水果及三份蔬菜，是達致均衡飲食及獲得充足營養的關鍵，亦即是「二加三」的基本概念，以改善健康狀況及減低患上主要疾病的機會。「一份水果」約等於：兩個小型水果、或一個中型水果、或半個大型水果、或半杯水果塊、或四分之一杯沒有添加糖或鹽的果乾。「一份蔬菜」約等於：一碗未經烹調的葉菜、或半碗煮熟的蔬菜、芽菜、瓜類或菇類、或四分三杯沒有添加糖的新鮮蔬菜汁、或半碗煮熟的豆類。

嘗試在大部分菜式裏加入蔬菜，並選擇各種不同顏色的蔬果，因為它們提供不同的營養素。用餐時或飯餐之間以新鮮果汁代替有氣飲料、咖啡或其他加糖飲品，餐後以新鮮水果取代甜品。請確保雪櫃經常儲備足夠新鮮蔬果，培養午飯和晚飯後都進食一份水果的習慣。

## 三少一多

大家在煮食時，應盡量減少以油炸的方式烹調，多選蒸、燉、炆、焗、烘及上湯的方法，並且在烹調前先行去皮和去肥，至於蔬菜，要以清淡為主，減少醃制食物，調味料亦要盡量少用。此外，水分可以幫助輸送養分及帶走血液中的廢物，更能調節體溫，維持各項生理機能的正常運作，由於水分會因呼吸、流汗、排泄而流走，所以每日要飲用足夠的水分，補充流失。



對於“食無定時”的人，專家建議以“少食多餐”的方法，在身邊帶備如餅乾、三文治或生果，在適當時候進食。經常外出用膳的人，就要特別注意，每一餐應有二分之一是五穀類，而蔬菜亦應有三分之一，至於肉食就不應超過六分之一。

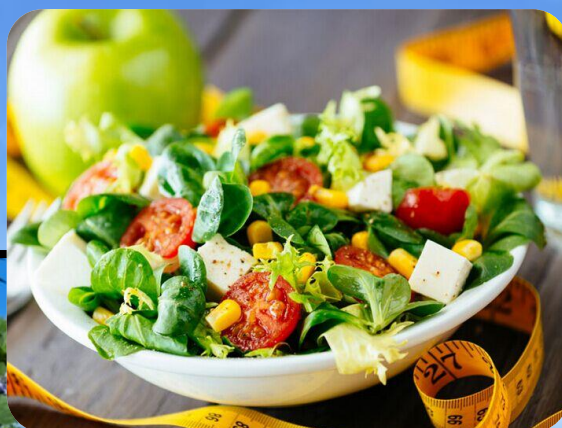
健康的飲食必須要採取「三低一高」，即低脂、低鹽、低糖和高纖維的飲食方式。高纖維食物對維持身體的健康非常重要，纖維可以幫助腸道蠕動，減低廢物停留在體內的時間，而且亦可幫助血糖和膽固醇的平衡，對患有便秘、糖尿病和膽固醇過高的人士特別有幫助。成人每天需要二十至三十五克纖維，蔬菜、生果、豆類和全穀類食物都能提供豐富的纖維。專家建議每日進食二至三個生果，每日最少吃二至三碗蔬菜，每星期吃二至三次乾豆類食物，將紅米、糙米加入白米一起煮，以麥包代替麵包，以冬菇、金針、雲耳等作配菜，以增加纖維的吸收。





## 食素

不少人選擇素食，全素食者不進食動物性的食物，但一些人會進食牛奶及奶製品和蛋類的食物。全素食較容易缺乏維他命 B12、鐵質、鈣質及蛋白質，很多植物性食物和天然食品，如蔬果類，都含有這些成分，只要選擇恰當，也能夠提供足夠的營養。





## 健康食品

不少人會大灑金錢購買聲稱具有保健功效的食品，例如纖體、減肥、排毒、去水腫、預防疾病、增強抵抗力、調節血壓、降血脂和膽固醇、延緩衰老等功能，但是由於各人體質不同，而且服食太多健康產品可以引起反效果，所以在服用前，最好先徵詢家庭醫生的意見。





愈來愈多人服用健康產品，例如維他命、魚肝油、中藥、燕窩、靈芝、鈣片、減肥茶等等，特別是中年人和入息高的人士。靈芝孢子是靈芝噴出的微細生殖孢子，中醫認為有扶正驅邪、補益肝腎、清熱安神、解毒散腫、調節免疫功能的效用。而蜂膠則是從多種樹木的樹芽、樹皮等部位採集樹脂，再混和蜜蜂本身的舌腺分泌物，加工後而成的膠狀物質，對多種疾病及傷患有一定紓解及治療功效。魚肝油補充維他命 **A** 及 **D**，有助預防夜盲症及加強鈣質吸收，過量攝取可導致肝脾脹大。奧米加 **3** 脂肪酸有助腦部發展和預防心臟病，吸取過量會有內出血的風險。

