

為自己的健康加分

◎ 黃文得 整理

健康的領域中沒有偶然的奇蹟，只有靠平常養成「創造健康狀態」的習慣，可以讓全身的細胞活起來，老菩薩們有機會就會告訴我們，年輕時要儲蓄「無形資產」，又云世界上萬物唯有健康與智慧才是真正屬於自己，任誰也無法奪去或贈與他人，就算有了全世界，失去身體健康才深感健康的重要，工作是一時，健康才是長遠，沒有健康的身體什麼都沒有了。

我們看前輩、專家對保健的建言：

◎飲食

食物多樣化：環境污染進入您我的食物鏈，再回到人類口中確實可怕，自保之道唯有食物多樣化。

有內涵的飲食衛生：低醣、低鹽、低脂肪—父母對兒女從小養成有內涵的飲食衛生習慣與適當的運動，在成長的過程中身體的不適與病疼將可降

到極限。

肥胖不是福：中年發胖不是福，抖動一身贅肉輕忽不得，嚴格控制飲食，加以持之以恆的適當運動，減肥不是難事，肥胖不是罪也不是偶然，卻是健康多餘的累贅，在在都威脅著人體的健康，控制體重是健康重要的另一步。

吃八分飽，延緩健康折舊率：30歲以後，一個人的新陳代謝熱量每年以0.5/100的比率下降，因此八分飽的均衡飲食，是最基本的養生之道。

◎運動：

您我養成善用片刻時間做適當的運動。

- 上下班走路是金錢買不到的運動，用不到任何能源也不會產生CO₂。
- 每日一萬步：散步快走去百病，養生不花錢，健康帶著走。
- 膝蓋是消耗品：膝關節的主要功能在

承受人體重量，關節的退化大多出現在40~50歲以上，但退化過程可能始於20~30歲，甚至更年輕，60歲為病發高峰，女性的比率約為男性的2.5倍。

●膝蓋負荷的承受：(A)站立、走平路時是體重1/2~1倍，(B)跑步時是體重的3倍，(C)上樓梯為體重的2倍，(D)下樓梯為體重的7倍之多。

●慢跑、快速走每分鐘脈搏數為幾？才是最佳的運動效果：

(A) $(200 - \text{年齡}) \times (60 \sim 80) \% \div$
脈搏/分。

(B) 心跳數 + 年齡 \div 170 脈搏/分。

前列為參考值，實際仍需視個人健康狀況做適當增減。

◎年長老菩薩：

●九個經科學家證實長壽DIY：

- (1)喝茶。
- (2)信仰。
- (3)適當的睡眠時間。
(健康來自良好的睡眠)
- (4)洗冷水澡(要漸進)。
- (5)養寵物。
- (6)結婚。

(7)吃得少。

(8)多笑笑。

(9)多跳躍。

●八不宜：

(1)不宜空腹晨練。

(2)不宜偏食單一食油。

(3)不宜久穿硬底鞋。

(4)不宜長時間浸泡熱水澡。

(5)不宜睡彈簧床。

(6)行動不宜過快、過猛。

(7)娛樂時間不宜過長。

(8)不宜多看悲劇。

●多寫一些小品：

抒發心情及分享點點滴滴生活經驗，充實自己的心靈。

健康與精神成正比，得到健康的身體，豐盈的人生是花錢買不到，多數人若到過醫院探病後，都深感身體健康的寶貴與重要，道親們若您平時對自己的健康關心不夠或家中的長者需要引導、扶持，事不遲疑，即早行動，為家人的健康加分不能等。