



每周应保持150分钟的运动量，以维持健康体魄。(档案照片)

2016年伊始。

新的一年是否要定下一个目标，把失去的健康找回来？

一年之计在于春。给自己定下乐活计划，从饮食、瘦身、戒烟、戒酒，注重身体检查等方面，掌握健康，爱惜生命。记者访问中西医，从简单做起，养成乐活好习惯。

林弘谕 / 报道

体检计划

莱佛士医疗家庭医生林韦地提醒，年过40岁者，每年应抽血检测血糖和胆固醇。他说：“一般上，人们在这方面的意识仍有待提升；除了患有慢性疾病，如高血压、糖尿病等者，才会定期作检查。”

女性40岁以上，必须作乳房X射线检测；25岁以上（性活跃）的女性，必须作子宫颈抹片检测。

他说，华人缺乏预防性体检概念，西方较注重这方面的保健，到了某个年龄，会咨询医生是否应作哪些身体检查。“通常，无病无痛，人们都不找医生，直到身体出现状况。”

疫苗接种也是人们较排斥的预防性检查。65岁以上者，应注射肺炎疫苗，但是大多数人都没做，随着人口老化，这方面更须关注。他说：“一般上，年长者较易感染肺炎和流感，他们去世的原因，肺炎是主要因素之一。如果能注射疫苗，可提升抗病能力，降低病人的数目。”

糖尿病患者必须注射肺炎和流感疫苗，但是注射者仍属少数。林韦地医生指出，公众必须加强上述疫苗接种的意识，他经常鼓励病人去做，但实际操作却面对困难。“多数病人因为某种疾病来看医生，不会特地来注射疫苗，认为很麻烦，也无此必要。”

A型和B型肝炎，可通过抽血检测。他认为，传媒的公众教育非常重要，以提高人们对上述检测的认知。

至于运动，每星期三次，每次45分钟，以增加心跳速率为主，最理想是游泳，或骑固定脚踏车。身体质量指数(BMI)应维持在18至23之间。

饮食方面，每餐保持四个成分的标准组合，即碳水化合物(白米饭、面包、面食等)、蛋白质(豆类、鱼类)、蔬菜、水果，各占四分之一。



林韦地医生



戒烟者须努力排除烟瘾、念想和习惯。(档案照片)

戒烟计划

世界卫生组织估计，每年约600万人因吸烟而死亡，10%为吸入二手烟者。

国大医院高级药剂师黄瑞碧说，戒烟对长期吸烟尼古丁上瘾者而言，是一项挑战；戒烟过程虽然艰辛，但仍可成功。“戒烟者需要得到家人、邻居、同事朋友和社会支援，以及医务人员帮助，最重要的是靠自己的坚毅毅力完成目标。”

烟瘾、念想和习惯，是戒烟者必须努力排除的东西。戒烟者可能需要多次尝试才能成功，会出现轻度脱瘾症状(withdrawal symptom)，包括咳嗽、饥饿、心神不宁和烟瘾作祟等。此外，同侪和职场压力，个人生活方式等，也容易让戒烟面对拦阻。

根据HPB-MOH 2013的报告指出，最有效的戒烟法必须结合行为支持(behavioural support)和药物治疗。行为支持治疗每次约10分钟。

黄瑞碧说：“记得，什么原因导致烟瘾发作？你为谁而戒烟，自己的健康，还是你所关爱的人。碰到困难，随时向有关单位求助。”

国大医院“戒烟诊所”：67728686
HPB QuitLine: 1800-438-2000



药剂师黄瑞碧

瘦身计划

国大医院减重管理外科中心主任及高级顾问医生阿西姆(Asim Shabbir)指出，欢庆佳节，人们难免多吃多喝。但是，瘦身计划必须从日常生活着手，包括饮食、运动和准确的行为。

运动，必须量身定制：
●首先，选择个人喜欢的运动类，找出自己最恰当的时间运动；
●身体(体质)习惯；
●群体运动，较有推动力；
●用手机应用程序，提醒自己定时运动。

阿西姆医生说：“做家务、清理

桌面，甚至起身开关电视机等，多找机会步行运动，例如上下楼梯(舍弃搭乘电动扶梯)，或步行到巴士站等，每天可通过计步器，看看一天走了多少路。”

运动时，肌肉和大脑是互通信息的，大脑可“确定”肌肉是否已达健康状态，最终取得整体保健的目标。保健促进局建议，每周应保持150分钟的运动量，以维持健康体魄。



阿西姆医生



(何家俊摄影)

饮食计划

饮食需要改变，但可从小做起。

国大医院首席营养师林淑玲博士说，不爱吃蔬菜者，可从小分量开始。她提出建议：

●对于每天无油炸食品不欢者，可提醒自己每周吃一两回就好；
●每周将一份沙拉餐归入饮食计划中；

●每杯咖啡，从原本两茶匙糖，减少至一茶匙；
●吃糙米与白米混合的米饭。

她说，慢性疾病非一夜形成，这是经年累积而来的。平日逐步养成健康饮食，可降低患上糖尿病、冠状动脉疾病、高血压、肥胖症、癌症和失智症。“一个疾病可牵连其他健康问题，例如糖尿病可引致肾脏疾病，高血压患者面对中风危险，因此必须控制好慢性疾病，避免各类并发症。”

一个肥胖者，通过健康饮食运动，减去7%至10%赘肉，可降低50%患上二型糖尿病。高血压患者，减重5%，可降低低血压5mg Hg。

一个对心脏健康的饮食计划，可有效降低10%至13%胆固醇，以及降低12%至16%的低密度胆固醇(LDL)。



营养师林淑玲

食品卡路里

糙米饭/青菜/炖去皮鸡肉：	400卡
鸡饭/蒸鸡肉一盘：	558卡
粟米汤：	300卡
炒螺条：	744卡
生鱼片米粉汤(无淡奶)：	349卡
炸鱼片米粉汤(加淡奶)：	730卡
菜包：	130卡
咖喱包：	300卡
甜品清汤：	188卡
浆绿(chendol)：	386卡
西瓜(一片)：	88卡
红豆冰：	178卡



一片西瓜约88卡。

戒酒计划

国大医院肠胃与肝胆科陈保成顾问医生指出，饮酒要有节制。无论佳节或日常，男女每天饮酒，分别应以2份和1份标准分量(standard drink)为主，每份包含10克纯酒精。例如：

●一罐330毫升(ml)啤酒，5%酒精，其纯酒精度为13克(约等于1.2至1.3份标准分量)；
●一瓶750毫升红或白酒，含有70至80克酒精(约等于7至8份标准分量)；
●一瓶750毫升烈酒如威士忌或白兰地，含有300至350克酒精(约等于30至35份标准分量)；

陈医生说，有严重与复杂病情，营养不良，或是年过65岁者，应尽量减少摄取酒精。孕妇、哺乳者，肝脏和胰脏病患，也应忌酒。

他提醒，嗜酒者可成功戒酒，但是

必须遵循专业医疗人员的辅助，而非突然戒酒，这将引发脱瘾症状，例如颤抖、心悸、食欲不振、腹部不适、头痛、失眠、发烧、冒汗、易怒、幻觉、意识模糊等。对一些酒瘾严重者而言，可能带来更严重伤害。“通过医生的戒酒计划，戒酒者可逐渐摆脱酒瘾。必要时，医生可配给药物，协助戒酒和治疗脱瘾症状。”

心理卫生学院属下的国立成瘾治疗服务(National Addictions Management Service)，可协助戒酒者摆脱酒瘾。

戒酒后，健康一般改善，个人的血压、肝脏功能、消化等都有所提升，工作表现更佳，与家庭的关系更融洽。



陈保成医生

中医的四季饮食禁忌

莱佛士中医师张伟娜提出“四季”饮食禁忌。

她指出，新加坡虽无四季之分，但是饮食仍可以此为依据，作不同调理。食物各有偏性，四季时令亦有不同。四季饮食禁忌，以防“病从口入”为要。

春季：农历正、二、三月。春季气温转暖，人体阳气渐旺，由于春季为万物生发之始，所以忌食油腻辛辣燥热之物，以免阳火外泄。

●忌吃羊肉、川芎、肉桂、茴香、花椒、炒花生等；
●忌吃味道过酸的食物：柠檬、酸柑等。

夏季：指农历的四、五、六月。夏季气候炎热，湿气较重，脾胃功能受限，大部分人食欲欠佳。

●忌吃温热助火食物，忌油腻粘糯、辛辣香燥的食物。少吃荤腥之物，如羊肉、龙眼、荔枝、韭菜、肉桂及炒花生等。

●忌吃冷夜宵，忌隔夜冷茶、冷粥、冷饮，忌隔夜荤腥油腻菜肴等。

●忌吃得过饱，吃冷食必须注意卫生，做冷食时应用开水浸泡。

秋季：指农历的七、八、九月。立秋是秋天的开始，气温开始下降，自然

界的阳气渐渐收敛，阴气渐生发。

●应特别注意“秋瓜坏肚”，立秋之后，西瓜、香瓜等都不能恣意多吃了，否则会损伤脾胃的阳气。

●少吃螃蟹，蒸螃蟹时要注意，在水开后至少还要再煮20分钟。吃时必须除尽蟹腮、蟹心、蟹胃蟹肠四种物质，然后生食姜米醋汁吃，不可与茶水、柿子同食。

●忌吃辛辣燥热助火之物小蒜、炒爆米花、辣椒、韭菜、羊肉、肉桂。

●忌吃性质寒凉、破气伤正之物：如柿子、冷茶等。

冬季：农历十、十一、十二月。气候偏冷，此时可根据体质不同循序渐进入身进补。

●忌食性质寒凉的食物如螃蟹、绿豆芽、生冷瓜果、柿子、香蕉、冷茶、金银花等。

●忌经常食用砂锅菜。

●忌吃过多的橘子。

●吃火锅时忌燥、忌时间长、忌喝汤。



张伟娜医师



热天忌冷饮。