



2021年6月 健康良伴 (Partners in Health) 時事通訊

5項自我護理訣竅 | 明智選擇點心 | 避免常見的跑步運動傷害





5項醫生身體力行的自我護理健康習慣

保健專家如何實踐自我護理？醫生們將會分享自己的健康習慣。



簡單易做的健康點心：不論在家還是出門在外都要吃得健康

透過簡單方法將健康點心融入飲食當中。



6種跑步常見錯誤及避免方式

跑步是一項十分健康的運動，但前提是您知道如何避免發生肌肉拉傷、壓力性骨折和肌腱炎。



食譜：鳳梨羽衣甘藍可樂達

透過這款美味健康的飲品，帶您享受熱帶風情。



5項醫生身體力行的 自我護理健康習慣

醫生都非常熱心想要協助病人保持健康。但醫生自己又有哪些保健秘訣呢？我們詢問了 Kaiser Permanente 的一些醫生，請他們聊聊平常是如何保持精神和情緒健康、如何管理壓力以及如何達到自己的最佳狀態。

結果，醫生們的訣竅出乎意外地簡單。

培養健康習慣需要時間，但花這些時間是值得的

先從允許自己花時間進行自我護理開始做起。家庭醫生 Brian Linh Nguyen 醫生表示：「有時候，我們會忘記照顧自己。因此，我每天都會試著花幾分鐘透過一些方式來滋養自己的身心靈。」以下是一些實踐方法的點子：

冥想和反思

心臟科醫生 Columbus Batiste 醫生每天早上都會預留時間進行禱告和冥想：「我們很容易被壓力和生活中的各種需求壓得喘不過氣。我的早晨習慣可以幫助我在一天當中集中注意力。這項習慣讓我可以放慢生活的腳步並在遭遇困難或麻煩時能夠退一步思考，也讓我在充滿壓力的情況下能夠保持心情平靜。」

事實上，根據研究顯示，冥想可協助緩解壓力並改善整體健康。¹ Batiste 醫生表示：「有冥想習慣的病人告訴我，冥想不僅可以幫助他們保持思路清晰，還可以幫助他們找到清楚的生活目標。這也是冥想所帶給我的幫助。」

保持身體活躍

運動有助於減緩當下和長期的壓力。² 家庭與運動醫學科醫生 Alex McDonald 醫生表示：「我幾乎每天早上都會做一些運動。運動可以幫助我處理壓力並從容應對一整天接踵而來的難題。」

活動身體有助於放鬆心情。在某項研究中，有運動的人精神健康狀況不佳的日子比沒有運動的人少了43%，且任何類型的體能活動都可以改善精神健康。³ McDonald 醫生解釋：「我總是告訴病人，要開始培養運動習慣最初可能很困難，但您很快就會發現運動帶來的好處。」

5項醫生身體力行的自我護理健康習慣

(續上頁)

練習感恩

我們很容易將生活中所發生的好事視為理所當然，並讓自己陷入負面想法當中，而負面想法可能會帶來壓力和焦慮情緒。刻意專注於正向的事情可協助抵銷這些負面作用。

Nguyen醫生表示：「我和我的家人每天晚上都會聊聊當天有哪些事情進展順利及其中的原因。互相分享順利且值得感恩的事可以協助我們保持正向心態，而不會一直沉溺在負面情緒中。另外，瞭解自己哪些行為促進了這些事情的順利進展可協助我們在生活中做更多正向的事情。因此，越懂得感恩，就越會遇到值得我們感恩的事。」

練習書寫

實際將事情寫下來是好幾位醫生平常所仰賴的習慣，且根據研究顯示，寫日記可以協助減少壓力、緩解抑鬱症的症狀並增加韌性。⁴

Nguyen醫生表示：「當我將自己的想法寫下來時，這可以幫助我將思緒和情感做連結。動手寫寫東西可以幫助我放下想要批評的念頭，這讓我能夠透過有意義的方式來處理事情。」

Batiste醫生建議進行規劃和列表：「我會將當天想要完成的事情寫下來。我什麼時候要運動還有要做什麼運動？我要吃什麼？工作上有哪些事情需要完成？實際將這些事情列出來然後做完再一一劃掉可幫助我保持自信和效率。」

維持健康、均衡的飲食

以植物性飲食為主同時多食用水果、蔬菜、全穀類、魚類及橄欖油已獲得證實可以改善整體健康並降低抑鬱症的風險。⁵ McDonald醫生建議，事先規劃您的飲食可協助您養成健康的飲食習慣：「我會在週末期間準備餐點，這樣一來，當我餓到或忙到無暇管選擇的食物是否健康時，我就不必還要想該吃些什麼。」

McDonald醫生也強調飲食均衡的重要性：「如果您的健康狀況大致良好，那您就沒有必要嚴格限制自己不能吃某種食物。我的個人目標是90%的時間要吃健康的食物。」

記得保持彈性是成功的關鍵

我們所訪談的所有醫生都表示，應注重自己有沒有進步，而不是要求完美，這一點非常重要。培養在大多數日子裡您都能做到的健康習慣才是真正實際的。長時間下來，您將會開始發現有保持健康習慣和沒有保持健康習慣的差別。

5項醫生身體力行的自我護理健康習慣

(續上頁)

Batiste醫生分享表示：「就我個人的經驗來說，當我沒有保持這些健康習慣時，也是我最容易受到壓力影響的時刻。而這成為了一股動力，讓我優先完成這些活動。」因此，如果您有幾天做不到，別擔心。您只要從您之前中斷的地方再繼續開始做起就好。

¹Madhav Goyal等人，"Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being:A Systematic Review and Meta-Analysis"，*JAMA Internal Medicine*，2014年3月。

²Kathrin Wunsch等人，"Habitual and Acute Exercise Effects on Salivary Biomarkers in Response to Psychosocial Stress"，*Psychoneuroendocrinology*，2019年8月。

³Sammi Chekroud等人，"Association Between Physical Exercise and Mental Health in 1-2 Million Individuals in the USA Between 2011 and 2015:A Cross-Sectional Study"，*Lancet Psychiatry*，2018年8月8日。

⁴Joshua M. Smith等人，"Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients with Elevated Anxiety Symptoms:A Preliminary Randomized Controlled Trial"，*Journal of Medical Internet Research Mental Health*，2018年6月13日。

⁵Ye Li等人，"Dietary Patterns and Depression Risk:A Meta-analysis"，*Psychiatry Research*，2017年7月。



簡單易做的健康點心： 不論在家還是出門在外 都要吃得健康

從上午的嘴饞到下午的昏昏欲睡，我們每個人都會有嗜吃點心的時候。而且，每當肚子餓時，我們都會想要拿像是餅乾或糖果之類的甜食來吃。拿這些含糖點心果腹可能十分便利，但其不但卡路里高且營養成分低。這些「空有熱量的食物」也不會幫助您長時間維持飽足感。此外，攝取過多糖分可能會增加罹患糖尿病、肥胖及心臟病的風險。

如果您想要吃點心，關鍵是要明智選擇點心。不論是要打包前往公園野餐，還是要外出探望親朋好友，您可能都會想要事先準備一些可以在路上吃的健康點心。不論在家還是出門在外，您都可以試試這些美味又健康的充飢選項。

高纖食物

多攝取纖維可協助降低罹患心臟病和糖尿病的風險，¹且有助於維持較長時間的飽足感。²

高纖食物包括新鮮水果（梨子、草莓、蘋果、柳丁）及蔬菜（紅蘿蔔、青花椰菜、甜菜根、白花椰菜）。試試將綜合水果或綜合蔬菜當成在家或出門在外時的簡易點心。您只要使用幾片蘋果和柳丁，再搭配一些甜櫻桃就完成了。您也可以使用紅蘿蔔棒搭配青花椰菜和白花椰菜的菜花部分。您可以隨心所欲發揮創意。

豆類是另外一項絕佳的纖維來源。一杯罐頭雞心豆（又稱為鷹嘴豆）便可以為您提供膳食纖維每日建議攝取量的一半。³嘗試使用調味料烤雞心豆，作成一份健康的點心。鷹嘴豆泥中也含有雞心豆，鷹嘴豆泥是濃郁調味料或沾醬的健康替代品。

調味毛豆是您的另外一項選擇。一杯毛豆含有8克的纖維。⁴您可以用微波爐將毛豆加熱，然後加入辣椒粉或辣椒乾碎片來增添風味。您還可以嘗試製作毛豆泥來作為健康沾醬。

會吸收水分的食物

會吸收水分的食物又稱為親水性食物，此類食物包含一種效果強大的成分，稱為水溶性纖維。當您攝取水溶性纖維時，纖維會減緩身體消化碳水化合物化合物的速度。也就是說，您將可維持飽足感較長時間。

簡單易做的健康點心：不論在家還是出門在外都要吃得健康

(續上頁)

奇亞籽是一項絕佳的選擇。您可以將奇亞籽撒在優格或沙拉等任何食物上。您甚至可以製作抹茶椰子奇亞籽布丁作為中午的點心。

其他選擇還包括柳丁、梨子、大麥還有您猜的沒錯，就是雞心豆。

海苔非常營養，富含維他命、礦物質及抗氧化劑。⁵ 此外，海苔香脆的口感讓其成為洋芋片的絕佳替代品。發揮創意並嘗試準備可以直接用手拿來吃的點心，如照燒豆腐壽司捲。

烤蔬菜是洋芋片的另一種替代品。羽衣甘藍脆片是最受歡迎的選擇，但您也可以使用秋葵或球芽甘藍來製作既酥脆又健康的點心。

富含蛋白質的食物

蛋白質是構成人體組織的重要營養素。每個細胞都需要使用蛋白質才能重建並合成新細胞。⁶ 富含蛋白質的食物不但營養，還有助於維持飽足感。

希臘優格是一種便利的點心，希臘優格所含的蛋白質是一般優格的兩倍。⁷ 希臘優格也很營養，含有鈣質、磷和益生菌。在食用希臘優格時，您可以搭配自己喜愛的莓果和蜂蜜，以加強其抗氧化的功效。您也可以加入亞麻籽（富含omega-3、抗氧化劑及纖維）和奇亞籽。草莓、優格及燕麥堅果脆片優格百匯也是絕佳的點心。

花生醬和其他堅果醬是優質的蛋白質來源，您可以輕鬆用其作出美味的點心。您可以拿蘋果切片、紅蘿蔔或芹菜棒及全麥蘇打餅乾沾花生醬和堅果醬。若要準備簡單的點心，您可嘗試製作不需要烘培的能量小點心。您可以將自己喜愛的堅果醬和燕麥堅果脆片、亞麻籽、蜂蜜、燕麥或任何喜歡的食材混合在一起！或者，若要準備運動前或運動後食用的點心，您可嘗試製作香脆堅果粒香蕉。

另外一種富含蛋白質的食物是茅屋起司，一杯茅屋起司含有大約25克的蛋白質。⁸ 您可以單吃，也可以在茅屋起司中加入水果和堅果攪拌成美味可口的甜點。茅屋起司的用法非常多樣化，且也可以作為美味羽衣甘藍沾醬的基底。

健康點心的關鍵

雖然有些人喜歡一天照三餐吃而完全不碰點心，不過您永遠無法預知自己在什麼時候可能會需要來一份健康點心。您可以在家貯藏一些營養食物，協助自己作好準備以成功達成食用健康點心的目標。這樣一來，當您渴望吃點心時，您就可以隨手拿一些健康點心來吃。如需更多對您健康有益的食物建議，請查看我們的「Food for Health」食譜部落格。

簡單易做的健康點心：不論在家還是出門在外都要吃得健康

(續上頁)

¹“Dietary Fiber:Essential For a Healthy Diet”，Mayo Clinic，2018年11月16日。

²“3 Health Benefits of Fiber”，Kaiser Permanente，2021年。

³“10 White Foods That are Good for You”，Kaiser Permanente，2019年3月5日。

⁴National Nutrient Database for Standard Reference，U.S. Department of Agriculture，2018年4月。

⁵Yin Yin Chia等人，“Antioxidant and Cytotoxic Activities of Three Species of Tropical Seaweeds”，*BMC Complementary and Alternative Medicine*，2015年9月29日。

⁶“Protein in Diet”，MedlinePlus.gov，2017年5月7日。

⁷Stacy Julien，“Greek Yogurt vs. Regular Yogurt:Is One Better?”AARP.org，2017年5月25日。

⁸FoodData Central，U.S. Department of Agriculture，2019年4月1日。



6種跑步常見錯誤及避免方式

跑步是一項十分健康的運動，其有助於強化肌肉、燃燒卡路里、改善情緒並減少罹患心臟病的風險。此外，您不需要買一大堆需要高度技巧的運動器材。跑步其實只需要一雙跑步用運動鞋，還有開始跑步的那股動力。不過，在您上路之前，您應瞭解一些可能會導致受傷的跑步最常見錯誤及避免方式。

錯誤1：一下子跑太長距離

一下子跑太長距離可能會導致肌肉因過度使用而受傷，如肌肉拉傷、壓力性骨折和肌腱炎。Kaiser Permanente Los Angeles醫療中心的計劃主任和運動醫學科醫生Michael Fong醫生表示：「若就運動療程來說，跑步是起頭較難的一種運動。您的大腿、大腿後側及小腿必須要有良好的肌肉彈性，同時您也需要擁有良好的髖部和核心肌力。」因此，如果您一下子跑太遠距離，而您的身體還沒有適應那樣的運動強度或壓力，這可能會導致您的肌腱發炎，且您的肌肉可能會因為過度伸展而拉傷。

避免方式：當您的運動量超過肌肉的負荷量時，肌肉就會因過度使用而受傷。如果您剛開始跑步，最好慢慢增加跑步的距離和強度。Fong醫生建議，剛開始可以先跑短距離，從1英里到3英里不等。Fong醫生表示：「增加距離的實用準則是，不要比前一週的距離多出10%以上。」舉例來說，您跑3英里，每週跑3次總計9英里，則您下一週可以跑9.9英里。

您也應該安排休息日。換句話說，您不應每天連續跑步。休息日是肌肉和身體修復的重要時間。如果您每週跑3次，您可以選擇禮拜一三五，也可以選擇禮拜二四六。在休息日，你雖然不跑步，但可以做其他運動，如騎腳踏車、游泳或重量訓練。

6種跑步常見錯誤及避免方式

(續上頁)

錯誤2：不合腳的鞋子

穿著不合腳的鞋子是可能會導致受傷的跑步常見錯誤。Fong醫生表示：「如果鞋子太鬆，可能會導致指甲受傷及雙腳起水泡。」鞋子太緊則會導致像是瘀青和水泡等不適狀況。此外，穿著適合其他運動用的鞋子也可能會導致問題發生。Fong醫生表示：「穿著網球鞋或球鞋跑步可能會發生步伐不穩的問題，因而導致腳踝扭傷和軟組織受傷。」

避免方式：穿著專門用於跑步運動的鞋子。然後確保自己的鞋子舒適合腳且大小尺寸剛好。Fong醫生表示：「選擇跑步鞋的實用原則是，最長的腳趾頭應碰到鞋子的最前端，但仍有一點空間可以擺動。而且您的腳趾頭在鞋中應要能夠擺動自如。」如果您無法擺動腳趾頭，那麼該鞋子就太緊了。如果您的腳跟會滑出來，那麼該鞋子就太大了。

錯誤3：錯誤的跑步姿勢

身體太向後傾或太向前傾都屬於錯誤的跑步姿勢。跑步時姿勢錯誤可能會導致頸部、肩膀及下背部疼痛。跑步姿勢錯誤也可能會讓您較快感到疲累。

避免方式：跑步時，應將身體打直，上半身挺直。Fong醫生表示：「您可以稍微向前傾，比如5度到10度。您的手臂也可能需要放鬆地擺動，手肘彎曲呈90度角。您的手臂應在身體兩側擺動，而非在身體前方交叉擺動。若您的手臂姿勢正確，這有助於提升跑步的效率。」

錯誤4：沒有效率的著地方式

著地方式是指您每跨出一步時，雙腳著地的方式。腳跟先著地（又稱為腳跟著地）會導致腳跟、小腿及膝蓋重複承受壓力。Fong醫生表示：「當您在跑步時，前腳（腳的前部）先著地甚或腳中段先著地比較安全。我鼓勵腳跟著地者在跑步時改採前腳著地或腳中段著地。」

避免方式：若談到身體力學，前腳先著地是最有效率的跑步方式。Fong醫生解釋：「當您在跑步時，您可以將雙腳想作為是緩衝器或彈簧。如果您使用前腳著地的方式跑步，雙腳的緩衝能力將會較佳。如果您使用腳跟著地，您無法跑很快，以身體力學來說，使用腳跟著地就是不可能跑得快。」

6種跑步常見錯誤及避免方式

(續上頁)

錯誤5：太快跑上下坡

如果您剛開始跑步，跑有坡度的路段可能會對膝蓋的負荷太大。Fong醫生表示：「跑上坡可能會讓跟腱和小腿肌肉承受很大壓力。」跑下坡則會增加膝蓋和大腿肌肉所受到的衝擊力，這可能會導致受傷。

避免方式：Fong醫生建議，先讓您的身體適應在平地跑步。您可在公園中平坦的草地或泥土地上跑步，也可嘗試在高中或大學的田徑步道跑步。您還可以在平坦的場所使用跑步機。隨著您的身體變得更加強健，您可以在身體能夠耐受更高強度後開始跑有坡度的路段。

錯誤6：缺乏交叉訓練

不論您是跑步新手還是老手，您都需要擁有良好的髖部和核心肌力。如果您的髖部和核心肌力不佳，這可能會使腿部和膝蓋無法成一直線，因而導致膝蓋承受過多壓力。

避免方式：Fong醫生表示：「為了協助您整體的跑步運動，您應在休息日進行交叉訓練，以培養髖部和核心肌力。」交叉訓練包括伸展運動、肌力訓練以及像是平板支撐和抬腿等核心肌群運動。在休息日從事其他運動以加強肌力同時增加並保持柔軟度將可幫助您避免因跑步而發生常見的肌肉過度使用傷害。

記得要慢慢來並慢慢適應您的例行跑步運動。跑多快或跑多遠並不重要。最重要的事情是，您應以每週從事150分鐘的中強度運動作為目標。如果您感到任何疼痛或受傷，請諮詢醫生。

您也可以藉由避免上述常見的錯誤運動方式來預防不必要的跑步傷害。還有當然別忘記在每次跑步前後做伸展運動。請點選此處以查看適合跑步者的大腿、大腿後側及小腿伸展運動。



食譜：鳳梨羽衣甘藍可樂達

舊金山的夏天氣溫可以低至50度而且風大霧濃，當本地人都穿著羽絨防寒連帽外套的同時，對天氣毫無防備的旅客卻穿著短袖在一旁瑟瑟發抖。不論雨天或晴天，這份鳳梨羽衣甘藍可樂達都能為您帶來一點熱帶風情。而且沒錯，這款飲料正如其名：鳳梨可樂達加上羽衣甘藍，但不加蘭姆酒。您可以在早餐時將這款飲料作為無酒精的雞尾酒或甜點享用。乾杯！

份量：2 | 準備時間：5分鐘

食材：

1/2杯椰奶（或1/2杯水或1杯低脂椰奶）

1 1/4杯新鮮鳳梨切塊

1杯嫩羽衣甘藍

2塊冰塊

1/2根冷凍香蕉切片

做法：

將所有食材放進食物調理機中，並攪拌直到滑順沒有顆粒為止。

營養資訊（每份）：

卡路里：120

碳水化合物總量：24克

總脂肪：3.5克

糖：15克

飽和脂肪：2.5克

添加糖：0克

膽固醇：0毫克

膳食纖維：3克

鈉：30毫克

蛋白質：1克