



2021年7月 健康良伴 (Partners in Health) 時事通訊

意想不到的皮膚傷害來源 | 氣泡水健康嗎？ | 有益身心健康的運動





您可能會經由意想不到的方式曬傷皮膚

您早晨的例行習慣可能欠缺了此重要步驟。



水果口味的氣泡水對身體有害嗎？

讓我們告訴您醫生對您最喜愛的一些飲料有何看法。



在下次運動時，透過4種方法讓運動帶來的精神健康益處發揮加乘效果

需要提提神嗎？瞭解運動能夠如何改善精神健康。



食譜：櫻桃冰棒

享用這道清涼又美味的夏季點心。



您可能會經由意想不到的方式曬傷皮膚

泡咖啡。吃早餐。刷牙。沖澡。

這些一般人的早晨例行習慣缺少了一個重要步驟：使用防曬產品。

為何每天都應使用防曬產品呢？因為您的皮膚可能會在不知不覺中曬傷。

當您和家人在午後長時間從事戶外活動時，您知道你們應使用防曬產品，但曬傷是會累積的，在沒有防曬的情況下短時間暴露於陽光下的影響會隨時間累積，最終對皮膚造成肉眼可見的傷害，並使罹患皮膚癌的風險升高。

什麼是曬傷？

曬傷或光老化是指來自太陽的紫外線 (Ultraviolet, UV) 使皮膚提早老化。紫外線共有2種——長波紫外線 (Ultraviolet A, UVA) 和中波紫外線 (Ultraviolet B, UVB)。UVA紫外線會使所有皮膚層受到傷害，從表皮到最深層的皮層，並裂解膠原蛋白和彈性纖維。UVB紫外線則會使皮膚的外層及去氧核糖核酸 (Deoxyribonucleic Acid, DNA) 受損，進而可能會導致癌症。想要記得兩者差異的簡單方法是，UVA紫外線會使皮膚老化，而UVB紫外線會使皮膚灼傷。如果您的膚色較深，則您可能比較不會灼傷，但您的皮膚仍有可能會受到UVA紫外線的傷害。

皮膚曬傷的徵兆包括：

- 毛細管破裂，通常發生於鼻子周遭
- 皮膚失去彈性
- 色素沉澱變化，例如老人斑及褐色斑塊（稱為肝斑）
- 紅斑
- 膚質不平整
- 皺紋

若想透過較安全、健康的方式讓肌膚散發夏日光彩，可嘗試使用助曬產品。

（續下頁）

您可能會經由意想不到的方式曬傷皮膚

(續上頁)

您可能會經由意想不到的方式曬傷皮膚

只要是在沒有防曬的情況下身處戶外，您便是直接暴露於陽光下。當有某樣東西（如窗戶）為您阻擋部分陽光時，您則是間接暴露於陽光下。如果您沒有使用足夠的防曬產品，這些曝曬所帶來的影響會累積起來並導致持久性的曬傷。

Kaiser Permanente Southern California的皮膚科醫師Sarah Adams, MD表示：「人們會出門辦事（去這裡5分鐘，去那裡10分鐘）或遛狗，他們沒有想到短時間曝曬的影響是有累積性的。一晃眼他們已經在戶外待了一個半小時，且沒有使用任何防曬產品也沒有採取任何防曬措施。」

- 一些意想不到的陽光曝曬例子包括：
- 短時間待在戶外，如從停車場走到建築物內
- 待在有陰影的地方，如撐陽傘
- 當有雲層遮住太陽時
- 坐在窗戶旁，包括家中的辦公區域、在得來速工作，或搭乘汽車、公車或飛機

是的，您沒有看錯，如果您待在窗戶附近，即便一整天都待在家中，也應使用防曬產品。窗戶通常可以阻隔UVB紫外線，但卻不能阻隔UVA紫外線。

Adams醫生表示：「當我在診所為病人看診時，我發現越來越多人有光老化現象（黑斑、色素沉澱增加），通常發生於病人的左臉。我通常可以從病人一側臉的曬傷程度大於另外一側臉得知該病人是自己開車還是搭車。」

如果您有使用特定藥物或護膚產品，您的皮膚也可能會對陽光較為敏感，因此請特別注意保護自己。如果您有在使用下列藥物或產品，請閱讀標籤或諮詢醫生：

- 青春痘藥物，如Accutane
- 抗生素，特別是四環黴素
- 部分避孕藥
- 用於治療心律不整的部分心臟藥物
- 外用護膚產品，如視黃醇、甘醇酸及其他果酸

(續下頁)

您可能會經由意想不到的方式曬傷皮膚

(續上頁)

如何保護皮膚避免曬傷

每天為自己及孩子使用防曬係數 (Sun Protection Factor, SPF) 30或30以上的防曬產品來避免曬傷。尋找有寬頻防護的配方，寬頻防護可以同時阻擋UVA和UVB紫外線。同時鼓勵家中的青少年和較年長的孩子每天使用防曬產品。

除了臉部之外，請務必在經常受到忽略的部位塗抹防曬產品，如耳朵、頸部側面和後側、胸前的V字部位以及手背。

穿著長袖上衣和長褲、戴寬緣的帽子和太陽眼鏡，以透過簡單快速的方式遮蓋您的皮膚。投資購買具有紫外線防曬係數 (Ultraviolet Protection Factor, UPF) 的衣物以獲得額外保護。

在上午10:00至下午2:00期間，限制自己和家人待在戶外的時間，這段時間太陽的紫外線最為強烈。但請謹記，在有出太陽時，紫外線隨時都可能造成問題。使用智慧型手機中的天氣預報應用程式來查看目前的紫外線指數；如果指數為3或3以上，您便應保護自己的皮膚。

有一些好消息是，如果您沒有流汗或游泳，您不必在一整天當中重複塗抹防曬產品。您只需養成在每天早上使用防曬產品的習慣就好。

取得幫助處理曬傷

如欲進一步瞭解如何預防皮膚曬傷或如何照顧曬傷的皮膚，請諮詢醫生。醫生可提供治療建議、查看可疑的斑點，並在有需要時為您轉診皮膚科醫師。



水果口味的氣泡水對身體有害嗎？

現今，人們似乎非常喜歡喝氣泡水。事實上，全球的氣泡水產業已在2020年激增到290億美元。¹ 如LaCroix、Bubly和Hint等氣泡飲料，由於不含卡路里或甜味劑，因此好像理所當然地就被認為是健康飲料。² 但這些氣泡水真的對身體有益嗎？

根據Kaiser Permanente Southern California體重管理與臨床營養科的醫生暨區域主任Sean Hashmi, MD所述，在飲用您最喜愛的氣泡水時，有幾件事應謹記在心，特別是有添加口味的氣泡水。

氣泡水是健康飲料嗎？

即使碳酸水是零卡路里，但碳酸水不一定健康。為了讓水起泡，氣泡水需在水中加入加壓的二氧化碳。（基本上來說，就是SodaStream的運作方式。）事實上，此碳酸化作用可能會讓您感到更加飢餓並讓您吃進更多食物。

Hashmi醫生表示：「一項研究發現，飲料中的二氧化碳會導致飢餓荷爾蒙類生長激素激增，進而造成老鼠進食過量和體重增加。」在同一項研究中，碳酸飲料也會使人體中的類生長激素上升。³

另外，當氣泡水加入像是檸檬或葡萄柚等口味時，還會出現許多其他問題。Hashmi醫生表示：「為了加入水果口味，這些氣泡水通常會使用像是甜菊糖、阿斯巴甜及三氯蔗糖等人工甜味劑來讓水帶有甜味。」Hashmi醫生解釋，甜味劑是否是零卡路里或是否是由植物萃取而來並非重點。Hashmi醫生表示：「這些人工甜味劑是有問題的，因為人工甜味劑比糖還要甜大約200倍到20,000倍。

當您喝比糖還要甜20,000倍的飲料時，這可能會導致您嗜吃不健康的甜品，進而可能會使您難以戒掉糖癮。」人工甜味劑甚至可能會改變您的味蕾，讓您在品嚐帶有天然甜味的食物時味道變得不一樣。Hashmi醫生解釋：「當您去吃蘋果或草莓時，這些帶有天然甜味的美味水果吃起來將不再香甜。」

除此之外，零卡路里的人工甜味劑可能會使您罹患心臟病、體重增加及發生其他健康問題的風險增加。Hashmi醫師表示：「根據一項研究顯示，攝取較多人工甜味劑的人在經過幾十年後，發生中風和失智症的風險會顯著提高。」⁴

（續下頁）

水果口味的氣泡水對身體有害嗎？

（續上頁）

「天然」口味的氣泡水有比較健康嗎？

如果您查看大多數水果口味碳酸水的成分，標籤上大概會列有水和「天然調味劑」等成分，但不會列有人工甜味劑。這就是事情開始變得複雜的地方。

Hashmi醫生表示：「『天然』一詞並不是很恰當的用詞。這是食品產業用來吸引我們購買產品的話術，這讓我非常難以解釋，因為人們認為天然就代表健康。」

但實際上，食品化學家是在實驗室中製作「天然調味劑」，從植物或動物中萃取物質來重新製造出特定口味。基於此原因，這些調味劑仍被標示為「天然」。但這和將檸檬汁擠入碳酸水中不同，天然調味劑的用途只在於調味，而不具備營養價值。^{5,6} 但食品公司可以利用此籠統的詞彙來讓成分表看起來既簡單又健康。

不論標籤上所列的名稱是什麼，也不論甜味劑是否是從植物萃取而來，這些零卡路里的artificial甜味劑可能對健康有害。

有什麼比較健康的方式可以讓水增添味道呢？

Hashmi醫生表示：「若將所有因素納入考量，以前什麼都不加的白開水絕對還是最健康的飲料。如果您真的一定要喝碳酸水，Hashmi醫生建議喝原味的碳酸水。」

Hashmi醫生表示：「如果您想讓水增添味道，可以自己加入水果。」隨您喜好加入檸檬、萊姆、莓果。碳酸水也是同樣道理。如果您想讓氣泡水增添味道，可以在原味的人工氣泡水中加入水果。

此外，如果該氣泡水喝起來沒有和您平常喜歡喝的水果口味氣泡水一樣甜，給自己一點時間慢慢習慣。Hashmi醫生表示：「若您改變飲食內容，您可在7天到10天內改變自己的味蕾。」如果您戒掉不吃人工甜味劑7天到10天的時間，水果將會開始吃起來比較甜，加入草莓的水也會喝起來更美味。

基本原則：Hashmi醫生表示：「不要依賴人工甜味劑或糖替代品。天然的甜味就足夠了。」

如果您對人工甜味劑或糖替代品有疑問，請諮詢醫生。

（續下頁）

水果口味的氣泡水對身體有害嗎？

(續上頁)

¹"Sparkling Water Market Size, Share & Trends Analysis Report By Product (Natural/Mineral, Caffeinated), By Distribution Channel (Hypermarket & Supermarket, Online), By Region, And Segment Forecasts, 2021-2028", Grand View Research, [grandviewresearch.com](https://www.grandviewresearch.com), 2021年4月。

²Kaiser Permanente不為這些品牌背書，也未抵制這些品牌。這些品牌只用於舉例。

³Dureen Eweis等人，"Carbon Dioxide In Carbonated Beverages Induces Ghrelin Release and Increased Food Consumption in Male Rats:Implications on the Onset of Obesity"，*Obesity Research & Clinical Practice*，2017年9月至10月。

⁴Matthew Pase等人，"Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia"，*Stroke*，2017年5月。

⁵"CFR – Code of Federal Regulations Title 21"，U.S. Food and Drug Administration，[accessdata.fda.gov](https://www.accessdata.fda.gov)，2020年4月1日。

⁶Casey Seidenberg，"What Does 'Natural Flavors' Really Mean?"，*Washington Post*，[washingtonpost.com](https://www.washingtonpost.com)，2017年7月25日。



在下次運動時，透過4種方法讓運動帶來的精神健康益處發揮加乘效果

大多數人談到運動都會聯想到身體健康，但其實運動不僅有益身體健康，也有益心靈健康。規律運動有助於改善情緒、使思緒更加清晰，且有助於提升整體的健康和幸福感。

若要協助改善精神健康，保持運動習慣是一種簡單且自然的方式；改善精神健康包括減輕抑鬱症和焦慮症的症狀，調適壓力、改善睡眠品質等等。事實上，與沒有運動的人相比，有運動的人精神健康狀況不佳的日子少了43%。¹ 許多人也在運動過後立即發現情緒獲得改善。²

更棒的是？您可以透過一些簡單的方式，讓運動為身心健康帶來的這些好處發揮最大功效。

正念跑步或健走

嘗試在下次健走或跑步時，將正念融入健走或跑步當中。您只需將注意力專注於身體的動作和當下的一切即可。不要聽音樂，改而傾聽您雙腳踏到地面的聲音或是您呼吸的韻律。當您分心走神時，將注意力重新放回到呼吸和身體上。根據某項研究顯示，若同時從事正念冥想和運動，只要8週就可以減輕抑鬱症的症狀達40%。³

走出戶外

當您備感壓力或陷入負面想法時，去爬爬山吧。當人們在大自然中待20至30分鐘後，壓力荷爾蒙皮質醇的濃度便可降低超過20%。⁴ 研究也顯示，在大自然中健走有助於減緩抑鬱症和焦慮症的症狀，且可帶來心靈上的平靜。⁵

專注呼吸

瑜珈可以伸展身體並加強核心肌力。瑜珈也非常注重有意識的深呼吸，深呼吸有助於緩解壓力並使心靈獲得平靜。許多人發現瑜珈可以幫助他們感到更加心平氣和還有正向積極，且現已獲得證實，瑜珈可以改善睡眠品質並減緩抑鬱症和焦慮症的症狀。更棒的是？許多人在上完一堂瑜珈課後就立即感到身心情況有所改善，而且其實藉由規律練習，瑜珈為身心健康所帶來的益處還會隨著時間而增加。⁶

(續下頁)

在下次運動時，透過4種方法讓運動帶來的精神健康益處發揮加乘效果

(續上頁)

加入團體

雖然所有運動都能帶來精神健康益處，但根據報告顯示，參加團體體育活動的人精神健康狀況良好的天數最多。⁷ 那是因為，像是足球、籃球及棒球等團體體育活動同時結合了體能活動和社交活動，這2種活動可以為身心靈帶來奇妙的功效。社交關係是良好精神健康所不可或缺的，有穩固社交關係的人通常整體來說幸福感較高且健康狀況較為良好。此外，與他人共度寶貴時光可能就和運動一樣有幫助，對患有精神健康疾病的人而言尤其如此。

註：別忘了要遵守美國疾病控制與預防中心的COVID-19安全準則，瞭解在戶外什麼時候該戴口罩以及如何透過安全方式參與團體體育活動。

既然您已知道活動身體對您的心理健康有益，您就更有理由將運動納入您的健康習慣當中。何不試試上述其中一些點子並看看哪些方法適合您。

¹Sammi R. 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。

²JD Meyer等人，"Influence of Exercise Intensity for Improving Depressed Mood in Depression: A Dose-Response Study"，*Behavior Therapy*，2016年7月。

³BL Alderman等人，"MAP Training: Combining Meditation and Aerobic Exercise Reduces Depression and Rumination While Enhancing Synchronized Brain Activity"，*Translational Psychiatry*，2016年2月2日。

⁴MaryCarol R. Hunter等人，"Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers"，*Frontiers in Psychology*，2019年4月4日。

⁵Gregory N. Bratman等人，"The Benefits of Nature Experience: Improved Affect and Cognition"，*Landscape and Urban Planning*，2015年6月。

⁶Tammy M. Scott等人，"Psychological Function, Iyengar Yoga, and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study"，*Journal of Psychiatric Practice*，2019年11月。

⁷請參閱註1。



食譜：櫻桃冰棒

隨著夏天的來臨，農貿市場也開始賣起鮮美多汁的核果類水果和莓果。您通常可以用最優惠的價錢買到這些最新鮮的當季水果。我們家會多買一些新鮮水果回來放，然後將一小部分多買的水果加入各種料理中，以讓新鮮水果可以保存更久。

這份冰棒食譜是一道既解渴又美味的夏季點心，適合孩子也適合大人享用。我選擇使用櫻桃，因為我們買了很多櫻桃，不過任何莓果都很適合用於這道食譜。

請觀賞食譜提供者Anna Buss的影片，影片中會示範如何使用迴紋針去櫻桃籽。

份量： 5根（3盎司冰棒）

食材：

2杯裝滿的去籽櫻桃

3湯匙萊姆汁（1顆萊姆）

1湯匙蜂蜜

做法：

- 1.使用食物調理機攪拌食材。
- 2.倒入冰棒模具中。
- 3.在冷凍庫放一夜。
- 4.即可享用！

營養成分資訊（每份）：

卡路里：50

總碳水化合物：13克

總脂肪：0克

膳食纖維：1克

飽和脂肪：0克

糖：11克

膽固醇：0毫克

蛋白質：1克

鈉：0毫克