2021年8月
健康良伴 (Partners in Health) 時事通訊

睡午覺的注意事項 | 針灸入門 | 您適合吃綜合維他命嗎？

KAISER PERMANENTE® 豐盛人生

2021年8月

想要釋放壓力、放鬆並為自己重新充電嗎？試試睡個午覺

瞭解自己是否應試著睡個午覺並獲得訣竅養成正確的午覺習慣。

您需要綜合維他命嗎？

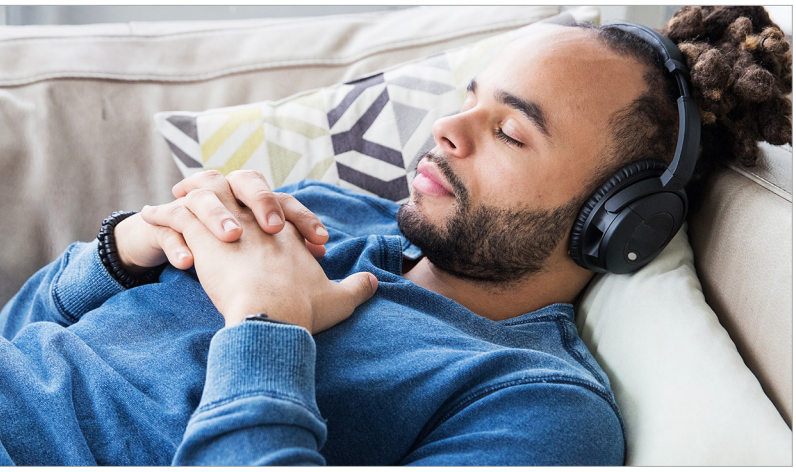
讓我們告訴您一些與綜合維他命及健康有關的須知事項。

針灸入門：療程中會發生的事

瞭解針灸可以如何幫助您緩解背痛、噁心、壓力和情緒問題。

食譜：迷迭香法式芥末馬鈴薯沙拉

這道健康的創新馬鈴薯沙拉不僅是植物性料理，且搭配的是口感濃郁的醬汁。



想要釋放壓力、放鬆並為自己重新充電嗎？試試睡個午覺

睡眠是保持整體健康所不可或缺的。睡眠可以讓我們的身心有時間放鬆並恢復精力。根據研究顯示，在夜間獲得7至8小時的規律睡眠最有利於維持良好健康。[1] 但若您晚上睡不好然後又發現自己在白天感到疲倦不堪該怎麼辦呢？或者您的生活方式或工作時間讓您不得不熬夜並需要在白天補眠嗎？

睡個午覺吧。有些人非常贊成睡午覺，有些人則表示自己不適合睡午覺。

為了解釋為何每個人的睡眠需求都各不相同，加州San Bernardino縣Kaiser Permanente睡眠中心的醫療主任Dennis Hwang, MD分享了一些訣竅，說明何時應嘗試睡午覺或其他的放鬆技巧。

睡午覺的訣竅

在您開始神遊做白日夢之前，請考慮幾項重要事項。

- **瞭解睡午覺是否適合您**——Hwang醫生解釋：「每個人的情況都各不相同。如果有人覺得偶爾睡午覺可以幫助他們提神，那麼睡午覺可能對其有效。但如果有人有像失眠之類的睡眠障礙，那麼我建議他們盡量避免睡午覺，這樣他們才能改善晚上的睡眠狀況。」
- **將睡午覺的時間安排在一天當中的中間時間**——如果您要睡午覺，建議您將睡午覺的時間安排在一天當中起床時間和平常就寢時間之間的中間時間。如果您上午6:00起床並打算在晚上10:00就寢，則您一天當中的中間時間是下午2:00。在一天當中較晚的任何時間睡午覺可能會讓您晚上較難入睡。Hwang醫生表示：「由於生理時鐘的關係，大腦自然會在下午2:00至3:00左右開始感到精神不濟和表現能力下降。因此，如果您需要睡午覺，此時是小睡片刻的好時機。」此外，請謹記，如果這個時間剛好是您平常的工作時間，則您可能需要規劃一下休息時間和午餐時間，以便將睡午覺安排進時間表中。
- **打造一個寧靜的空間**——就像您可能會為了讓晚上睡得更好而做準備，您也可以嘗試在午覺時間養成相同的習慣。一個較為涼爽的房間可以幫助您入睡。聆聽輕柔的音樂也有助於放鬆。您可以嘗試許多能夠讓心情平靜下來的技巧和引導式活動來改善睡眠。

（續下頁）

想要釋放壓力、放鬆並為自己重新充電嗎？試試睡個午覺

（續上頁）

- **設定短暫的午覺時間**——您醒來時的感受取決於您小睡片刻的時間長短。Hwang醫生表示：「為了避免進入深層睡眠，將鬧鐘設定為20分鐘，不過最多可以到30分鐘沒關係。」

從文化習俗到睡個咖啡覺

由於每個人睡午覺的需求都各不相同，因此您可以看看哪種方法適合自己。Hwang醫生解釋：「在下午三點左右安排休息時間或睡個午覺在許多文化中都十分常見，包括西語裔、中東及亞洲文化。但這也需視您的日常生活而定。文化習俗、個人睡眠習慣或工作時間可能會因人而異。」

需要提神嗎？試著跟隨這股「睡個咖啡覺」或「小睡奇諾」的風潮，在白天補一下眠。您可以先喝一杯像是咖啡等含有咖啡因的飲料，然後再小睡20分鐘。由於咖啡因要等大約20至30分鐘才會開始發揮作用，因此當您從小睡片刻醒來獲得額外精力的同時，咖啡因也開始發揮作用。[2] 根據Hwang醫生所述，像睡個咖啡覺這類休息時間可能對需要額外提神的輪班工作者有效。但Hwang醫生提醒表示，咖啡因可能會在您體內持續作用長達12小時，因此您需要小心不要讓咖啡打亂了您規律的睡眠時間。

透過睡午覺緩解壓力以及其他放鬆技巧

我們可能會因許多原因而在一天當中感到疲累或充滿壓力。最近的一項研究顯示，在COVID-19疫情大流行期間，人們的睡眠習慣和情緒健康都受到了負面的影響，而在白天睡午覺有助於緩解壓力並恢復正常的睡眠習慣。[3]

在瞭解睡午覺有助於改善精神狀態之後，當您感到有壓力或焦慮時，不妨試著睡個午覺。Hwang醫生表示，像是正念和冥想等其他放鬆技巧也有助於讓心情平靜下來。「所有放鬆練習都有益處，只要找到適合自己的就好了。」

[1]Eric Suni，"How Much Sleep Do We Really Need?" SleepFoundation.org，2021年3月10日。

[2]Cynthia Sass, MPH, RD，"Coffee Naps Just Might Change Your Life. Here's Why"，Health.com，2020年1月8日。

[3]Wenjuan Dai等人，"Maintaining Normal Sleep Patterns, Lifestyles and Emotion During the COVID-19 Pandemic: The Stabilizing Effect of Daytime Napping"，*Journal of Sleep Research*，2021年1月8日。

您需要綜合維他命嗎？

如果您最近曾前往連鎖食品雜貨店，您可能會在藥房附近看到一整排的維他命和補充劑。這不是沒有道理的：在美國，市面上有超過90,000種不同的補充劑，[1]且有76%的成人至少會服用一種。[2] 到目前為止，最受歡迎的是綜合維他命，人們認為綜合維他命可以改善整體健康並降低發生慢性病的風險。但綜合維他命是不是全都是炒作出來的噱頭呢？

綜合維他命有效嗎？

簡而言之，沒有效。根據研究顯示，在大多數情況下，綜合維他命無法降低心臟病、癌症或記憶力衰退的風險。[3]

大多數成人均可以透過均衡的飲食獲得其所需的維他命和礦物質。水果、蔬菜、全穀類及像是豆類和扁豆等蛋白質也可提供人體所需的其他成分，如纖維和抗氧化劑。因此，與其吃綜合維他命，還不如專注從飲食中獲得充分的營養，這麼做比較可能幫助您保持健康。

如果您不確定自己是否已攝取足夠的維他命和礦物質，您可以使用像是美國農業部的線上營養計算器等工具。

您何時應服用綜合維他命？

包含各種維生素的綜合維他命通常不是必需品，但在某些情況下，特定維他命可能會為您的健康帶來益處。例如，如果您有下列情況，您可能需要服用補充劑：

- **正在哺乳、目前懷孕或考慮懷孕**——葉酸、鈣質和鐵質有助於您和成長中的寶寶保持健康。
- **年滿50歲或50歲以上**——隨著年齡增長，人體吸收維他命B12的能力會下降，且您可能需要更多維他命D和鈣質來保持骨骼健康。
- **正在實施限制性飲食**——如果您是純素食或素食飲食主義者，或者您有任何食物過敏、飲食失調的狀況或您獲得營養食物的管道有限，則補充劑可能有助您降低營養不良的風險。
- **先前動過減重手術的病人**——胃繞道手術及其他減重或腸道外科手術可能會減弱您身體吸收許多營養素的能力。

如果您有上述任何一類狀況或者您有其他任何營養方面的疑慮，請務必諮詢醫生以瞭解符合您具體需求的適當選項。

（續下頁）

您需要綜合維他命嗎？

（續上頁）

您該如何選擇適當的補充劑？

在您知道自己需要什麼類型的維他命或礦物質後，您便可回到商店中擺放補充劑的該區。不過請謹記幾件事情：

- **不要迷信品牌。**在大多數情況下，若維他命和礦物質的含量相同，昂貴或有品牌的維他命並不會比商店品牌或沒有品牌的維他命來得有效。
- **務必檢查到期日期。**將過期的補充劑丟掉，且不要購買您預計將會在您吃完之前就到期的補充劑。
- **不要相信標籤上所標示的所有功效。**補充劑和藥物不同，美國食品及藥物管理署不會在補充劑上市之前研究補充劑是否有效。[4] 若有疑慮，請諮詢醫生。

在您選擇好補充劑之後，請務必告知您的醫生和藥劑師，因為有些補充劑可能會與您服用的藥物產生交互作用。

您是否有可能攝取過量維他命？

攝取過量維他命可能就和維他命攝取不足一樣嚴重。例如，維他命B和C通常會自然排出人體，但維他命A、D、E和K卻可能會隨時間累積並產生毒性。

事實上，研究人員表示，在美國每年約有23,000次急診室 (Emergency Room, ER) 就診及超過2,100人住院是與服用飲食補充劑有關。[5] 因此，遵循各種營養成分的每日建議攝取量或遵循醫生建議非常重要。

也請務必注意，有些維他命和礦物質可能會降低彼此的功效。因此，如果您打算每天服用超過一種以上的維他命，請諮詢醫生或營養學家以確保您的療程能發揮最大效用。

如果您對補充劑仍有疑慮該怎麼辦？

保持飲食均衡是讓身體獲得必要營養成分最有效的方法，補充劑將無法彌補不均衡的飲食。開始查看食物標籤和美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的營養成分資訊，以比較建議的維他命和礦物質攝取量和您的攝取量。您可使用飲食日誌來記錄自己的飲食習慣，如果您認為自己仍需要服用補充劑，則請諮詢醫生。

（續下頁）

您需要綜合維他命嗎？

（續上頁）

[1]Michael Incze, MD, MSEd，"Vitamins and Nutritional Supplements: What Do I Need to Know?"*JAMA Internal Medicine*，2019年1月7日。

[2]"Dietary Supplement Usage Increases, Says New Survey"，Council for Responsible Nutrition，2017年10月19日。

[3]"Is There Really Any Benefit to Multivitamins?"Johns Hopkins Medicine，查閱日期：2021年7月15日。

[4]"Dietary Supplements: What You Need to Know"，National Institutes of Health Office of Dietary Supplements，查閱日期：2021年7月15日。

[5]Andrew I. Geller, MD等人，"Emergency Department Visits for Adverse Events Related to Dietary Supplements"，*The New England Journal of Medicine*，2015年10月15日。

針灸入門：療程中會發生的事

將針刺入皮膚聽起來可能不像是能夠改善病情的好方法。但那正是針灸的作用原理。事實上，此傳統的中醫療法已用於治療各種疾病有幾個世紀之久，且到現在仍然非常普遍。

擁有傳統中醫學碩士學位的南加州Kaiser Permanente家庭醫學科醫生Brian Linh Nguyen, MD回答了一些有關針灸作用原理及預期事項的常見問題。

問：什麼是針灸？

答：針灸是一種傳統中醫學療法，已有約2,500年的歷史。針灸可用於協助治癒疾病和改善健康狀況。針灸是透過將針刺入皮膚上的特定穴位來協助啟動體內的一種能量，這種能量稱為「氣」（發音為「chee」）。根據傳統中醫學的觀點，「氣」是體內的生命能量，其可協助調節和移動體內的物質，以讓我們保持健康。

壓力、環境因素、日常生活行為和遺傳都是可能會使體內「氣滯」的一些原因。針灸師利用針來通氣或將「氣」輸送到身體的其他部位以協助您痊癒。

問：針灸可以治療哪些疾病？

答：在中國，針灸可用於治療所有疾病。人們不認為針灸是一種替代醫療。對大多數中國人來說，針灸只是其醫療護理當中常見的一部分。例如，在中國，針灸常被用作像是氣喘、糖尿病等各種疾病的輔助治療。

然而，在西方國家，針灸卻較常被用作為下背部疼痛或關節疼痛等病症之護理計劃的一部分。針灸還可用於治療胃腸問題（如噁心和嘔吐）、壓力和情緒問題。

（續下頁）

針灸入門：療程中會發生的事

（續上頁）

問：針灸療程如何進行？

答：針灸師會詢問您的病史和症狀。針灸師也會進行一些檢查，類似於您去看醫生的經驗。此外，針灸師可能會查看您的舌頭。這是針灸師發現您體內任何不平衡的一種方式。

針灸師將會根據檢查結果選擇適當的穴位來插針。針灸師通常會治療困擾您的症狀，以及任何其他可能相關的潛在疾病。

您將會躺在或坐在一個診療台上，針灸師會將針插入您身體上稱為經絡的各個穴位。這些經絡是體內的能量通道。傳統中醫學經過數千年的學習已經編制了非常完整和複雜的經絡系統。針灸師將針插入這些經絡中，以協助調節身體並恢復體內平衡或健康。

一般而言，療程可能會持續20至30分鐘，具體取決於您的治療情況。針灸師通常會調暗燈光並播放寧靜的音樂來協助您放鬆。針灸師會在整個療程中不斷查看您的狀況，以確保您感到舒適。有些病人還真的在治療過程中睡著了。

問：針灸後會有什麼感覺？

答：病人通常會在針灸後感到非常放鬆。有些人會感到精力提升。您應該不會感到更加疼痛或焦慮。

問：針灸使用的是什麼類型的針？

答： 當大多數人想到針時，他們都會想到注射疫苗或抽血時所用的針。這些空心針必須穿刺皮膚，因此可能會導致疼痛。但這些空心針不能用於針灸。

針灸用針是實心的不銹鋼針，通常比一根頭髮再稍微粗一點點。針灸用針會插入組織之間，因而減輕了疼痛感。

問：針灸會痛嗎？

答：您的某些部位可能會比較敏感，但您應不會感到疼痛。針灸用針通常不會對皮膚和肌肉較厚的部位造成疼痛。例如，您的腹部和背部較不敏感。但像是您手腳等某些穴位則可能較為敏感。

（續下頁）

針灸入門：療程中會發生的事

（續上頁）

如果您感到疼痛，請告訴針灸師。針灸師將會調整用針或選擇其他穴位。針灸師的目標是要讓您感到不會疼痛。針灸師做了許多工作以透過正確的方式定位您的穴位，確保您感到舒適。

問：要找到一位針灸師有任何訣竅嗎？

答：尋找持有執照的針灸師。例如，在加州，針灸師必須參加大量的教育課程，並通過州政府醫學會的執照考試。此外，為了保有執照，您還必須持續接受進修教育。因此，請務必選擇持有執照的針灸師。除此之外，您可以像選擇任何其他類型的醫生時一樣，詢問家人和朋友並查看評價。

不確定針灸是否適合您嗎？

針灸對於任何想要透過其他治療方法來輔助其常規醫療護理計劃的人來說是個不錯的選擇。針灸可以協助改善整體健康，就像瑜伽、冥想、伸展運動和按摩治療一樣。向醫生諮詢有關針灸的資訊，醫生可幫助您決定針灸是否適合您。

食譜：迷迭香法式芥末馬鈴薯沙拉

這道可為健康加分的創新馬鈴薯沙拉是純植物性料理，趁熱食用更加美味可口。

這道馬鈴薯沙拉食譜使用口感濃郁的植物性醬汁取代了傳統的美乃滋。這道料理宜趁熱享用，且非常適合搭配櫛瓜盛產時節的春夏料理。

註：營養資訊未包含添加鹽。

份量：6 | **準備時間：**20分鐘 | **料理時間：**20分鐘

食材：

- 2磅紅皮馬鈴薯，刷洗乾淨並切成1/2英吋至3/4英吋大小的塊狀
- 1/2杯紫洋蔥切丁
- 2條櫛瓜，切成1/2英吋大小
- 2瓣大蒜切丁
- 1湯匙新鮮迷迭香切末
- 1/2盒12盎司裝的嫩豆腐
- 3湯匙法式芥末醬
- 1/3杯檸檬汁
- 3湯匙米醋
- 1罐15盎司裝的海軍豆罐頭（或其他小型白豆）瀝乾
- 1把青蔥切成蔥花
- 調味鹽

（續下頁）

食譜：迷迭香法式芥末馬鈴薯沙拉

（續上頁）

做法：

1. 將馬鈴薯煮熟直到馬鈴薯變軟為止，大約15至20分鐘。
2. 同時使用平底煎鍋以中火乾煎櫛瓜、大蒜和洋蔥大約6分鐘，以讓櫛瓜和洋蔥開始呈現微焦狀態但仍保持鮮脆口感。
3. 將迷迭香拌入櫛瓜和洋蔥當中並熄火。
4. 使用食物調理機將豆腐、芥末、檸檬汁和醋攪拌在一起。
5. 將馬鈴薯瀝乾並加到大攪拌碗中。
6. 加入混合好的櫛瓜和洋蔥、豆子、青蔥及醬汁。
7. 加以攪拌並趁熱享用。

營養資訊（每份）：

卡路里：213

總脂肪：1克

飽和脂肪：0克

膽固醇：0毫克

鈉：22毫克

碳水化合物：41克

膳食纖維：8克

總糖量：5克（包含0克添加糖）

蛋白質：9克