

與健康有約

臺灣社區健康促進與管理學會 理事
健康管理師 王秀美



與健康有約

讓身體比你
* 年輕 *

健康管理師 王秀美

王秀美 健康管理師 學經歷

國防醫學院護理系畢業
乙等衛生行政特考及格
澳洲RN護理師資格考試及格

曾任:三軍總醫院、榮民總醫院護理師
私立高職護理科主任
三重祐民綜合醫院護理部主任
台北市紅十字會居家照顧訓練講師
大愛電視台[現代心素派] 健康、營養諮詢
現任:慈濟北區人醫會——健康、營養諮詢
臺灣社區健康促進與管理學會 理事

讓我們來共同
追求真正的健康!



達賴喇嘛

人生2件寶:

身體好 心情好

幸福就在 [轉念] 間

感恩平安無事日，珍惜健康有用時

四句話 改變你的命運

- 一. 最好的醫生是 自己
- 二. 最好的醫院是 廚房
- 三. 最好的藥物是 食物
- 四. 最好的療效是 時間



老化的方式

成功老化

- 成功的老化(或稱順利的老化)係指個體對老化的適應良好,生理保持最佳的狀態,進而享受老年的生活。
- 成功愉悅的晚年,取決於老人主觀的觀點,以及個人如何觀察、覺得及解釋客觀的現實,只要他感覺很快樂很滿意,都可算是成功愉悅的老人。
- 此外,知足常樂及善於適應生活或環境的急速改變,也有助於體驗成功愉悅的晚年。

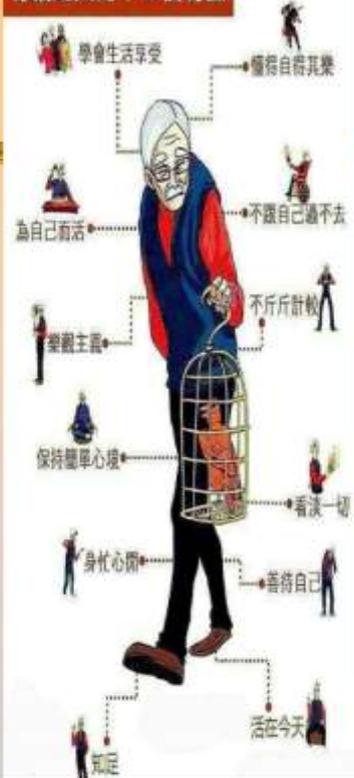


別讓身體比你老—解讀不生病的關鍵

- * 實際年紀不是重點,身體年齡才是健康關鍵
 - * 把握50歲後關鍵10年,開始讀懂身體變化,延緩老化、遠離疾病,中年必備抗老撇步
 - * 50歲健康有感期,守護身體、把握關鍵10年
 - * 60歲健康轉換點,捍衛身體、不讓「紅字雙疾病」預防心血管疾病、減少骨質流失、鍛鍊肌力和腦力做好「抗四高」(血壓、血糖、血脂、痛風),解除中年危機
- 讓你80歲後,依然健康趴趴走!**



有福之人的十二個特徵



九十歲的福星有多項共同特徵

美國「老人學家」雜誌:

1. 無憂無慮, 獨立自主
2. 一生中吃的藥很少
3. 晚年仍經常運動
4. 很少去看病, 很少住在兒女家
5. 有喝咖啡的習慣
6. 飲食注重多樣性, 高蛋白質, 低脂肪
7. 有早起的習慣: 平均睡眠時間 6-7 小時



請問您達標的有幾項?



身心健康有法度



加強免疫系統

二分饑，提高免疫力

人們吃飽後





吃得太飽 "纖維芽細胞生長因子" 老年失智

防止營養過剩而出現脂肪肝




肉食是不健康的飲食

肉食 = 化學藥劑 + 農藥

+ 荷爾蒙 + 抗生素 + 疲毒素

農藥的殘留量



全美科學研究院特別委員會：
肉食者比素食者癌症發病率 ~ 增加20% ~ 40%

肉類食品中的殺蟲劑(農藥)殘餘量為55%

蔬果和穀類的殺蟲劑(農藥)殘餘量 < 10%

喜歡吃肉將加速老化



食物革命

* 2050年地球人將達九十六億，糧食危機一觸即發！
全球首富比爾蓋茲，亞洲首富李嘉誠，搶投資產值
達上兆美元的食物革命~~在矽谷悄悄展開

為了拯救氣候變遷和糧荒 - 矽谷正在重新發明食物

牛肉2.0 雞肉2.0 時代來臨

植物蛋：加大黃豆九號

植物肉：非基改黃豆，豌豆

* 讓人類吃植物蛋白就像在吃肉，改變大眾飲食習慣，減少碳排放！

未來食物將回歸到天然植物製品



彩虹飲食原則

- *紅色益心
- *綠色養肝
- *黃色利脾
- *白色潤肺
- *黑色保腎



喝水養生~在對的時間、喝對的水

渴了才喝是錯誤的觀念：



喝水時機

早上七點到九點、下午二點到五點
體重乘以三十，就是個人需要的CC量
上午時段喝1/3量、下午喝2/3量

人體百分之七十由水組成

補充水分對身體而言，在於促進代謝和排毒

水能抗癌亦能致癌

不喝~重複煮開的水、陳水、陰陽水



早晨空腹要不要喝水?

*心腦血管[魔鬼時間]

~早起至上午10點之間~

喝什麼水?

喝多少?



喝水為保護生命安全(三高患者)

排毒、促進腸蠕動、防便秘、防血栓

早上血液黏度高, 30°C溫開水 500cc



戒掉10個早老習慣

- *看太多電視
- *睡眠不足
- *不健康的選擇→
- *太在意年齡
- *積怨於心
- *煙燻燒烤
- *吃含糖甜食
- *缺乏打坐冥想
- *沒有減毒
- *工作過量



吃[好]食物/[好]吃食物

無齡人生

原諒別人就是善待自己

靜思

內容摘自

[張德明風濕病圖書館徵書專頁]



生活習慣修正

- * 早睡早起:11Pm-3Am(膽肝排毒)
- * 愈晚睡愈易胖,且解毒代謝功能差
- * 多走路,不搭電梯,儘量走平路
- * 餐桌上用餐
- * 飯後立刻刷牙,不吃宵夜、點心



Anger VS. Danger

- * 生氣(anger)和危險(danger)只有一字之隔
- * 說好話不如說對話

青禾動畫叫爸爸.wmv



什麼是乳糜血?如何對治? 案例

血液離心後或靜止一段時間後可看到上層的血漿呈乳白色或渾濁狀態。



1. 瘦的人就不得高血脂?
2. [高脂血症]應該是中老年人?

- 多吃蔬果,低鹽飲食
- 用不飽和脂肪酸的油:豆油、花生油、菜油、麻油、苦茶油等
- 要控制體重,適當運動

100分的轉目標設計書

問:

膽固醇怎麼來???



猜一猜 那幾道菜含有膽固醇？



煎魷魚 薑絲大腸 煎豆腐 杏仁小魚



薑醋海參 炒腰花 冬瓜蛤蜊湯 牛肉麵

[膽固醇不可不知]

美國心臟病協會建議

一般人從飲食中攝取的膽固醇量應小於 **300 mg** 每日

猜一猜 那幾道菜含有膽固醇？



炒豬肝 海鮮燉飯 辣炒年糕 大腸豬血湯



素炒米粉 青菜炒花枝 清蒸鱈 貢丸湯

[膽固醇不可不知]

膽固醇在那裡？

- 蛋黃、內臟與海鮮含的膽固醇相當高
- 植物不含膽固醇

老外族

一天吃進多少膽固醇？



早餐 肉鬆蛋三明治+無糖豆漿 270mg

午餐 雞腿便當 (含香腸+鹹小卷+青菜+貢丸湯) 260mg

點心 蜂蜜蛋糕+無糖紅茶 80mg

晚餐 白飯+青菜+蔥爆牛肉+豬肝湯 470mg



今日攝取膽固醇共 **1080mg**
高出每日建議量的 **3.6倍**

問：

所以不吃含膽固醇食物
是降低血膽固醇值最主要的方式？

答：

您 只對了 **30%**



Because

因為：血膽固醇有**70%**
是由**身體自行合成**

事實上：**膽固醇**食物
對血膽固醇影響
比您想像的**小**



In Fact

您應該 這麼做...

每週五次有氧運動 每次30分鐘

提高全身循環,幫助清除膽固醇,讓心臟更強壯有力

學會放鬆 減少壓力

壓力荷爾蒙大量分泌後遺症之一是促進膽固醇合成

晚間11點前入睡

睡眠不足、晚睡或睡不好都會影響新陳代謝,長期下來容易讓血膽固醇上升

戒煙

吸煙使血液濃稠且容易凝集,導致過多膽固醇堆積在血管中

維持理想體重

肥胖者高膽固醇的機率是一般人的1.5倍

減少飽和脂肪及反式脂肪

油炸食物與烘焙糕點所含的飽和或反式脂肪,易提高患心臟病的風險



銀髮抗老餐

用餐應掌握4原則,

- *一是質地軟嫩清淡,用天然食材調味;
- *二是高纖促進排便順暢;
- *三為增加大量抗氧化食物,如番茄、十字花科的青花菜、洋蔥都不錯;
- *四是添加有益的油脂,包括椰子油、芥花油、亞麻籽油等。



排毒性最好的20種超及食物

- *地瓜 *紅豆 *山藥 *牛蒡
- *綠豆 *蘆筍 *洋蔥 *蓮藕
- *燕麥 *優格 *川七 *醋
- *薏仁 *地瓜葉 *蘿蔔葉 *白蘿蔔
- *小米 *山萵蒿 *胡蘿蔔
- *糙米



抗氧化食物

天然抗老食物

 紅色莓果 (槲花素)	 紅蘿蔔 (β-胡蘿蔔素)	 堅果 (鈣、鎂、銅)
 酪梨 (維生素E)	 巴西莓 (多酚抗氧化)	 葡萄 (白藜蘆醇)
 鮭魚 (Omega-3)	 番茄 (維生素C)	 洋葱 (萜類硫化物)



色胺酸使人放鬆 銀髮族笑呵呵

- * **色胺酸**：色胺酸為腦中血清素的前驅物，血清素可舒緩神經使人放鬆、幫助睡眠。
- * 香蕉是色胺酸含量最多的水果！睡前二小時吃根香蕉、能幫助一覺好眠。
- * **ω-3脂肪酸**：ω-3脂肪酸除了降低發炎反應，也能舒緩情緒，增加血清素分泌量，富含ω-3脂肪酸的食物主要是堅果類及亞麻仁油。堅果類像腰果、杏仁、核桃，可磨成粉，灑在飯上食用或添加在湯裡，方便食用。



色胺酸使人放鬆 銀髮族笑呵呵

- * **鈣**：鈣參與神經傳導，可放鬆肌肉，舒緩緊張的情緒，尤其女性更年期過後，荷爾蒙改變，骨質疏鬆的機會也增加，建議可多食用富含鈣質食物，如豆漿、豆腐、黑芝麻粉、海帶類等。
- * **非飽和脂肪**（如橄欖油）會提高對人體有益的膽固醇和高濃度脂蛋白(HDL)的含量，降低對人體有害的膽固醇(LDL)

12倍快樂

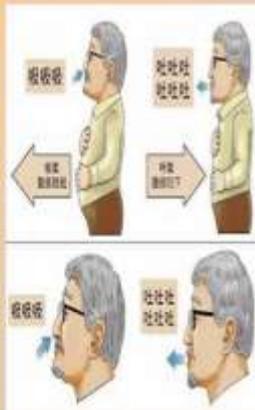
如何增加身體**幸福激素**

 香蕉 增加血清素釋放	 親近大自然			
 綠色葉菜類 增加身體能量	 核桃 Omega3 腦部養分	 微笑 增加快樂激素	 海鹽 幫助冷靜	 燕麥 紓解憂鬱
 辣椒 緩解憂鬱	 鹼性水 紓解壓力	 綠蔬飲 增加血清素釋放	 杏仁 補腦食物	 健走 快樂激素



運動篇

*有效呼吸



要活就要動—運動333

每週運動3次
每次運動30分鐘
心跳達130下



運動目的~增加心肺耐力、提高新陳代謝
適合的運動~流汗、微喘、心跳快



解讀不生病的關鍵

平常多到戶外走走
增加維生素D吸收
又能放鬆心情
均衡飲食
多攝取快樂食物
規律作息
成為快樂銀髮族



小腿肌肉運動



穴道按摩



胸悶/母指旋轉



壓力性尿失禁/腹脹



膝胸臥式
凱格爾式運動



- 每天敲膽經，只要十分鐘，輕鬆排除體內廢物
- 改善蘿蔔腿、脂肪肝

方法

如圖0000四個點
每敲四下算一
次。



每天敲打(用點力)
左右大腿各50次
就可以了。

簡單省時
效果妙



番茄——心臟

番茄有四個腔室，並且是紅色的，這與我們的心臟一樣。

番茄飽含番茄紅素，高膽固醇患者要想降低心臟病和中風危險，不妨多吃點。



身體救心丸隨身帶



小心別人的溫言暖語

[青禾动画3.wmv](#)

慈悲要有智慧



改善人際關係

- * 面對孩子:多聽少說
- * 面對先生:稱讚多於糾正
- * 面對父母:無話不說
- * 面對外界:主動參與



老身:多注意健康資訊,保養全靠自己。
 老本:自己賺來的鈔票,要自己保管好。
 老伴:另一半要多珍惜,有一個會先走。
 老友:見面機會要把握,只會愈來愈少。



人生不要
 有個缺口讓
 別人是很美



A WALK THROUGH HEALTH

感恩大家

~同走一趟健康之旅~

祝福各位—健康,快樂

Mobile:0939-995807



健康管理師 王秀美(心謐)



Q & A

大家來

"動動腦"

讓我們來共同
追求真正的健康!



有獎徵答

- 這堂課你得到了什麼?
- 起床三個半?
- 健康的老化 4動+2慢
- 四動：運動/腦動/手動/足動
- 二慢：慢性病管理(老人整頓)
- 彩虹飲食對五臟的滋養
- 隨身[救心丸]在哪些地方



2019天母忠誠路藥
樹之美 (2). wmv

長者防跌妙招

以下摘自衛服部網站

世界衛生組織 2016 年指出全球每年約有 42,400 人死於跌墜。跌倒也是導致老人事故傷害死亡的主要原因之一，不但影響長輩身、心、社會功能及生活品質，增加健康照護支出。免受跌倒的防跌三部曲，首部曲：由自己做到規律運動、遵循醫囑用藥。二部曲：從環境改善居家安全、照明防滑。三部曲：外出須注意穿著合身、善用助行器。

一、為什麼不可以跌倒，跌不起—6老有一跌，跌倒易受傷

- 每 6 個長輩，有 1 個發生跌倒
 - 每 100 個長者，有 8 個因跌傷就醫（≡每 12 個長者，有 1 個因跌傷就醫）
 - 曾經跌倒的長者，有很高的機會再次跌倒
 - 每位跌倒者住院需花費 9—13 萬元
 - 跌倒會造成傷害
 - 嚴重跌倒會造成長期臥床，甚至死亡
 - 曾經跌倒的長者，常因害怕再次跌倒而在生活中更依賴家人
- 頭部受傷使家人在照護上更加困難，花費更多人力及金錢

二、如何預防跌倒，跌倒的原因

- 身體功能下降·生病聽力視力肌力變差平衡感
- 使用鎮定藥物或多種藥物一起吃
- 穿著不合腳或易滑倒的鞋子
- 因不安全的環境而絆倒或跌傷

三、防跌運動—基本動作

預防跌倒不困難，是可以預防，一些小改變，讓人避免陷入跌倒的危機

- 定期練習肌力、柔軟度和身體平衡
- 時時注意居住環境的安全
- 選擇合適的鞋子及輔具
- 看醫生時，將正在吃的藥的藥單或藥袋帶去給醫生看

四、防跌運動—進階動作，適合所有長者日常練習，注意事項

1. 請勿穿著過於寬鬆或過長之衣褲。
2. 不要穿拖鞋運動。
3. 座椅應穩固，不能使用有滑輪的椅子。
4. 運動時若出現胸悶、身體疼痛或其他不舒服反應時，請先暫停，勿勉強進行。

肢體柔軟度訓練



雙肩旋轉：雙肩往前或往後旋轉，各重複 10 次



腳踝運動：腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止 10 秒後再放下，重複 10 次

5. 若您是糖尿病患者，運動前請先補充適當之熱量

平衡訓練



墊腳運動：手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重複10次

肌力訓練



平躺抬臀：雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重複10次



站姿腿後抬：手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重複10次



坐姿抬腳：坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次



坐姿踏步：坐在椅上，做踏步動作，重覆10次

四、防跌運動—進階動作

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1193>

肢體柔軟度訓練



弓箭步：手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳拉直有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重複5次。

平衡訓練



原地踏步：手扶椅背，做踏步動作，重複10次



行走練習：手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路，來回走3趟



肌力訓練



平躺抬腿：單腳屈膝，輪流將雙腳往上抬起，每次維持5秒，重複5次



站立運動：雙手插腰站起來後坐下，重複10次



站姿下蹲：手扶椅背，雙腳下蹲，維持5秒後再站起，重複5次



站姿前抬腿：手扶椅背，輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重複10次