

2022 CommonWealth × nutrilite

# 健康萊了！

隨時掌握健康新知，  
了解血糖控制、健康家庭、無齡行動力、  
中西醫的養身保健與骨骼關節保養的正確觀念，  
聽「健康萊了」，讓生活更精采健康！



## 目錄

健康萊了 發刊緣起	2
分享人介紹 吳映蓉 / 林哲光 / 林頌凱 / 陳峙嘉	3

### Chapter 1

儲備健康超能力 益菌更益身	4
養出鋼鐵小孩 培養抗病免疫力	5
學會正確好「食育」 不讓健康拉警報	6
改善偏食壞習慣 愛上健康的魔法	7
三大習慣養成術 培養健康超能力	8
認識益生菌 吃對才有效	9
選對益生菌 健康加分題	10
腸道保衛戰 養出益生菌大軍	11
益生菌 5 問題 解答看這裡	12

### Chapter 2

保養心血管、穩定血糖 自在更舒心	13
積極監測血壓 做好預防工作	14
天氣溫度多變 身體溫度不變	15
三高進補有方 心血管不遭殃	16
兼顧「懂吃、動滋」 三高臨危不亂	17
減脂從飲食著手 讓血糖波動平穩	18

腸道健康助吸收營養 降低肥胖機率	19
正確飲食習慣 不再喝水也會胖	20
降低壓力荷爾蒙 多攝取五色蔬果	21

### Chapter 3

迎接無齡新時代 強健人生行動力	22
不以年齡定義 遠離老化因子	23
打破年齡限制 擁無齡行動力	24
避免大腦兩光 常保「靈光」腦	25
護眼行動不能等 打造無齡好眼力	26
增加肌耐力 關節不退化	27
趁早保健關節 預防加速老化	28
有超能行動力 活出逆齡人生	29
骨骼行動力 常犯 5 迷思	30

### Chapter 4

中西醫相輔相成 養生保健齊頭並進	31
平衡身體小宇宙 中西養生秘方	32
真正認識身體 日常保健開始	33
探究疾病背後 中醫「五」養生學	34
冬天進補好流行 小心補錯問題多	35

## 健康萊了 發刊緣起

隨著少子化與高齡化時代來臨，如何從出生到老都能健康自在樂活，已成為這個時代的必修課。如何讓更多人能隨時接收到正確的健康資訊、開創健康的康莊大道、活出精采人生是紐崔萊長期關心的課題。

為此，紐崔萊特別與天下雜誌合作規劃「健康萊了」PODCAST 頻道，希望讓更多人可以隨時聽見健康好資訊，分享給親友聽，無論你身處何處，都能掌握健康資訊。

這本手冊擷取節目精華內容，收錄營養師與醫師的專業分享內容，主題從血糖控制、健康家庭、無齡行動力、骨骼與關節的保養到中西醫養身保健之道等等，都是實用的日常保健新知，希望大家能從中汲取正確的觀念，守護家人與親友健康，分享好的內容給夥伴，祝福大家都能「健康萊了」！

## 分享人介紹



營養博士  
吳映蓉

台灣營養基金會董事、中華民國肥胖研究學會理事、前台北醫學大學保健營養系兼任助理教授。專業資格：中華民國營養師國家考試合格、台灣營養學會會員、中華民國肥胖研究學會會員。著作《腸道菌對了身心就健康！營養學專家的護腸飲食全指南》、《天然植物營養素，啟動健康正循環，打造人體最強防護力》、《永不復胖的逆轉餐盤飲食法》、《吃對了才有好情緒》、《瘦不了的錯誤》、《五色蔬果健康全書》等書。



醫師  
林哲光

任職於佑家診所，總站在患者角度考慮每個細節的暖男醫師。致力於在健保給付下提供高品質的服務，周六、日皆有看診服務，希冀提供病患立即的協助，讓大家能在需要時刻，無論是家醫、內兒科等各種疾病都能有諮詢看診的好幫手！



醫師  
林頌凱

現任聯新國際診所院長、國家運動訓練中心顧問醫師。入選過商周百大良醫，多次擔任國家代表隊隨隊醫師，也曾任樂天桃猿職業棒球隊醫療團隊總召集人，常於報章媒體發表運動傷害與痠痛疾病的衛教文章，也經常擔任電視廣播節目的專家來賓。用極大愛心與耐心發揮醫療專業，深獲運動員與病患肯定。



醫師  
陳峙嘉

台灣第一名模林志玲的御用家庭中醫師，更於網路傳授健康養生之道。著作《日日湯療》、《女人好養》、《非瘦不可》、《日日食療》、《中醫師陳峙嘉的時尚養生貼》、《常見病食療大大百科全書》等書。

Chapter

# 1

## 儲備健康超能力 益菌更益身



## 養出鋼鐵小孩 培養抗病免疫力

健康萊了  
線上聽



寶寶從離開媽媽肚子後，就要開始對抗環境中不同的細菌與病毒，與一連串病菌、病毒的對抗時，就好像一部電腦不停在更新防毒軟體的病毒碼……

在「更新病毒碼」的過程中，寶寶透過身體不斷復原又生病，周而復始的輪迴，讓免疫系統愈來愈強壯。當生病狀態綿綿無期，卻可能變成氣喘、異位性皮膚炎、呼吸道過敏等慢性發炎。

想改變孩子體質、提升免疫力，成就鋼鐵般的身心，端看每日飲食與生活習慣。這需要父母長期作戰，一刻不能鬆懈啊！



### 3 因素，造就寶寶「過敏體質」

- 環境危險因子：塵蟎、空氣污染、細菌病毒等誘發過敏反應。
- 家庭生活習慣：飲食營養、衛生標準、壓力等。
- 無法改變的基因。

### 4 方法，bye bye 嬌嬌兒女

- 攝取「好的腸道菌」：喝母乳、副食品選擇富含「益生原」的原型食物，包括糙米、五穀米、地瓜、馬鈴薯、南瓜、黃豆、毛豆、菇類、水果等。
- 適量補充發酵食物：優酪乳、優格、益生菌等，協助腸道菌相平衡。
- 增長肌肉：嬰幼兒每天需 3 小時身體活動，5 歲以上費力運動需 1 小時。
- 補充優質蛋白質：攝取豆漿、大豆、豌豆、魚肉、雞肉等。

分享人

吳映蓉



# 學會正確好「食育」 不讓健康拉警報



你的孩子吃得健康嗎？現代父母忙於工作，孩子經常外食，各種速食品、手搖飲或超商食品，雖然快速又方便，卻很容易吃得不均衡……

## 多吃原型食物 少吃加工食品

孩子的發育過程需補充熱量，但若給「營養密度低」飲食，補到的只是熱量，而不是真營養，長期下來的健康會拉警報。身為家長的任務是以身作則，培養孩子正確的食育、飲食觀念。



從認識「原型食物」和「加工食品」，教育孩子分辨兩者差別。原型食物指看得出食物原貌、不過度加工，保有各種完整營養素；加工食品並非全不好，切好蔬菜或罐裝番茄經輕度加工，在食用和保存上更方便。

## 從新鮮食材下手 適時補充營養品

選購當季、當令、當地的食材，不僅價格實惠、還吃到最新鮮，減少運輸能源的消耗，落實低碳愛地球。衛福部國健署的每日飲食指南建議，國人每天都應該攝取全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、乳品類、油脂與堅果種子類。

讓孩子從原型食物中補充日常所需營養，若份量不足也可適時補充綜合營養品。孩子的飲食教育不能等，從小養成吃原型食物、六大類均衡的習慣，能保持敏銳味覺，為健康打底，遠離惱人的疾病。

分享人  
吳映蓉



# 改善偏食壞習慣 愛上健康的魔法



「小孩不敢吃紅蘿蔔」、「小孩只愛喝手搖飲」嗎？別擔心，全世界的小孩都一樣，使用對的策略一步步讓孩子進入「愛上健康的魔法」裡！

## 繪本故事幫忙 傳達正確飲食

不妨找跟均衡飲食有關的繪本故事，與孩子共讀，透過有趣小故事，讓孩子導正偏食壞習慣。藉由繪本故事跟孩子討論並引導思考與認識六大類食物，建立正確「選擇食物的能力」以及「正確的營養觀念」。

一開始孩子聽不懂也別著急，多重複幾次分享跟開放式討論，搞笑也好、亂編也罷，重點是讓孩子自然而然把健康觀念記在頭腦裡，再搭配有趣互動，深化繪本裡的故事。

## 做飯糰、優酪乳 親子關係更緊密

分享「七彩日式飯糰」做法：把煮熟的米、糙米各半拌入玉米粒；待放涼後再混入水果醋跟黑糖，變成醋飯；煎份蛋皮切塊、魚肉備妥，將所有食材拌勻並捏成飯糰後，撒上黑芝麻，就大功告成。

加上一杯「水果優酪乳」更完美。

除了自己動手做，雙薪家長不要過度焦慮，偶爾外食也無妨，再透過補充保健食品來照顧家人健康。擁有良好的親子關係，才有更多好點子玩出健康、增進感情。



分享人  
吳映蓉



# 三大習慣養成術 培養健康超能力



要怎麼擁有「健康超能力」呢？借重「習慣」的力量，  
從三方面著手，建立「吃得好、睡得飽、動得夠」三管齊下就有無敵金鐘罩哦！

天天遵循 3 原則 擁有健康超能力

## 一、吃得好

1. **均衡飲食**：利用「我的健康餐盤」概念，「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。」

2. **建造好骨架**：多補充蛋白質、維生素 D、維生素 K、鈣和鎂。

3. **必須「減糖」**：糖類會變胖、情緒不穩定，也會抑制生長激素的分泌。

## 二、睡得飽

1. **睡對時間**：3～5 歲幼兒需睡 10-13 小時、6～12 歲小學生睡滿 9-12 小時。

2. **分泌「瘦體素」**：幫助身體細胞修補與再生。

3. **分泌「生長激素」**：孩子身高的關鍵因素。

## 三、動得夠

1. **提升免疫力**：每天運動 30～45 分鐘，每週 5 天，免疫細胞數目會增加。

2. **提高骨質密度**：運動促進礦物質及營養吸收，幫助存「骨本」。

3. **促進親子感情**：將運動時間安排進全家的行事曆。

持之以恆「吃得好、睡得飽、動得夠」三大原則，記錄自己和家人習慣模式並互相督促。從最簡單的地方開始調整，一點點建立全家人的健康好習慣，打造健康的「無敵金鐘罩」。

分享人  
吳映蓉



# 認識益生菌 吃對才有效



發酵的乳製品不等於益生菌，  
益生菌必須是有助於腸道菌維持平衡的微生物或物質。益生菌對人體有好處，  
維持人體「腸道」這個最大免疫器官的健康哦！

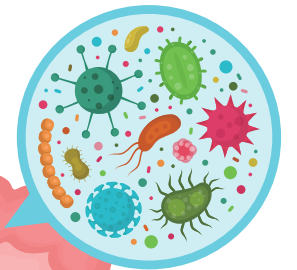
符合 4 標準，才叫「益生菌」

1. **必須安全無虞** 依據食品藥物管理局制定安全清單。
2. **有科學驗證** 至少具備一項依照公認科學標準進行的試驗。
3. **必須是「活菌」** 在保存期內，活菌數能維持一定的數量。
4. **有充分表徵特性** 菌種的屬名、種名及菌株名稱都必須鑑定清楚。

益生菌好處多多 正確補充好安心

人體約有 100 兆的共生菌，其中有 95% 住在小腸及大腸裡面，有 7 成的免疫細胞跟免疫球蛋白散布在腸道黏膜各處，黏膜會相互支援人體其他黏膜免疫，所以保持腸道的健康對於調整敏感體質、提升免疫力非常重要。

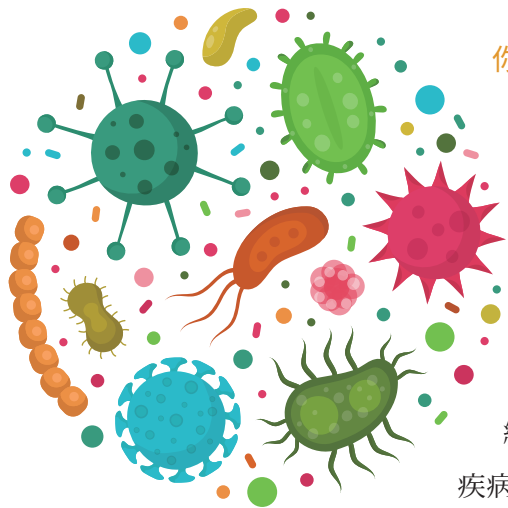
大人跟小孩需要的益生菌數不同，因小孩免疫力系統正發展中，加上腸道表面積也比較小，民眾食用時可參考產品說明和專家建議，選擇適量菌株量即可達到保健效果。有研究證實，益生菌透過分泌的物質，影響腦部健康，促進女性私密處健康並阻擋壞菌生長。



分享人  
林哲光



# 選對益生菌 健康加分題



你有沒有碰過，當大人或小孩有長期難以解決的身體狀況，身旁就會有人推薦吃益生菌改善？來跟大家分享「如何聰明選對益生菌」！

**腸道菌若失衡，會讓身體出現各種不舒服**，像是：過敏、便秘、腹瀉、失眠、情緒低落等，甚至慢性病、骨質疏鬆、心血管疾病等都跟腸道菌相關。坊間有許多益生菌保養品，選購上需細看各種菌成份，還有食品添加物。

**而「菌種、菌株、菌數」三者**在選購上都不能偏廢。適時補充益生菌是健康的加分題，平常仍應透過均衡飲食跟運動，讓益生菌發揮最好功能。

## 挑選益生菌「4」原則

1. **符合自身需求** 腸胃不適、過敏、或女性私密處等困擾。
2. **看菌種** 例如嗜酸乳桿菌、或鼠李糖乳桿菌等菌種。
3. **看菌株** 把菌種中的菌株挑出來基因定序、取名、做實驗並確認功效及名稱。
4. **看菌數** 目前學界普遍建議，一般保健益生菌的菌數約 10 ~ 100 億就足夠。

## 民眾選購注意「3」點

- 1 科學驗證的菌株編號。
- 2 通過胃酸存活率跟定殖率：表示優異的生存力。
- 3 添加益菌生等植物營養素。

分享人  
林哲光



# 腸道保衛戰 養出益生菌大軍



科學家發現「每個人的腸道菌叢和菌株，都獨一無二。」  
不同地方的人，因為飲食文化的不同，  
腸道組成也不一樣，就是「You are what you eat！」

## 攝取膳食纖維 可獲取「益菌生」

「益生菌」需要好的食物才能增生，**餵養益生菌的食物叫「益菌生」**，招募更多**益生菌進入腸道，就要多提供「益生質」**。而「膳食纖維」就是益生質，常見包含果寡糖、菊糖（菊苣纖維）、半乳寡糖、洋蔥、蒜頭、蘆筍、大豆、燕麥等，這些高膳食纖維食物，都是腸道好菌愛吃的；平常吃高纖食物要多喝水才不會便秘，飲食均衡才能養出多樣好菌。

**益生菌不是萬靈丹，想要讓身體健康，一定搭配健康的生活方式**，好吃、好睡、好運動、喝足夠的水，並保持心情愉悅，身體好菌相才會增多。

## 選擇添加物 功效大不同

透過 DNA 技術，已能從菌種中辨識出真正有作用的菌株，並更加明確知道不同菌株，對身體幫助在哪一方面：

- **膳食纖維、菊苣纖維、果寡糖**：幫助益生菌長得更好。
- **蔓越莓粉**：可緩解私密處的不適。
- **維生素 C 跟鋅**：增強抵抗力，穩定道健康。



分享人  
林哲光



## 益生菌 5 問題 解答看這裡



益生菌的領域博大精深，特別整理 5 個常見問題，分享益生菌小知識，希望大家都可以看清楚標示，選擇適合自己的益生菌，讓腸道可以「腸」保安康～



### Q1 益生菌可用來調整體質嗎？

益生菌維護腸胃健康，還能調節免疫系統，減少過敏抗體 IgE 產生，和維持私密處菌種的平衡。專門益生菌能幫助調整體質，降低成為過敏兒的機率。

### Q2 有 " 一種 " 益生菌可完整照顧所有需求？

有「複合益生菌」類似綜合維他命，含有多種菌株，菁英菌株可是團隊，有主有副，效果好也更安心。

### Q3 怎麼選擇粉粒、錠劑、膠囊等不同的劑型？

劑型的挑選可依照較好被吸收，以自己方便吞食的為主，主要是菌株應有國際科學論文及臨床實驗背書，選購時看清楚包裝說明。

### Q4 只要吃益生菌，就可腸道保安康了嗎？

益生菌需要長期吃，才可能看見改變，且需搭配好的植物營養素才能發揮最佳效果。現在國人多外食、三餐不一定有足夠營養，益生菌就可來幫忙！

### Q5 有大量吃蔬果，還要補充益生菌嗎？

僅攝取膳食纖維不代表體內好菌就能維持，還要補充益生菌才能持續改善腸道健康。攝取益生菌還要搭配均衡飲食、規律運動，才能擁有健康身體。

分享人  
林哲光



Chapter

# 2

## 保養心血管、穩定血糖 自在更舒心





# 積極監測血壓 做好預防工作



當人體碰上低溫就會血管收縮、血壓變高，冬天發生中風或心肌梗塞的機率也會變高，是健康的大危機，因此正確保養心血管的觀念刻不容緩。

## 心血管顧好 生命活得好

心血管疾病死因僅次於癌症，更與許多疾病相互關聯。心血管疾病有年輕化趨勢，家裡準備量血壓機並定時量測，**超過 130/80 就是學理上稱的高血壓**。

若發現自己沒有過敏卻開始有很深黑眼圈、四肢靜脈曲張嚴重、手變暗紫色等，都代表心血管變差的前兆。關鍵還是在自己身上，**主要就是量血壓、保護心血管的重要性等方式降低風險**。

## 預防高血壓 好習慣加運動

若平常缺乏危機意識，一不小心就會惡化為心肌梗塞或心臟病。若想盡早逆轉心血管老化問題，就是**積極監測自己的血壓，做好控制血壓的預防工作**。從飲食和運動著手，養成良好生活習慣，絕對是保護心血管健康的不二法門。



高血壓的飲食必須有所限制，要控制鹽分、限酒等，心臟醫學會推崇的飲食叫「得舒飲食」。若飲食營養不均衡又加上年紀大，**坊間有許多保護心血管的健康食品，像是魚油、Q10 等也可適量補充**。

分享人  
林哲光



# 天氣溫度多變 身體溫度不變



氣溫下降，家有三高的長輩就紛紛掛病號，對有心血管疾病的民衆來說，維持身體恆溫，是避免溫差引發心血管不適的關鍵之一。

## 覺察溫度變化 維持身體恆溫

人是恆溫動物，平均體溫維持在 36 ~ 37°C 之間，**覺得爆熱或寒冷都是身體保護機制，警醒注意外在溫度變化，做好散熱或保暖**。過熱會中暑或脫水、過冷可能引起心血管收縮不適。**日常覺察溫度變化對身體影響，做好相對應的措施**。

運動時養成好習慣，就能避免溫差過大造成身體不適。**「運動前先暖身」**，並在運動途中記得擦乾流汗，避免冷風吹著涼。**「運動後慢回溫」**，運動後身體發熱，可以換乾衣服，但絕不能猛灌冷飲，用緩和方式讓心血管回到穩定狀態。

## 增肌可產熱 保溫有秘訣

**肌肉量多則基礎代謝率高，較容易維持體溫**。增加肌肉量可產生熱量，身體就會保持恆溫。除了補充蛋白質長肌肉，還可補充有益心血管的卵磷脂等保健食品。

**「溫活保養法」則是讓身體保暖，減少生病機率**。當體溫每降 1°C，免疫力就跟著降低。**擁有強健的心血管跟老後生活，讓身體保溫就是最經濟實惠的方法**。天氣變冷或常待冷氣房，就準備圍巾或絲巾，讓脖子保暖、喝黑糖薑茶或攜帶暖包，都是保溫小祕訣。

分享人  
林哲光



# 三高進補有方 心血管不遭殃



三高患者是進補的高危險族群，因補品若含有高油、高鹽、高膽固醇，反而會造成心血管負擔。三高族群正確進補，才能讓身體更有元氣哦！

## 三高患者進補 遵循六大原則

1. **避開衝突中藥材** 能活血的當歸不適合有服用「抗凝血」的藥物；服用高血壓藥物避免吃白芍；糖尿病患者要少吃糖分高的紅棗、枸杞等。
2. **避開地雷食物** 高油脂和高膽固醇會在血管中囤積脂肪，讓管壁變硬變窄。
3. **避開含酒精補品** 補湯會加米酒，小心導致心律不整和高血壓。
4. **留意鹽份攝取** 加工火鍋料或調味沾醬等，高鹽高油提高心臟病與中風機率。
5. **留意澱粉量** 食補湯品的米血、玉米、南瓜、芋頭等，小心攝取過量。
6. **增加蔬果比例** 讓膳食纖維和植化素發揮功效，促進心血管健康。

## 三種食物多吃降膽固醇 保養心血管

1. **堅果** 擁有豐富的不飽和脂肪酸和礦物質，是很好的護心食物。
2. **大蒜** 大蒜中的有機硫化物，能降低膽固醇、調節血壓，降低心臟病風險。
3. **卵磷脂** 幫助膽固醇代謝，被稱作血管清道夫。



分享人  
林哲光



# 兼顧「懂吃、動滋」 三高臨危不亂



三高和肥胖都是引起中風或心血管疾病的危險因子，三高族更要注意對的飲食和規律運動，雙管齊下保護心血管健康。

## 三高飲食控制 參考「得舒飲食」

想降低血糖、血壓和血脂，飲食首選五色蔬果和足夠膳食纖維。攝取高纖食物產生飽足感並促進腸道蠕動，幫助排便。控制每餐進食量就是控制熱量，減少精緻甜點，可吃原味堅果能抑制血管內壁發炎和血管硬化。補充對心血管好的保健食品，幫助血管保持年輕。

若有高血壓或高血脂，適合「得舒飲食」：飲食清淡少鹽，同時攝取五色蔬果、高膳食纖維、全穀類、優質蛋白質、高鉀、高鎂、高鈣、不飽和脂肪酸等，輔以多種營養素搭配。

## 運動預防疾病 自律規劃進程

日常規律運動才有效預防心血管疾病，讓心血管透過運動變有活力。成人每週累積150分鐘的中度身體活動，例如，慢走、騎自行車或75分鐘的費力身體活動，都能讓生理維持基本健康。不過度運動就是觀察自身狀態，喘了就休息，循序漸進提升體能。

此外，在家做「抬膝加手部伸展」，也有助降低心血管疾病。抬膝有很多方式，像是：右手抓著右腳踝，往臀部方向抬或舉起右手，或當左膝抬高時，右手向下輕碰左膝等，這些都能保護心血管。



分享人  
林哲光



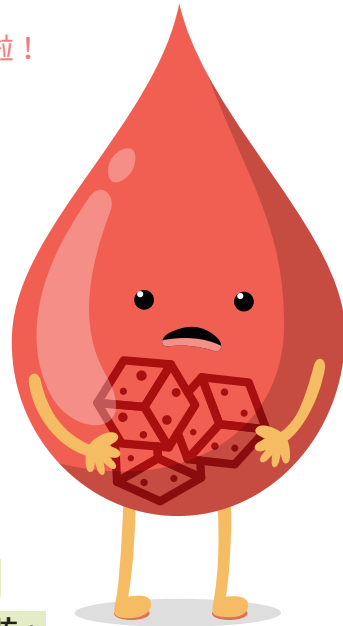
# 減脂從飲食著手 讓血糖波動平穩



用錯方法減肥，可能會不小心就變成「高體脂的泡芙人」啦！  
小心高體脂容易引發心血管疾病、糖尿病等風險。

## 維持穩定血糖 避免忽低忽高

身體血液中的葡萄糖就是「血糖」，也是人體能量來源。身體中的「胰臟」負責管控血糖在正常範圍，分泌「胰島素」和「升糖素」控制血糖。若血糖快速升高，胰島素會快速大量分泌，將超過所需的能量全轉為脂肪。



健康瘦就要「精確減脂」，從穩定血糖開始並少吃高 GI 食物，若只關注體重改變，可能只少了肌肉，卻沒減掉脂肪，反而變成「泡芙人」；因此，養成每天固定運動來健康減脂也很重要。

## 不當泡芙人 飲食有訣竅

- ✓ **避免少量多餐**：少量多餐會使胰島素持續作用，導致升糖素沒時間分解肝醣及脂肪，就不容易瘦。
- ✓ **避開高 GI 食物**：像是精製或加工處理的食物為高 GI 食物，讓血糖快速上升後，就容易堆積成肝醣、甚至脂肪。
- ✓ **多吃「粗食」**：選擇原型食物。
- ✓ **多吃蔬菜和蛋白質**：讓血糖保持穩定。
- ✓ **改變進食順序**：先吃蔬菜和蛋白質，再吃全穀雜糧類，水果則是餐後吃。

分享人  
吳映蓉



# 腸道健康助吸收營養 降低肥胖機率



提起腸道健康，一定要先了解如何培養腸道的好菌來解決腸道的問題，  
並來談一下「腸道菌和肥胖」有關係。

## 腸道菌的好壞 跟肥胖有關係

人體腸道菌的總數是人體細胞總數的**十倍以上**，若將全部的腸道菌比擬成一群有好有壞的「小小兵」，那可謂「人小志氣高」可捍衛全身的精實部隊。當「好士兵」佔多數時，就代表腸道的「菌相」屬於較好狀態；反之亦然。**腸道「菌相」與身心狀態息息相關**，一旦「好菌與壞菌」的比例失衡，就可能影響身心健康。研究發現，肥胖者腸道中的「壞菌」比例明顯超標。



## 飲食習慣先打底 適時補充益生菌

想要維持腸道好菌，應從飲食習慣改變著手。而**腸道菌最喜愛的食物是「膳食纖維」**，透過分解膳食纖維可增生好菌、抑制壞菌生長和促進腸道蠕動，增加身體的免疫力以及抗發炎能力。此外，**還有 omega-3 與植物營養素等亦是有益於腸道健康的**。

做好健康飲食並打好基礎，再**補充益生菌**，輔助腸道製造好菌，如此改造腸道健康就事半功倍。攝取充足水份和規律運動亦是促進腸道蠕動、維持身體正常運作的關鍵。

分享人  
吳映蓉



# 正確飲食習慣 不再喝水也會胖



時常擔心自己是易胖體質，連喝水都會胖？  
其實造成肥胖的最大元兇是不良的飲食與生活的習慣。  
小心錯誤習慣正是造成肥胖的真正元兇！

## 提升基礎代謝率 進行「增肌減脂」活動

所謂的「**基礎代謝率**」，泛指一個人維持生命和不自主活動所需要的能量。而想提高基礎代謝率就是讓身體進行「**增肌減脂**」。

透過肌肉成為提升代謝、燃燒脂肪的最佳工具，並從飲食、運動和睡眠等三管齊下。而提高基礎代謝率可透過有氧運動和重量訓練，更容易燃燒多餘脂肪。至於減脂的小秘訣就是：**澱粉類食物多安排於早、午餐時段需消耗旺盛能量食用，減少脂肪堆積就養成「易瘦體質」。**

## 好的澱粉加蔬果 蛋白質攝取足

- 1. 攝取蛋白質** 是合成肌肉的原料。蛋白質的來源有：雞胸肉、豆類、海鮮、蛋類、黃豆、毛豆、鱸魚或鮭魚等來源，都擁有低脂高蛋白的效益。
- 2. 多吃蔬果** 蔬果中的非水溶性纖維，可助腸道蠕動和排便順暢；而蔬菜中的水溶性纖維，可緩和血糖升高並降低脂肪堆積。
- 3. 選擇「原型澱粉」** 像是糙米、地瓜與玉米等含膳食纖維，能夠穩定血糖並減少胰島素分泌進而降低脂肪合成。



分享人  
吳映蓉



# 降低壓力荷爾蒙 多攝取五色蔬果



現代人的工作跟生活忙碌，恨不得自己有三頭六臂，  
加班、業績、報告和家事公事多如麻，似乎沒有結束的一天，  
許多「慢性壓力」不知不覺就累積在身體裡。

## 減少慢性壓力 拒絕甜食誘惑

羅馬不是一天造成的，壓力也是。而「**慢性壓力**」是健康的殺手，當身體開始出現生理異常，就會無法順利減肥，脂肪也會特別喜歡堆積在腹部。學會放輕鬆和釋放壓力，讓身心愉快才有抵抗壓力的本錢，最重要的還是從飲食著手。



「**壓力荷爾蒙**」分泌多時，會抑制「**快樂荷爾蒙**」就是「**血清素**」的分泌，當血清素降低，就想吃甜食讓血糖快速增加，卻因此導致血糖不穩定，造成肥胖、疲倦和各種疾病出現。所以，**有壓力時反而要特別拒絕甜食的誘惑。**

## 多吃五色蔬果 緩和運動有助益

身體「**慢性發炎**」就是很多小火在燃燒，大自然最好的「**滅火器**」首推「**五色蔬果**」，攝取不同「**植物營養素**」就是抗壓滅火的好食材。除幫助「**緩和重啟**」的飲食外，舒緩身體的運動也可達到身心平衡並穩定壓力荷爾蒙。

別讓壓力影響體態與睡眠，學會維持情緒穩定、正確飲食、規律運動以及幫助身體緩和重啟，身體就走在正確的健康大道，不斷湧現出正向力量。

分享人  
吳映蓉



Chapter

# 3

## 迎接無齡新時代 強健人生行動力



## 不以年齡定義 遠離老化因子

健康萊了  
線上聽



這是「無齡新時代」，隨著國人平均餘命延長，從青壯年開始，就要好好規劃無齡新生活，讓自己活到老、學到老、玩到老，擁有無齡的幸福人生。

### 肌力不可少 飲食加運動

想要無齡並非買保養品，把外表顧好年輕，要了解「內在老化」其實是「肌少症」與「慢性發炎」作祟。談到「肌少症」就是走兩步腿痠、爬樓梯氣喘吁吁、還有手臂提不動重物等症狀，代表肌肉量逐漸流失，體力開始下降而漸漸力不從心。遠離「肌少症」要攝取優質蛋白質並搭配重量訓練，以養出肌肉。



### 攝取全方位營養 「慢性發炎」會老化

發炎跟老化密切相關，而發炎也是「人體內的祕密殺手」。慢性疲勞症候群、失智症、糖尿病、風濕性關節炎、心血管疾病、憂鬱症等都與慢性發炎有關。

各種不同顏色蔬果富含「植物營養素」和豐富 Omega-3 脂肪酸的魚油都是身體的「滅火器」，若飲食中無法吃足量，則考慮補充含多種植物營養素的保健食品。

無齡時代不只是外表的青春美麗帥氣，更要避免看不見的慢性發炎！發炎和老化兩者密不可分，記得要從調整作息跟飲食做起，多攝取蔬果、植物營養素、魚油能幫助抗發炎；攝取優蛋白及肌肉訓練，助養出對的肌肉。

分享人

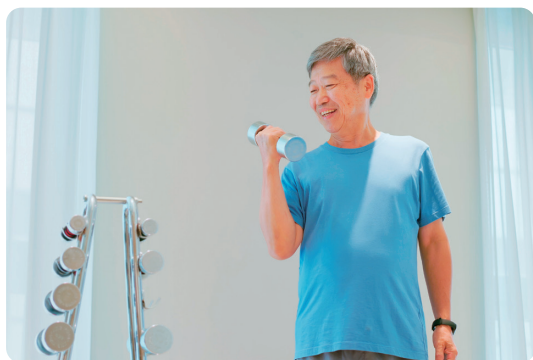
吳映蓉



# 打破年齡限制 擁無齡行動力



想要擁有無齡行動力，最重要的三關鍵是「養肌肉、強健骨頭、護關節」  
三管齊下，不管幾歲能跑遍天涯海角！



## 別讓「肌少症」上身

如果不會流汗、不會喘、心跳不會變快，都不算運動。規律運動的定義是「每週運動3次、每次30分鐘、運動強度要讓你會流汗、會喘，心跳達到每分鐘130下」。

如今是全民增肌力時代，小心

「肌少症」是導致疾病發生率提高、生活品質降低，未來老年「失能」的關鍵。

## 「軟硬兼顧」4步驟 走起路都有風

**Step1 長肌肉，做「重量訓練」** 重訓是用自己身體的重量或是外在重量如啞鈴、槓鈴和機器重量，讓肌肉感受到重力。

**Step2 養肌肉，要「營養」** 肌肉原料是優質蛋白質，可從豆魚蛋肉奶等食物中獲得，並在運動後立刻吃，才能迅速協助身體修補肌肉。

**Step3 強健骨頭，存骨本** 補充鈣質、規律運動以及曬太陽。骨質在35歲達到高峰，接著開始走下坡。而女性因為更年期影響，50歲後骨質快速流失。

**Step4 膝蓋不卡卡，護關節** 葡萄糖胺是合成軟骨的重要成分，玻尿酸則是降低軟骨磨損的潤滑劑，而補充蛋白質增加軟骨間的肌肉生長，對關節的支撐力也很重要。

分享人  
吳映蓉



# 避免大腦兩光 常保「靈光」腦



出門忘了帶鑰匙、老是找不到手機、想說的話轉頭就忘……

大家是否也有這樣的困擾呢？我的天啊～健忘，會不會是失智症的前兆？

## 老化是正常 失智是疾病

其實，**正常老化和失智，是完全不同的生理現象**。一般正常的老化，大腦功能、學習和記憶新事物都沒問題。失智症卻是腦部有「異常蛋白」沉積，以占比最高的阿茲海默症為例。

不想大腦兩光，就從年輕開始存「腦本」，均衡飲食並多吃補腦食物，維持健康體重。大腦的可塑性很強，只要給它鍛鍊機會，就會越用越靈光。

## 遵循八大招 開始存「腦本」

- 1. 均衡飲食** 使用「地中海飲食法」，吃全穀類等原形食物，以吃海鮮與白肉為主。
- 2. 多吃補腦食物** 除優質澱粉，還有豐富維生素E、B群、Omega-3脂肪酸，幫腦部運作更順暢。
- 3. 維持健康體重** 中年肥胖、三高患者都易增加失智罹患的機率。
- 4. 多動腦** 少用3C，大腦太少用就容易「生鏽」，閱讀和寫作可以訓練大腦喔！
- 5. 多社交** 常和親友聯絡、聚餐聊天，促進大腦語言與認知能力。
- 6. 多運動** 養成規律運動習慣，讓腦部的神經迴路保持年輕。
- 7. 多曬太陽** 讓大腦分泌「血清素」，是能對抗憂鬱的快樂激素。
- 8. 充足睡眠** 睡眠時，大腦把「短期記憶」建檔成「長期記憶」，把白天運作產生的毒素排出。



分享人  
吳映蓉



# 護眼行動不能等 打造無齡好眼力



眼睛是靈魂之窗，不管做什麼事，幾乎都要仰賴眼睛。  
在這個無齡時代，護眼不能等到老眼昏花時才開始！

## 戶外活動取代 3C 做好紫外線防護

一旦用眼過度，容易出現乾澀、痠痛、畏光等問題，而且眼睛退化的症狀是不可逆的。平常就從小地方著手，**盯著電腦或手機半小時後，記得站起來動一下或眺望遠方**，讓眼睛不要過度疲勞。還有**防曬別忘了護眼**，挑選藍光互補色的黃棕色墨鏡，能有效減緩對眼睛的傷害。

## Eat up! 保護眼睛 4 大營養素

- **葉黃素和玉米黃素**：眼睛黃斑部中重要的植物色素，攝取菠菜、荷蘭芹、高苳、花椰菜、綠甜椒、蛋黃。
- **花青素**：能穩定眼部血流供應，攝取黑醋栗、藍莓、櫻桃、葡萄、茄子。
- **維生素 A**：維護正常視覺作用，幫助暗黑視力，改善畏光不適，攝取胡蘿蔔、花椰菜。
- **茄紅素**：屬類胡蘿蔔素，抗氧化，保護眼部血管，恢復睫狀肌的彈性，改善眼睛酸澀，攝取番茄、葡萄柚、胡蘿蔔等。

## Do It! 力行「懂看 321」

- 「3」是指用眼 30 分鐘，就要休息 10 分鐘。
- 「2」是每週至少 2 次戶外活動。
- 「1」是每年至少做 1 次眼睛檢查。

分享人  
吳映蓉



# 增加肌耐力 關節不退化



爬樓梯或走路，膝蓋總是卡卡？聽見關節喀啦作響？  
蹲下去卻難站起來？小心這些都是行動力退化的警訊哦！

## 姿勢若不良 關節壓力大

退化性關節炎有年輕化趨勢，**姿勢不良或用力過度都會導致關節負擔太大、軟骨磨損，骨刺提早報到**。平日多注意活動姿勢，提升整體肌耐力，運動後要讓關節跟肌肉都休息，降低關節磨損與傷害。

**長時間低頭滑手機的錯誤姿勢，導致頸椎關節炎提早退化**。頭部重達 6 公斤，稍微往前 2.5 公分，頸部承受力是 15 公斤。體重過重對關節也是不可承受之重，瘦身對關節痛也會明顯改善。

## 培養肌耐力 關節不卡卡

肌肉是關節最天然的護具，**肌力夠強則可穩定和支撐關節，不造成關節持續磨損**。膝蓋不好有可能是腰長骨刺、椎間盤突出或核心肌群太弱，導致膝蓋負擔身體更多壓力。**整體提升肌力與核心力量，有助改善關節老化**。

肌肉量跟骨骼的健康呈正相關，日常飲食多攝取優質蛋白質、綠色蔬菜、堅果等養肌食材。



分享人  
林頌凱



# 趁早保健關節 預防加速老化



別等到老到無法爬樓梯、走不動路時才保養，就會變得很辛苦，要及早預防關節退化就從年輕開始做起！



## 飲食攝取 3 要點 有助骨骼跟養肌

- 1. 長肌肉打造支撐力** 攝取魚肉、雞肉、乳製品、蛋和豆類等優質蛋白質，合成製造肌肉支撐關節並保護骨骼。
- 2. 強化骨骼** 攝取綠色蔬菜、奶蛋豆製品、肉品等，或補充鈣質、蛋白質、維生素 D 等營養補給品。
- 3. 潤滑關節或幫助軟骨增生** 攝取富含膠質木耳、海帶、蹄筋等食材，或是玻尿酸和葡萄胺等配方的保健食品。

## 每天 5 活動 關節不退化

- **游泳或水中健走**：水的阻力就是肌力訓練，水浮力可減輕關節疼痛。
- **抬腿運動**：能夠強化腿部肌肉。
- **打太極拳**：有效減緩關節疼痛，增進身體功能。
- **漸進式安排重訓**：找專業治療師或健身教練協助訓練肌肉，注意姿勢。
- **居家復健運動**：身體平躺後雙腿伸直，在膝關節下墊小毛巾，足尖往前微微施力下壓，足背會自然弓起，大腿前側肌肉也會出現微緊繃，維持 5 秒鐘後放鬆。動作重覆 20 次，做完休息 2 ~ 3 分鐘，重覆約 5 回合，幫助大腿股四頭肌收縮。

分享人  
林頌凱



# 有超能行動力 活出逆齡人生



每天提供大腦與身體新挑戰，加上正確飲食跟運動，延緩身體退化速度，找回青春不老的自主權。

## 維持大腦活力 保持心靈年輕

大腦和身體若不使用，就會越來越衰老。想「逆齡」就要不斷「超過能力」的挑戰，持續刺激大腦和身體進步。維持大腦活躍，保持好奇心，讓大腦接收更多刺激，也能滿足心靈和情感上需求。逆齡行動力以肌肉為主、注意關節腔潤滑、軟骨組織跟骨骼健康，降低關節發炎機率。提供身體足夠營養，就有辦法「逆轉」肌肉和骨骼的退化，讓它越來越好。

## 正確來運動 身體就給力

運動就是身體有用力的感覺，會喘會累才有效果。運動生理學上的「超負荷原則」，是給身體超過原本能力的運動，逐步提高身體能力。伸展運動、阻力運動和有氧運動，是可提升逆齡行動力的運動。



臺灣已有針對長輩運動的跨領域專業團隊，提供全面的運動處方籤和運動規劃，更安全有效培養「逆齡行動力」。肌肉是保護關節的一大利器，平常就要增強肌腱與韌帶強度，以減緩關節退化速度。多練習溫和的瑜伽、彼拉提斯來伸展肢體並鍛鍊肩膀旋轉肌、股四頭肌、腿後肌、核心肌群等，減少關節喀啦作響。

分享人  
林頌凱





# 骨骼行動力 常犯 5 迷思

健康萊了  
線上聽

你知道高跟鞋、跳繩、人工關節跟行動力的關係嗎？

關於「骨骼行動力」似是而非的迷思，

還是需要建立正確觀念哦！

## 迷思 1 關節出問題，老了才會遇到？

這是不對的！關節問題不分年齡，趁早好好保養，日後就不留下後遺症。

## 迷思 2 聽說跳繩傷膝蓋？

請安心跳吧！因跳繩是原地跳躍的垂直力量，屬於微衝擊。當然，若膝蓋已受傷就等好了再跳！

## 迷思 3 穿高跟鞋容易關節變形？

穿高跟鞋等於踮腳尖走路，長時間會影響關節健康。若礙於工作場合，不妨搭配平底鞋輪流交替。

## 迷思 4 骨骼關節怪怪的，去「喬一下」就好？

骨骼跟關節是人體重要結構，不宜隨便找推拿師整脊或喬骨骼，先找醫師或照 X 光檢查，再對症下藥。

## 迷思 5 有骨質疏鬆的人也容易得關節炎？

骨質疏鬆和關節炎是完全不同的問題，不會相互影響。但補充鈣質、維生素 D 等營養素，都有助降低兩者的發生。

## 迷思 6 膝蓋磨損一定要換人工關節？

建議先以復健、日常保健或輔具延長關節使用年限，若關節已嚴重變形，吃藥也無法緩減疼痛，甚至影響日常生活，非不得已才考慮更換人工關節。



分享人  
林頌凱



Chapter

# 4

## 中西醫相輔相成 養生保健齊頭並進



# 平衡身體小宇宙 中西養生祕方



人體是一部微妙的機器，機器也會有故障需要保養的時候，中西方對於養身保健與疾病治療有殊途同歸的做法～先來聊聊保健觀點吧！

## 順時而為養生 健康跟上軌道

**養生依循四季寒暖變化**、日升日落，達成

平衡就不易生病。西方科學家在 2017 年提出

「控制生理時鐘的分子機制」獲諾貝爾醫學獎，正與東方醫學強調的「順時而為」不謀而合。除了對應季節來飲食，還要講究「體質」，可用「冷底」和「熱底」區分：冷底就是寒性體質，手腳易冰冷、怕冷不怕熱，避免攝取寒性食物；熱底是怕熱不怕冷，吃到上火食物易便秘。

## 中西方的養生保健 5 智慧

- 養成規律就寢與起床時間，成年人每天需 7～9 小時睡眠。
- 全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類和油脂與堅果種子類等六大類營養很重要。
- 設定運動目標：頻率每週 5 次或每週 150 分鐘以上的運動量；兒童及青少年每天至少 60 分鐘或每週 420 分鐘以上。
- 預防重於治療，透過日常積極保健降低疾病發生率，莫等生病才重視健康。
- **中醫強調藥食同源，從飲食中調理健康，西醫強調適時補充所需營養素，補充不足養分，只要持之以恆，都是通往健康大道的關鍵祕訣！**

分享人  
陳峙嘉



# 真正認識身體 日常保健開始



健檢報告紅通通，其實是身體求救訊號！身體透過各種方式發出警訊，提醒過勞了、要早點睡、需強化運動、或及時補充所需營養素囉！

## 中醫四診斷 判讀身體徵兆

透過中醫「望、聞、問、切」的方式判讀身體發生徵兆，以此調整不健康飲食或習慣：

- 「望」診：若臉色蒼白，可能是生理期後氣血不足。
- 「聞」診：口氣比較重、聞起來不好，可能是火氣大。
- 「問」診：了解生活習慣跟不舒服之處。
- 「切」診：就是把脈看脈象。



## 遵循養生哲學 調養體質狀態

養身保健並非年紀大才開始，從小養成良好飲食習慣，**「藥食同源」就是該吃飯就吃飯、該喝水就喝水，身體缺乏某些營養素就要適時補充**；尤其進入青春期跟更年期，想氣血充足就多吃優質蛋白，根據個人體質補充紅棗、人參等補氣血的中草藥或保健食品。

**把握每個改變周期，觀察自己身體變化，皮膚狀態、生理期變化、體質寒熱、連排便都要注意**。當自己能敏感察覺身體狀態，就要追本溯源，想想改變可能跟什麼有關。中西醫養生哲學相輔相成、雙管齊下，從日常飲食做好基礎保健，根據個人體質來調養，用最好的狀態健康到老！

分享人  
陳峙嘉



# 探究疾病背後 中醫「五」養生學



中醫看診除把脈，也被問便便顏色、生活作息或看舌苔等，若西醫則多以病情和症狀等診斷。

## 西醫對「症」下藥 中醫對「證」治療

西方醫學主要看「病」，而東方醫學看「人」。西醫看症狀，就是頭痛治療頭痛、胃痛治療胃；而中醫看「證型」，看的是整個人，就是頭痛引起的原因很多，可能是脾胃引起等，先把可能症狀集合後分類，再解決問題。

中醫認為生病非單一原因，自然界有四季正氣交替，人是個複雜有機體，都可能交互影響，導致生病。單一器官的功能不代表整體面貌，必須從全人觀點來對「證」治療，當外界環境與人體達到平衡，才不會生病。

## 豐富顏色入菜 維持身體健康

依據中醫理論，五色入五臟，而五臟與五味相對應。五臟分別是：「肝、心、脾、肺、腎」對應的五種顏色分別是「青、赤、黃、白、黑」五色，類似國健署倡導的五色蔬果。五色對應人體五臟器，但非吃單色就可完整保健，還需搭配其他營養。

此外，中醫還將食物分成「寒、涼、熱、溫」這「四性」，或稱「四氣」。每日飲食應注意四性平衡，像秋天吃屬寒性的螃蟹，建議搭配溫熱醋或生薑，以達互補。任何食物都不宜吃太多，「適量和互補」讓身體平衡並永續健康。



分享人  
陳峙嘉



# 冬天進補好流行 小心補錯問題多



天氣逐漸進入冬天，是否來份進補呢？

但進補需要注意藥材使用、進補禁忌等小細節，才能真的補到健康哦！

## 先了解體質 再開始進補

「補」是利用食物或藥材，把身體狀態調整到平衡。每個人身體狀態不同，所以各自的平衡都不同。不要一味想進補，就大吃特吃薑母鴨、麻油雞等，易因體質燥熱不適合。其實「補」就是補身體不足和缺乏的。中醫有「藥食同源」的概念，既可當成藥材，也可使用於日常飲食中，具有養身又不傷身的特性。植物中的營養稱作植化素，中藥材中也有豐富植化素，對身體健康好處多。

## 「平補」效果好 藥材要慎選

食材跟藥材都有「偏性」，食材較不會引起身體偏差，藥材只要少量就容易引起身體偏差。所以都不要一次大量食用，適當運用才可保健並調整身體。依照個人體質進補，或以性質溫和「醫食同源」的藥材優先「平補」，例如枸杞可保護眼睛，百合補益心肺，紅棗可補氣，再搭配生薑調和脾胃。尤其有慢性病、特殊族群等，應先諮詢主治醫師。

若有來路不明、包裝不完整、標示不清的藥材千萬勿買，到合法的診所或中藥房購買，避免藥材重金屬或農藥殘留。

使用前注意是否有發霉或蟲蛀，藥材燉煮要清洗三次，再浸泡半小時，倒掉水再重新加水燉煮，才能吃得健康。



分享人  
陳峙嘉



# 客戶廣告





nutrilite™  
紐 崔 萊™



整合傳播部企劃製作

---

(本刊由天下雜誌授權紐崔萊印製)

