

# 健康 「光」程式



兒女、孫兒、曾孫等數十人聚首一堂，慶祝老婆婆 90 歲生日，她看著家人暢快地享用佳餚，她卻什麼也不敢吃，心裏不是味兒。她苦笑：「倘若知道我會活到 90 歲，年輕時便得好好保養自己，不要大吃大喝……現在有高血壓、糖尿病、心臟病等，連生日蛋糕也只能吃一小口。」

活到八九十，今天逐漸成為尋常事。年事漸高，也許要跟各種疾病共處，各種痛苦與障礙令人感到沮喪。愈來愈多實證指出，不少嚴重或慢性疾病都是天生的，是基因與環境互動下出現的後果。致病基因不易改變，但環境的風險因素可以透過各種生活習慣的建立得以減低或消除。健康的生活習慣任何時間都可以建立；年輕已養成各種健康生活習慣效果會更好。

首先，**我們得尊重我們的生理時鐘，建立定時作息的習慣。**不少腦科學專家都認為，良好的精神健康是從睡一個好覺開始。當我們睡著了，腦袋便忙於清理腦細胞在我們清醒時製造出來的有害物質，當這些東西在腦中累積，便有較大風險患上

嚴重認知障礙及帕金森症等。睡眠不足也影響我們的情緒、血壓、專注力及各種執行能力。

造夢佔了睡眠時間的五分之一，若每天平均睡八小時，十五分之一的人生就在夢裏度過。造夢對我們來說意義重大，協助我們解決一些無暇兼顧或不敢面對的棘手問題，也可以讓我們達成現實生活中無法達成的願望，當然也會向我們提示或警告。一夜無夢只因你不曾從夢中醒來，好夢、噩夢亦在告訴你曾經深睡。

有人問：「每天要睡多久才夠？」六至八小時已足夠，也可分段而睡。

**建立每星期做一百八十分鐘中等強度運動的習慣。**什麼是中等強度的運動？是你做運動時會流汗、喘氣卻仍然可以說話。若運動時仍可輕鬆唱歌便有必要增加運動的強度了。你可以每天做半小時運動，也可以隔天做一小時。急步走、緩步跑、游泳、騎單車、跳舞皆可。

**建立學習新事物及思考的習慣。**讓生活變

得豐富，也可以減慢認知障礙的到來。

良好的社交支援網絡、被愛與愛別人可能會減低患抑鬱症的風險；少一點為自己籌謀、多一點為他人、社會付出，會令我們感到更開心。

**學一種或多種鬆弛身心的方法**，如靜坐、瑜伽、太極或深呼吸練習，並持之以恆每天鍛鍊，不但可以讓我們在緊張生活中平靜下來，也可令我們睡得更好。

**良好的飲食習慣似乎是老生常談，卻也是歷久常新。**糖是身體的燃料，我們需要它，過量攝取糖分可能對身體造成大損害，皆因血液中糖分過高會令身體發炎，從而導致各種慢性身體毛病。每天吃下的食物中，糖及碳水化合物佔二至三成，餘下五成是蔬果、兩三成是優良蛋白質，這樣的組合可令我們更健康。近年流行的地中海飲食大概也是高纖、低糖、含優良蛋白質、低飽和脂肪的。

建立健康習慣，可以減低患上各種慢性疾病的風險，同時也令日子過得更愉悅。



● 曾繁光

曾任職青山醫院，現為私人執業精神科醫生。喜歡文字創作，已出版超過 30 本作品；亦喜歡繪畫抽象畫。