

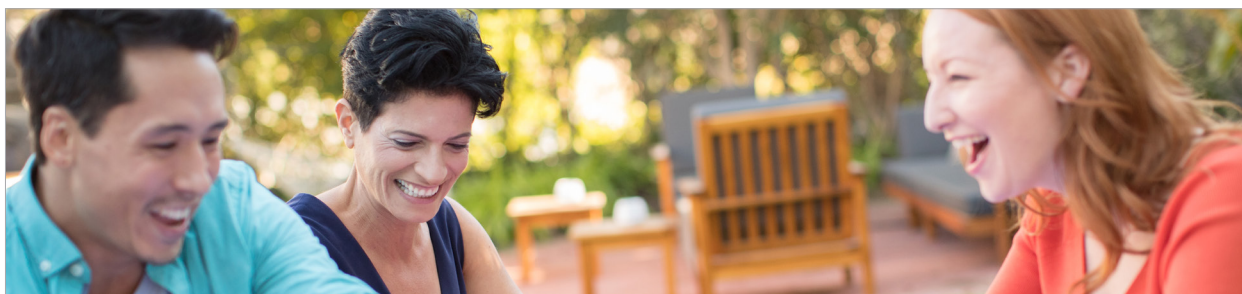


2020 年 1 月 《健康良伴組織》 (Partners in Health) 通訊

3 個簡單的自我保健小技巧。| 電子菸的真相。| 全新、有趣的鍛煉點子，以及更多內容。

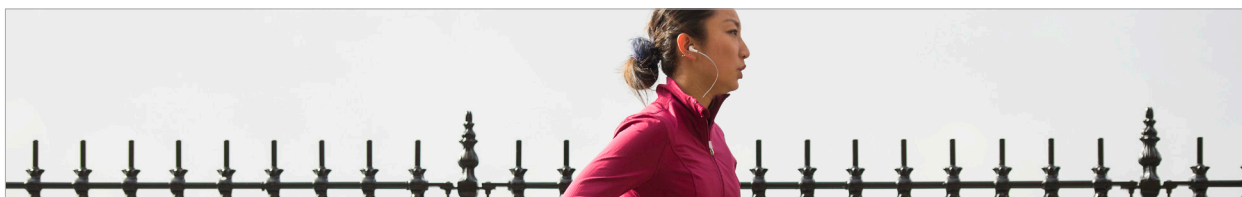


2020 年 1 月



善用這些簡單的自我保健概念享受專屬於自我的時間

善待自己的身、心、靈。試試這些簡單的自我保健概念。



需要全新的運動計劃嗎？以下是您可以立即嘗試的 4 個想法

新年期間仍持續進行自己熱愛的日常運動。



您需要了解有關電子菸及吸電子菸的知識

了解有關電子菸的相關事實，以及吸電子菸可能導致的肺部疾病。



食譜：自製羅漢齋

如果您想要享用營養豐富且包含許多美味食材的餐點，那麼一定要嘗試這道色彩且營養豐富的食譜。



善用這些簡單的 自我保健概念享受專屬於 自己的時間

生活有起有落。自我保健可以幫助您管理壓力、提高韌性並堅強心智。做什麼並不重要—重要的是，是為自己而做。新年期間正是讓自我保健變成日常保健計畫一部分的絕佳時機。自我保健對身心帶來的好處如此真實，值得您一探究竟。

了解不同類型的自我保健

您可以透過多種方式落實自我保健計畫。即使只是簡單如一天中努力喝更多水，也可達到些許自我保健的效果！了解不同的自我保健種類，可幫助您縮小範圍，了解您喜好的活動類型。

- **身體** — 均衡飲食、運動、睡眠充足並以您的健康為重。
- **心理** — 發揮創意、保持頭腦敏銳、學習並嘗試新事物。
- **情感** — 同情、憐憫並接納他人，並且營造空間，表達自己的感受。
- **社會** — 培養人際關係，並與親朋好友共度珍貴的相聚時光。
- **精神** — 徜徉於大自然、靜坐冥想和宗教信仰 — 花時間在任何可滋養心靈的事物上。

馬上就可以嘗試的 3 個簡單自我保健技巧

自我保健關乎個人健康。只要您做的事情可以增進自己的健康，就可算是自我保健的一環！您可以依照自己選擇的方式進行自我保健計畫，以下是一些快速、簡單、方便又免費的技巧：

善用這些簡單的自我保健概念享受專屬於自我的時間

(續上頁)

1.花時間 專注於正念

時間不夠？壓力來襲、情緒起伏或您需要充電時，您只要花一分鐘的時間就可以扭轉一切。嘗試用以下快速且簡單的方法，保持情緒穩定並集中注意力：

- 讓自己感到舒適。放鬆下巴、端正坐姿，肩膀自然下垂。
- 將計時器設定為 1 分鐘。
- 慢慢地深呼吸。感受體內氣息的流動。
- 心裏數算呼吸次數。吸氣 1、呼氣 2、吸氣 3。數到 10 時，請重新數算。
- 您的思緒飄忽不定時，將您的注意力重新放在呼吸上。

2.腳踏實地，深入大自然

徜徉在大自然可幫助您緩解壓力和焦慮，並讓您感到更加快樂和健康。^{1,2} 走出戶外欣賞美景、呼吸新鮮空氣，並鎮定您的思緒。您可以嘗試：

- 散步、騎自行車或健行
- 觀看星星或雲朵
- 赤腳行走在草地、泥土或沙灘上
- 駐足聞聞花香
- 坐在樹下閱讀、寫日記或享受寧靜片刻

3.短暫休息，給自己充電

手機和平板電腦需要關機才可以重新啟動，您的大腦也是。然而，43% 的美國人卻時時查看電子郵件、簡訊或社群媒體帳戶，持續使用科技產品會導致壓力上升。³ 離線一段時間，重拾您與自己和他人的關係。因此，除了滑手機、平板、忙著貼文和傳簡訊外，您還可以嘗試以下遠離科技的自我保健活動：

- 透過繪畫、跳舞、寫作或烹飪等活動，發揮創意
- 與親朋好友共度美好時光
- 整理辦公桌、清理衣櫥或處理其他待辦事項

善用這些簡單的自我保健概念享受專屬於自我的時間

(續上頁)

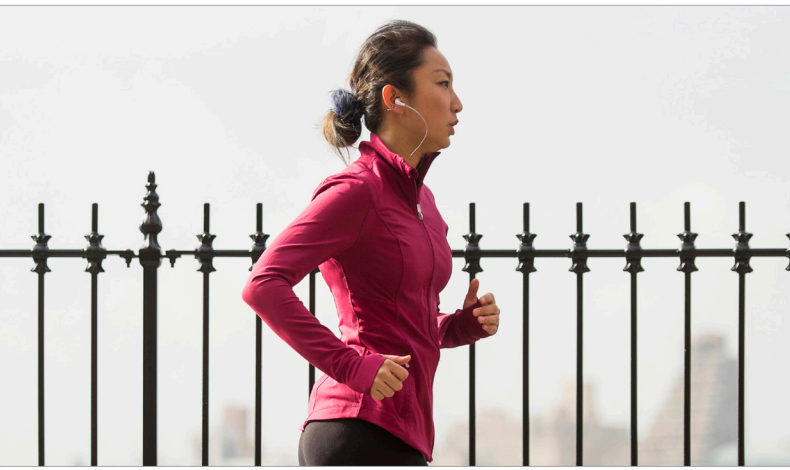
自我保健將幫助您走更長遠的路

只需要花一點時間和精力自我保健，就可以讓您感覺煥然一新。若要獲得更多靈感，請查看我們全新的健康資源 - 包括影音活動、文章、引導式冥想和更多其他內容。相關內容均通過凱薩醫療機構醫師的審查和推薦，旨在為您的身體、心理和精神健康提供支援。

¹MaryCarol R.Hunter 等人，「唾液生物標誌物顯示，都會自然體驗可減輕日常生活中的壓力」，《心理學前沿》，2019年4月4日。

²ColinA. Capaldi 等人，「自然連結感與幸福感間的關係：統合分析」，《心理學前沿》，2014年9月8日。

³「美國壓力：因應變化」，美國心理學會，2017年。



需要全新的運動計劃嗎？以下是您可以立即嘗試的 4 個想法。

要找到不運動的藉口很容易 — 沒時間。太累了。 — 儘管我們知道運動好處多多。美國國家衛生研究院的資料顯示，規律運動是維持健康的最佳方法之一。運動可以改善您的整體體適能，並降低您罹患各種身心症狀（包括抑鬱症）的風險。¹

NIH 特別建議成年人「每周至少做 150 分鐘的中等強度運動或 75 分鐘的劇烈運動」。然而，找到時間運動身體並找到您真正喜歡的運動可能相當困難。

最好的方法是找到您想做的運動 - 這樣一來，您就不會將運動活動視為苦差事。需要靈感嗎？以下 4 個想法將改變您的運動習慣。

增加走路步數

凡事起頭難。因此，您可以從每天步行 10 分鐘開始。累積這些短程步行時間 - 您很快就可以達到每週 150 分鐘的目標。需要幫助以保持動力嗎？您可以嘗試使用智慧型手機或穿戴裝置，追蹤您的步數。您可以設定每日散步提醒，甚至追蹤相關進度。

享受戶外活動

如果您不喜歡在跑步機上跑步或上健身房，還有很多方法可以讓您走出戶外，揮汗享受運動快感。相關活動包括從健行、騎自行車、衝浪和尋寶遊戲，應有盡有。另外，在大自然中進行戶外活動也可帶來好處。因此，您可以前往當地健行步道、公園，甚至在自家後院。

擺出瑜珈體位

研究發現，如瑜珈這類運動可能有助於緩解抑鬱、焦慮 或創傷後壓力症候群 (PTSD)。² 此外，閒暇時間，您還可以做很多低衝擊性的瑜珈體位。您還可以尋找不同風格的瑜珈課程 - 滿足不同的瑜珈程度。

需要全新的運動計劃嗎？以下是您可以立即嘗試的 4 個想法。

(續上頁)

加入隊伍

加入運動隊伍是持續運動的好方法。您現在可以找到 當地的球隊 - 從壘球隊到躲避球隊，應有盡有。另外，找一名同伴朋友 一起運動可能也有幫助。許多人發現責任感是讓人 持續運動的關鍵。

如需更多想法和靈感，請查看我們推薦的健身活動清單。

¹美國國家衛生研究院，「我需要的運動量？」，美國國家醫學圖書館，2017 年 8 月。

²Lisa A.Uebelacker 博士和 Monica K.Broughton 文學士，「專治抑鬱症和焦慮症的瑜伽：已發表的研究綜述及醫療服務提供者的啟示」，《羅德島醫學雜誌》，2016 年 3 月。



您需要了解有關電子菸 及吸電子菸的知識

隨著全國範圍內有越來越多與吸電子菸相關的肺病病例出現，電子菸及吸電子菸的危害已越發明顯。也許您曾看過有關一名來自佛羅里達州的 19 歲大學生需要肺臟和腎臟移植的新聞報導。或是 18 歲的伊利諾伊州學生運動員肺部年齡已達 70 歲。或是來自薩克拉曼多的 21 歲老人患有急性呼吸衰竭。這一切都是吸電子菸帶來的後果。

這些故事都是使用電子菸可能帶來危害的有力警告。疾病控制與預防中心的資料顯示，到目前為止，吸電子菸已導致有近 2500 人住院，並有 54 人因吸電子菸造成的肺部傷害而死亡。¹

為了幫助大家理解此一日益嚴重的公共衛生危機，位於羅斯維爾和薩克拉曼多的 Kaiser Permanente 肺科醫師 Samjot Dhillon 醫師解釋了電子菸的基本運作原理，以及我們目前所知吸電子菸可能導致肺損害的相關成分。

什麼是電子菸？

Dhillon 博士說：「電子菸是電池供電的吸煙、裝置，其原料可採用尼古丁 或大麻。」電子菸有許多英文名稱，其中包括：e-cigs、vape pens、vapes、mods 或 e-hookahs。它們的形狀和大小各不相同。有些電子菸外觀看起來和真正的香煙 和雪茄一樣。有些看起來則更像原子筆、USB 隨身碟和其他日用品。

電子菸如何運作？

大多數電子菸都有可放置液體的地方。Dhillon 博士說：「電子菸可加熱液體，使之變成蒸氣或煙霧，並讓吸食者吸入肺部。」「該液體可能包含尼古丁、四氫大麻酚 (THC)、大麻素 (CBD) 油脂、調味劑和各項其他化學物質。」

您需要了解有關電子菸及吸電子菸的知識

(續上頁)

吸電子菸 (Vaping) 是什麼？

吸電子菸是使用電子菸所產生的煙霧。人們稱之為「Vaping」（煙霧）是因為電子菸不會產生菸草煙霧，而會產生可供吸入的煙霧。但是，即便您只是吸食水煙，您吸入的煙霧成分仍和煙草產品相同。

電子菸是否比普通香菸更不具傷害？

Dhillon 博士說：「人們喜歡說電子菸不如香菸傷身，但這不是一個很好的比較。」一般來說，電子菸氣霧劑中的有毒化學物質比普通香菸中的 7,000 種有害化學物質還少。² 但這並不表示電子菸是完全安全的。「我們現在發現，電子菸也含有幾種有害的添加劑和化學物質，而且我們還發現一些由電子菸引起的急性肺病案例。」

吸電子菸可能造成哪些健康危害？

- **上癮**：就像普通香菸一樣，電子菸液體通常具有很高的尼古丁濃度，因此容易讓人上癮。³
- **發育問題**：尼古丁會損害青少年的大腦發育，「並且讓孕婦及其發育中的嬰兒中毒。」⁴
- **癌症**：電子菸中的液體調味劑中含有可能導致嚴重肺部疾病的化學物質，例如二乙基。⁵ Dhillon 博士說：「霧化的煙霧可能含有可深入肺部的致癌化學物質。」
- **肺衰竭**：EVALI（吸電子菸產品引起的肺損傷）可導致急性肺衰竭，住院甚至死亡。⁶

我們對由吸電子菸引起的肺部疾病疫情有多少了解？

- **EVALI 於 2019 年 4 月開始陸續出現**。然後，相關案例在 7 月迅速增加。截至 2019 年 12 月 17 日，美國疾病控制與預防中心(CDC) 報告稱有 2,506 人因吸電子菸引起的肺損傷而住院治療，其中 54 人甚至已經死亡。⁷
- **該疾病在年輕人中最为常見**。CDC 的最新資料顯示，住院的 EVALI 患者中，67% 的患者為男性，而 35 歲以下的患者則佔 78%。⁸
- **其症狀類似於流感的跡象**。咳嗽、呼吸急促、胸痛、噁心、嘔吐、腹瀉、發燒和發冷是 EVALI 的常見症狀。Dhillon 博士說：「在流感季節，診斷與吸電子菸有關的肺損傷將更加困難。」

您需要了解有關電子菸及吸電子菸的知識

(續上頁)

- 許多人患有呼吸衰竭。Dhillon 博士說：「每 3 名患者中就有 1 名最後會使用呼吸器來幫助他們呼吸。」「類固醇可以幫助某些患者康復，但這主要取決於其肺部損傷的情況。」
- 大多數病例與 THC 有關。但是，在某些情況下，只有尼古丁產品會發生這種情況。
- EVALI 的確切起因仍然未知。用於增加 THC 電子菸液體濃度的維生素 E 醋酸鹽可能是原因之一，但 CDC 的研究人員仍在調查中。

父母應該理解孩子和電子菸之間的關係？

- 年輕人比成年人更可能使用電子煙。CDC 在 2019 年的調查資料顯示，過去 30 天內有超過 500 萬名美國中學生使用過電子菸。⁹
- 許多孩子認為吸電子菸安全無虞。Dhillon 博士說：「JUUL 是青少年使用、最常見的電子菸產品。許多人甚至都不知道它含有尼古丁。」但他補充說，一根 JUUL 的尼古丁含量與一包普通香煙（20 支香菸）一樣多。
- 吸電子菸會影響大腦發育。電子菸產品中的尼古丁會損害大腦發育。這種狀況會持續到 25 歲左右。此外，水煙還會損害學習、記憶和注意力。¹⁰
- 年輕人不太可能告訴醫生他們會吸水煙。Dhillon 博士說：「青少年並不總是希望與醫生分享他們生活習慣的相關細節，例如：吸菸。」這使得醫生更難診斷 EVALI 或幫助他們戒除吸菸。了解如何與青少年談論吸電子菸的小技巧。

您如何保護自己免受 EVALI 的侵害？

Dhillon 博士說：「為了安全起見，您絕不應該使用電子菸吸入各種有害成分 - 包括：尼古丁或 THC。」「我們仍無法得知 EVALI 的確切起因。」隨著 CDC 繼續研究疫情，每週都有新的資料對外發布。與此同時，保護自己的最佳方法仍是避免吸菸。

您需要了解有關電子菸及吸電子菸的知識

(續上頁)

哪些工具可幫助您戒除吸電子菸？

立即洽詢您的 Kaiser Permanente 醫生。他們可幫助您找到適當的資源，並永久地戒除電子菸或吸菸。相關資源包括：

- 網路課程
- 面對面的健康課程
- 電話健康諮詢

¹ 「使用電子菸產品引發的肺損傷疫情」，美國疾病控制與預防中心 (CDC)，存取日期：2019 年 12 月 19 日。

² 「關於電子菸」，美國疾病控制與預防中心，存取日期：2019 年 12 月 19 日。

³ 請參閱註 2。

⁴ 請參閱註 2。

⁵ 「青少年和年輕人使用電子菸的相關事實」，美國公共衛生服務署指揮官，了解風險：電子菸與年輕人，存取日期：2019 年 12 月 19 日。

⁶ 請參閱註 1。

⁷ 請參閱註 1。

⁸ 請參閱註 1。

⁹ 請參閱註 1。

¹⁰ 「青少年和父母需要了解有關電子菸和吸電子菸的相關知識」，Kaiser Permanente，《Diablo 服務區健康教育》，2019 年 1 月。



食譜：自製羅漢齋

我不確定這個詞的來歷，但如果您想吃一份營養餐，那就嘗試佛陀碗吧！我年輕時在泰國生活了 3 年，僧侶們會到居民家中化緣。此時，居民要用木碗盛食物給他們。

您所吃食物的顏色越豐富，營養就越多。先以煮熟的全穀類食物墊底，再用各色食物進行彩虹裝飾。我用斯佩耳特小麥做這道菜，但是您可以用糙米、紅米、黑米或紅米；法老小麥；藜麥；或其他眾多食材代替。

我每週會烤兩盤蔬菜，並在整個星期中用這些烤蔬菜來製作此類食譜以及湯品、三明治和配菜。這是我準備羅漢齋的方式，但我仍鼓勵您可以多方嘗試適合自己的方式。

若要取得更多類似的食譜，請造訪 [凱薩醫療機構夏威夷 Facebook 粉絲頁](#)。

份量：1

食材

羅漢齋

1/2 杯煮熟的斯佩耳特小麥（或其他全穀物）

1/3 杯炒芥蘭和炒蘑菇

1/4 杯烤南瓜

1/4 杯烤番薯

2 莢豌豆，燙熟*

1/4 杯烤花椰菜

1/8 杯紫甘藍，切成薄片

2 大匙玉米粒

食譜：自製羅漢齋

(續上頁)

*任意。將豌豆放入滾水中煮約 30 秒鐘即可川燙豌豆。將豌豆倒入漏勺，並在流水下沖洗。將豌豆放入一碗冰水中，直到冰塊融化為止。瀝乾。

沙拉醬（準備量比一份羅漢齋所需的量多）

1/2 大匙剁碎或磨碎的生薑

1/2 大匙剁碎的大蒜

1/2 大匙米酒醋

1/2 大匙龍舌蘭糖漿或蜂蜜

1/2 大匙味醂（日本甜米酒）

2 大匙味噌（日本調料）

1/2 大匙香油

1/4 杯植物油

1/8 杯水或更多的水，以調至所需的黏稠度

1/2 顆檸檬的檸檬汁

以白胡椒或黑胡椒調味

做法：

1. 將 1/3 杯的穀物置於碗底（其餘留待稍後放在最上面）。
2. 將蔬菜鋪在穀物上。
3. 使用其他容器混合所有調味料並攪拌均勻。
4. 在羅漢齋上淋上 2 大匙調料，並盡情享用吧！

食譜：自製羅漢齋

(續上頁)

營養成分資訊 (每份)：

卡路里：320

總脂肪量：13 克

飽和脂肪：1.5 克

膽固醇：0 毫克

鈉：390 毫克

碳水化合物總量：50 克

膳食纖維：9 克

糖份：13 克

蛋白質：9 克
