

健康一族

本版編輯：葉國權

健康生活從細微處做起

不知不覺我們又邁進四月了，年初時的新年大計您又做到多少呢？還有沒有多吃全麥食品並減低甜點呢？上個星期又花了多少時間做運動？答應要好好對待自己，讓自己更健康是許多人多年來的新年大計之一，但許多時還不足半年，它已經被拋諸腦後了。與其讓今年的健康大計溜走，不如我們都嘗試從生活中的點滴開始吧。也許看起來不是甚麼大不了的東西，但假如能夠全部實行，縱使簡單卻絕對有效地讓2008年成為您的健康年。

洗手洗手再洗手：還記得小時候，老師教導我們要常常洗手嗎？吃飯前要洗手，下課後要洗手？縱使長大了，這條金科玉律還是不變的。為保持我們自己和身邊家人同事的健康，我們應該常用肥皂或洗手液洗手，保持清潔，以防止病毒傳播。

保持活躍：每天特地到健身院所花的時間和金錢也許不菲，但是我們總可以在日常生活中加添一點運動元素。搭巴士時早一點下車，然後走路回家；看電視時，做一點柔軟體操；家中有四腿動物的話，多和牠們玩耍，都可以讓人在不知不覺間每天多做10至15分鐘的運動。

吃得更健康：與其吃一些卡路里甚高的快餐食品，為甚麼不多吃一點高纖維的營養食品呢？例如只要每天少喝一杯汽水，一年下來就可以減5至10磅了；又例如許多加拿大人每天的生果及

蔬菜攝取量都未符合加拿大食物指南的標準，為甚麼我們不嘗試達到指標呢？

保持清潔是食物衛生最基本條件

保持清潔：保持清潔是食物衛生最基本的條件——與食物有所接觸前請先洗手、保持廚房及煮食地方的清潔；肉類一定要烹調透徹，並保持冷凍食品冷藏。請緊記，細菌在室溫中是快速以倍數增長的。

休假一天：如果生病了，為甚麼不休假一天呢？在家休息不單可以讓人更快復元，更可以避免在辦公室傳染給其他的同事。縱使休假一天，你的上司或同事還是可以生存下去的。

丟掉過期藥物：家中還有很多過期的藥物或舊的化學品嗎？你的藥劑師可以用一個安全又環保的方法把它處理。許多家用的化學品例如殺

蟲劑或油漆等，更可以到各城市的回收站，詳情請瀏覽各大城市市政府網站。

注意家居安全：只要保持家居清潔及整齊，其實可以避免不少家居意外。盡量避免一些會引致摔倒的家居擺設，例如地毯；也要把電線盡量定位；檢查您的煙霧探測器；把有危險的家居化學用品及藥物好好安放甚至鎖起，以免家中小孩誤服以致發生意外。

玩得安全：為免於遊玩時發生意外，請為自己及家人（尤其是小孩）預備各類型的安全設施例如頭盔。出外旅行時，請按照旅行的目的地所需，作好預防疫苗注射。請與你的家庭醫生商量你的需要。

享受生活：享受生命比任何東西都來得更重要。快樂讓您更健康。多做您喜歡的活動，用更健康的方法烹調你喜愛的食物，多參與您的社區活動等。其實在實踐這些計劃時，您也可以鼓勵您的朋友一起參與，不單有伴，更讓這些活動加添姿采。

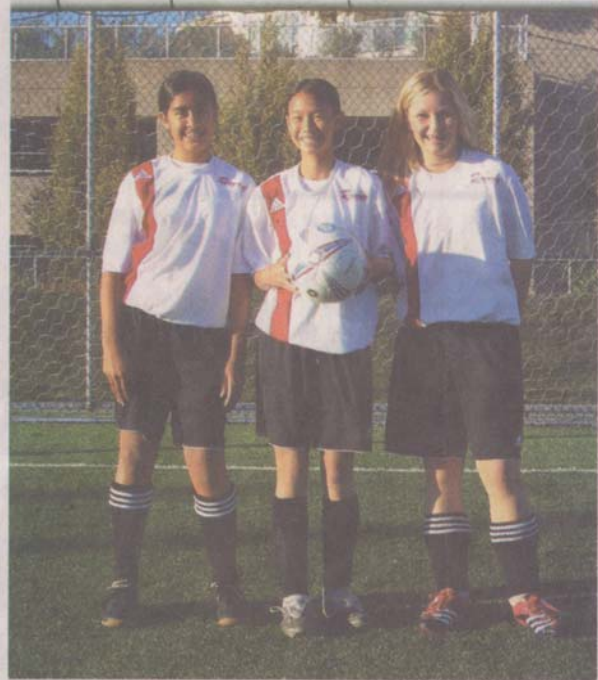
以上的各項都不是甚麼大計劃，但只要做得到，你會較去年更健康更快樂的。

資料提供：烈治文醫院基金會

聯絡電話：604-244-5555(馮裕富)

地址：烈治文 Westminster Highway 7000 號

網頁：www.richmondhospitalfoundation.com



■經常運動的青少年，會更健康更快樂地成長。