

長者健康專訊

2023·03 NEWSLETTER



第 62 期

長者健康資訊專線：2121 8080
長者健康服務網址：<https://www.elderly.gov.hk>
衛生署 長者健康服務編製



想法轉個彎 掌握好心情

—— 臨床心理學家 曾湘璿 女士 ——

情景題：

你約了朋友行山，臨出門前他致電說因身體不適不能赴約。你可能即時有些想法浮現，以下哪種想法最接近你的反應？

想法A：

豈有此理，那麼遲才告訴我！
萬一我已出門怎辦？

想法B：

他身體有大礙嗎？是否病得很嚴重才不能來？

想法C：

我是否做了些事情令他不想見我？也許我是個差勁的朋友。

即使情況相同，各人想法也可能不一樣，從而引起不同情緒：

想法A → 憤怒

想法B → 擔心

想法C → 傷心

由此可見，怎樣的想法便有怎樣的情緒。想法除了受客觀事實影響外，也受思想模式的影響。而思想模式則受個人性格特質、成長環境、人生經歷、身邊重要的人物，以至社會氣氛所影響，逐漸累積而成。經多年來建立而成的思想模式，無時無刻影響著我們的想法和判斷；當想法全被思想模式支配而忽略了客觀事實時，思想就變得非理性，導致妄斷、誤判，繼而引發一連串的情緒反應。臨床心理學的認知治療證實了非理性思想與情緒困擾之間的密切關係；一個人若無視客觀事實，只依賴既有的思想模式作判斷，就容易出現非理性思想，造成情緒困擾。

幸好，認知治療研究顯示，我們可透過理性分析來糾正非理性思想，以改善情緒。試給想法A、B和C來轉個彎，再看看心情跟著有什麼變化。

原有想法

想法轉個彎

心情
(請填上，參考答案在本文底)

A 豈有此理，那麼遲才告訴我！
萬一我已出門怎辦？

換個角度

幸好朋友及時通知，免我白行一趟。

B 他身體有大礙嗎？是否病得很嚴重才不能來？

求真精神

稍後再致電慰問他，看他有甚麼需要幫忙。

C 我是否做了些事情令他不想見我？也許我是個差勁的朋友。

易地而處

朋友不舒服都記得通知我，他很重視我。

想法A、B和C都是一些非理性思想，在認知治療中稱為思想陷阱。認知治療其中一個不可或缺的部分是，透過理性分析去檢視想法，避免跌入思想陷阱，保持情緒穩定。以下列出常見的思想陷阱供反思：

思想陷阱及例子

1 非黑即白

兩極化的思想，看待事情只有絕對的結果，例如成功或失敗、有或沒有、好或壞、對或錯，中間沒有灰色地帶。

- 「如果我做不成這件事就是一個失敗者。」
- 「子女都不聽我的意見，一點也不尊重我！」

2 杞人憂天

高估壞事的嚴重性或發生的可能性。

- 「我身體不適，難道就快死了？」
- 「女兒過了時還未回家，難道發生了意外？」

3 貶低自我

把成功歸因別人或外在因素，完全忽略自己的優點和付出，甚至不斷否定自我。

- 「做家务是應分的，沒甚麼值得驕傲！」
- 「我這麼沒用，根本幫不上甚麼忙，全是他們的功勞。」

4 妄下判斷

在缺乏足夠理據下，漠視其他的證據，推斷結果為負面。

- 「鄰居的面色很難看，難道我開罪了他？」
- 「我這副寒酸的打扮，店員肯定瞧不起我。」

日後遇上困難時，不妨先停下來分析當刻的想法；若發現自己跌進了思想陷阱，可嘗試轉換想法，你便會發現還有其他可能性，心情原來就在掌握之中。

參考答案

換個角度：感恩
求真精神：關心
易地而處：被重視



福伯和福嬸已退休。辛苦工作多年，他們希望好好享受人生，於是經常相約三五知己四處玩樂，餐餐大吃大喝，大魚大肉。後來，他們發覺身體漸漸肥胖起來，衫褲變得緊窄，直至做了身體檢查才得知，原來體重已經超出標準。

肥胖有什麼壞處？

肥胖會增加患上慢性疾病
疾病的風險，包括高血壓、心臟病、高膽固醇、二型糖尿病、腦血管病、膽囊病、骨關節炎、睡眠窒息症和部分癌症。



為什麼會肥胖？

當身體所攝取的熱量高於所消耗的熱量，多餘的熱量便會轉化為脂肪儲存在體內，久而久之會導致過重，甚至肥胖。

肥胖普遍嗎？

根據衛生署2020至22年度人口健康調查顯示，6.3%的15歲或以上人士（女性為6.1%，男性為6.4%）表示曾被醫生診斷有超重或肥胖症，患病率由15-24歲人士的3.0%上升至65-74歲人士的9.4%，然後降至85歲或以上人士的2.6%。

怎樣才算胖？

透過簡單計算體重指標及量度腰圍，可以了解體重有否超出標準：

體重指標 (BMI)

計算方法如下：

體重指標 (BMI) =

體重 (公斤) ÷ 身高 (米) 的平方
[單位為 公斤/米²]



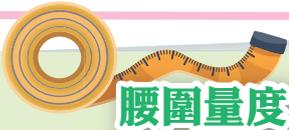
肥胖的疑惑

護士長 樊秀敏 女士



根據世界衛生組織2000年西太平洋區體重指標指引，亞洲成年人的體重指標應按如下劃分：

體重指標	過輕	正常水平	過重	肥胖I級	肥胖II級
BMI (kg/m ²)	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	25-29.9	>30.0

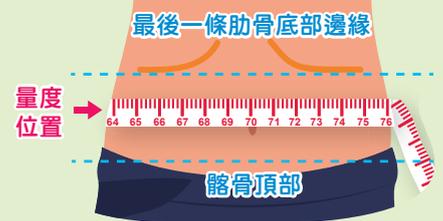


腰圍量度

腰圍可反映腹部脂肪積存的程度。中央肥胖(俗稱「大肚腩」)，即腹部積聚過量脂肪。

量度腰圍的方法：

身體挺直，量度位置以最後一條肋骨底部邊緣與髌骨頂部的中間水平線為準，將軟尺依中間點圍繞腰部，將量尺準確地套於腰部外圍，避免擠壓腹部組織，保持自然呼吸，並在呼氣及腹部鬆弛時記錄所量度的數值。



根據國際糖尿病聯合會的指引，腰圍尺寸相等於或超出以下水平的亞洲成年人被界定為中央肥胖，並比一般人較高機會患上與肥胖相關的疾病。

性別	腰圍 (厘米)	腰圍 (吋)
男	90或以上	約35.5
女	80或以上	約31.5

✓ 保持適當體重的策略

如果熱量消耗相等於或多於攝取，體重與身體脂肪量就能得到控制，甚至下降。因此，要保持適當體重，需注意飲食均衡及進行適量體能活動。

✓ 均衡飲食

飲食之道，最重要是均衡和分量恰當。每種食物所含的營養各有不同，依從健康飲食金字塔進食各種食物(包括穀物類、蔬菜類、水果類，肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品)，便可吸收不同的營養，供應身體所需。只要懂得選擇熱量較低及含較低脂肪的食物，便能減低每日總熱量的攝取，達到控制體重的目標。



✓ 恆常體能活動

長時間的坐著看電視或臥床等靜態活動可引致多種慢性疾病。應爭取機會在不同的生活範疇多做體能活動。

世界衛生組織建議長者應每周進行至少150-300分鐘中等強度帶氧體能活動，如快步行、在平地踏單車等；或至少75-150分鐘劇烈強度帶氧體能活動，如緩步跑、跳健體舞等。

長者應在活動能力及身體狀況允許範圍內選擇合適的體能活動量及強度。做體能活動時，應由輕微強度及較短時間開始，然後逐步按身體狀況增加頻率、強度及時間。患有慢性疾病或對健康有疑問的長者，在開始體能活動計劃或增加強度前，應諮詢醫護人員。



總結

福伯和福孀依從醫護人員的建議，改變飲食和體能活動習慣，堅持了一段日子，他們的體重已得到改善。

要達至適當體重，要用對方法循序漸進，並持之以恆，不可操之過急。如使用不正確的減肥方法，例如不吃早餐、不吃飯、只吃餅或吃減肥藥等，反而容易導致各種毛病，影響健康。

「鹽」控高血壓

營養師 葉曉雯 / 曾芷慧

鈉質(鹽分)對健康有甚麼影響？

攝取過多的鹽分可導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等風險。因此，長者應控制鹽分的攝取，以維持理想的血壓水平。根據世界衛生組織（世衛）建議，成人每日的鹽攝取量應少於5克(大約一平茶匙的鹽，亦即2000毫克鈉質)。



是否烹調或進食時減少使用食鹽便足夠？

除了食鹽外，日常調味料，例如：豉油、蠔油和豆豉醬等，亦含有鹽分。含鹽分的調味料不一定帶有鹹味，而味道酸甜的茄汁就是其中一個例子，一茶匙茄汁含約47毫克鈉質，可相等於高達1/4茶匙蠔油的鈉質含量。長者在烹調時，若以為茄汁不帶鹹味就可放心用多些，便不知不覺地攝取過多鹽分。為了減少攝取鹽分，烹調時宜減少用鹽或調味料，多用量匙來控制調味醬料的用量；進食時亦不要額外添加鹽、豉油或其他醬料。另一方面，平日外出用膳常見的醬汁、芡汁，例如叉燒汁、薑蔥蓉、白汁、咖喱汁等，當中加入了不少鹽分。舉例來說：一茶匙的叉燒汁含約240毫克鈉，相約於1/8茶匙食鹽。因此，將醬汁分開另上有助減少攝取鹽分。

減少用調味料，餸菜豈非淡而無味？

雖然鹹味不能被其他味道代替，但喜好鹹味的習慣是可以慢慢改變，可先嘗試烹調食物時逐漸減少含鹽調味料的用量，例如每次比前減少四分之一用量。此外，可多選用本身含香味的食材，例如：冬菇、芫荽和洋蔥等作配料，或多用天然香料作調味料，例如：胡椒粉、八角和花椒等，來增加餸菜的味道和香味。醃料方面，同樣可用檸檬汁、香草和蒜頭等來提升食物的味道。

食材方面又應如何挑選呢？

經醃製和加工的食物，無論是罐頭類食物、即食麵、雪菜、午餐肉、臘腸或現成肉丸等，其鈉含量可較新鮮食物高幾十倍，例如罐頭番茄的鈉含量是新鮮番茄的近70倍。因此，宜選擇新鮮、急凍或未經醃製的食材，以減少攝入鹽分。

