

8 記得要防曬

太陽的紫外線是導致皮膚癌的元兇，亦是令皮膚老化的殺手，所以白天在戶外活動，應做足防曬。SPF15以上的防曬品足可以對抗UVA及UVB。余思行亦提醒，適當地曬太陽有助身體製造維他命D，幫助吸收鈣質，所以她建議大家每日在十時前或四時後，曬十五分鐘太陽。



7 充足睡眠

不少都市人都睡眠不足，致影響日間工作表現。而造成睡眠不足，大多是娛樂太多，夜半仍然在打機、上網、煲劇。余思行說，研究發現成年人如持續睡少於七小時，會增加血壓高、心臟病、糖尿病、抑鬱症風險，而睡眠不足人士，亦較容易肥胖。

另外睡眠不足會影響細胞修復，削弱抗病能力，減慢康復速度。

5 戒煙

如果你是吸煙者，戒煙絕對是當前最重要的事。愈早戒煙，對挽救你的肺功能愈有幫助，而吸煙亦是肺癌元兇之一，亦有研究發現吸煙與膀胱癌、食道癌、口腔癌、子宮頸癌、腎癌、胰臟癌等有關，而吸煙亦會引致血管病變，如心臟病及中風等。美國疾病控制中心研究就顯示，不吸煙男士的壽命比吸煙男士長13.2年，女士則長14.5年。

而在日常生活中，吸煙亦影響着表現，不少馬拉松選手在戒煙後耐力增強，而在日常儀容中，無論男吸煙者或女吸煙者，都比不吸煙的人快蒼老。

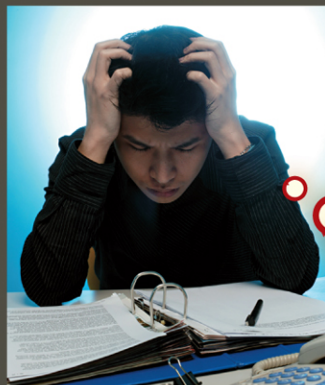


4 放鬆腦筋

當鍛煉筋骨時，而要放鬆腦筋！所謂放鬆，不是叫你坐着不動連腦筋也不動，而是參與一些有助大腦活動的遊戲，例如打麻雀、打橋牌，就算聽電台節目、閱報、看電影或看展覽，都是一邊放鬆一邊能吸收知識及幫助大腦活動的興趣。

9 定期體檢

乳癌、子宮頸癌及大腸癌，是三種可以透過定期檢查而及早發現的致命癌症，早期治療可以完全將癌剷除。美國疾病控制中心建議婦女在二十歲後定期自我檢查乳房，四十歲後每一至兩年進行乳房X光造影檢查；而子宮頸癌則可以在二十一歲後每三年進行抹片檢查；大腸癌則男女都應在五十歲後開始定期接受大腸鏡檢查，如有瘻肉或早期癌變都可以立即切除。



6 減壓

這點對在職場搏殺中的人來說，會大呼困難，其實事在人為。余思行說，長期處於壓力中會令人衰老。

惟壓力來自工作、家庭，我們不可以貿然辭職或捨身家庭，可以怎麼辦？余思行建議學懂放下，接受現實，是長遠的可行方法；當壓力爆表時，可以離開工作崗位五至十分鐘，走到室外深呼吸，或步行一下，都是紓壓的好方法。

而下班後可以做運動、閱讀或看電影，都是讓繃緊的神經鬆一鬆的妙方。

英國註冊營養師
余思行

很多都市人在繁忙工作下，加上不良生活及飲食習慣，身體機能提早衰退，才三十歲就現老態像個半百老翁！反之有些人卻得天獨厚，五十歲外貌仍像二十餘歲且活力充沛。為何兩者有這麼大分別？



十妙計

2 保持健康體重

適中的體重可以減低患長期病風險，令自己感覺良好，行動敏捷。或者你會問，怎樣才是適中體重，余思行說，其中一個可參巧的是體重指標（BMI），即體重（公斤）除以身高（米²），標準BMI介乎18.5與22.9之間，超過23便算肥胖。

腰圍亦是其中一個指標，因為中央肥胖會增加很多疾病風險，男士如超過三十五吋半，女士如超過三十一吋半就必須要注意。



1 吃得好

這裏所指的吃得好，並不是愛吃甚麼便吃甚麼！吃得「好」，是指均衡飲食及適量進食。余思行解釋，專家認為健康飲食要必須多元化，可以避免患上長期病症，例如長期高脂高糖飲食容易肥胖、糖尿病、心血管病及癌症等，如飲食中加入各種不同肉類、蔬菜及穀物類，患病風險大減。如果將一半穀物類轉為全穀類，即全麥、糙米、紅米，以及每周進食各種蔬菜及水果，及盡量將肉類轉為瘦肉，配合足夠鈣質食物如低脂牛奶、芝士，你的身體有充足營養及多種抗氧化元素、維他命的保護下，細胞新陳代謝能力強，不但皺紋少幾條，患病風險比一般人低一半以上！

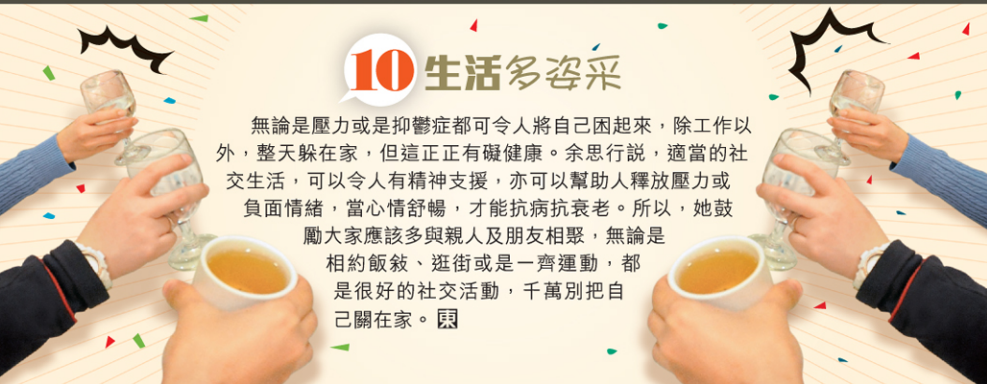
「另外再配合低鹽、低脂及低糖飲食，你的抗病能力再增強。」余思行說。

3 運動不可缺

運動不但能鍛煉心肺功能、促進新陳代謝、排走毒素，亦能令人心情舒暢。有恒常運動，即每周三次以上的人，抗病能力也比沒有運動的人強得多！

「運動有助穩定血壓及血糖，減低心血管病、中風、糖尿病、關節炎等風險，而且能減磅及減壓，多運動的人在步入老年後，筋腱、韌帶、關節都會較耐用及健康，所以運動是百利而無一害的好習慣！」余思行說。

年輕時每周四至六次半小時至一小時的運動，可以得到最大效益。運動種類可依個人興趣，跑步、游泳、打籃球、羽毛球、網球、健體舞都是好選擇。如真的太繁忙沒有時間，爭取15分鐘步行或行樓梯，都勝過坐着不動。



10 生活多姿采

無論是壓力或是抑鬱症都可令人將自己困起來，除工作以外，整天躲在家，但這正正有礙健康。余思行說，適當的社交生活，可以令人有精神支援，亦可以幫助人釋放壓力或負面情緒，當心情舒暢，才能抗病抗衰老。所以，她鼓勵大家應該多與親人及朋友相聚，無論是相約飯敘、逛街或是一齊運動，都是很好的社交活動，千萬別把自己關在家。囧