費城公共衛生部

健康資訊

第 2 期，第 2 卷

2009 年夏季

以節省的方式保持健康

如今，許多人正在嘗試尋求節省費用的方法。 比以往任何時候更爲重要的是，我們要關注我們的健康。

本「健康資訊」告訴您關於健康飲食、保持健康和緩解壓力的簡單小竅門。

便宜而健康的飲食速食不是節省飲食的方式。 健康飲食降低罹患癌症、心臟病、糖尿病和肥胖症的風險。 您不需要花很多錢，也仍然可以吃得健康。

您可以從以下一些健康而廉價的秘訣入門:

- 多在家做飯和吃飯，少外出就餐
- 不要在饑餓的時候去食品店買東西
- 自己種植食物 – 如蔬菜和芳草
- 吃得量更少 – 您會省錢並且更健康
- 嘗試商店自有的品牌
- 沿超市牆壁選購食品 – 這裡放置的是健康食品（新鮮產品和乳製品）

本「健康資訊」內容:

以節省的方式保持健康

- *健康飲食*
- *鍛煉秘訣*
- *壓力的緩解*

快速提示:

- *每週鍛煉三至五次，每次 30 至 60分鐘。*
- *健康而省錢的飲食關鍵是在廚房裡多花點時間。*
- *鍛煉對身體健康和保持健康的體重非常重要。*

沿超市牆壁選購，您會發現到每份健康食品的價格都在 1 美元以下，如：

- 香蕉
- 南瓜籽
- 牛奶
- 甜菜
- 燕麥
- 雞蛋
- 堅果
- 菠菜
- 西瓜
- 馬鈴薯
- 青花菜
- 蘋果

始終關注「健康資訊」

PDPH 向社區領導提供本「健康資訊」。 可通過電子郵件或印刷品的方式用多種語言發送。
您需要瞭解某個健康話題的更多資訊嗎？ 請告訴我們。

如果您想要瞭解「健康資訊」的更多資訊，請致電 215-685-6861 或電子郵件 Marialisa.ramirez@phila.gov 與 Marialisa Ramirez 聯絡。

保持健康

良好的運動並不意味著您需要到健身房去。 您可嘗試其他節省時間和金錢的方法。

有些東西是您在您的家裡即刻可用作運動的負重物體－發揮創意！

尋找適合自己的負重物體:

- 盛滿湯的罐子
- 裝滿水的瓶子
- 牛奶或橙汁壺
- 漆罐

下列運動小技巧完全免費：

- 跳舞
- 原地慢跑
- 散步
- 跳繩
- 跑步
- 利用樓梯－免費踏步鍛煉
- 椅子上的運動－在工作時抬腿
- 家務－最終的結果是家裡非常清潔而且您變得更加健康
- 使用樓梯，而不要用電梯
- 與您的孩子玩耍

重要提醒

夏樂活動、街區派對和烤肉－享受陽光下的樂趣！

酷暑可導致疾病甚至死亡。 室外很熱時，請待在室內，打開空調或電扇。 多喝水，避免攝入酒精、咖啡因（咖啡）或大量糖分。 如果您不得不外出－戴上帽子，並塗上防曬霜。

不要忽略您的寵物！ 確保它們也多喝水。

提示： 如果停電或您沒有空調，請待在陽光照射不到的房屋最底樓層。

壓力管理

有時保持平靜和放鬆很困難。 有時難以找到緩解壓力的方法。 但緩解壓力對您卻非常重要－因爲它決定您的健康狀況。

壓力帶來的常見症狀:

- 頭痛
- 悲傷
- 睡眠困難
- 憤怒
- 背痛
- 胸痛
- 胃痛
- 焦慮
- 吃得太多或吃不下
- 注意力分散

每個人都會感覺到壓力。 駕駛時迷路或未趕上公車可帶來壓力。 壓力影響您的身體。 不要讓壓力使您生病!

如何緩解壓力?

- **放鬆** － 放鬆很重要。
- **留出屬於自己的時間** － 好好照顧自己很重要。
- **睡眠** － 睡眠是對您身心有益的重要方式。
- **吃得正確** － 從水果和蔬菜中獲取能量。
- **保持活動** －運動將有助於舒緩肌肉緊張，同時也能幫助調節您的心情！
- **培養一個嗜好** － 做您所喜歡的，如編織或工藝品。
- **不要用不健康的方式緩解壓力** －包括過量飲酒、服用藥物、吸煙或過量進食。