

您想減輕體重嗎？

您想減輕體重嗎？答案很可能是肯定的，因為我們三分之二的人體重超出我們的期望。但我們如何才能使自己不必忍饑挨餓就減掉這些多餘的體重呢？

制訂一個計劃會大有裨益。成功減重者並不少吃一頓飯，他們一日三餐，並且還常常吃少量零食。這一切均計劃在先。即計劃好用餐時間，並如排程一樣嚴格遵守。例如，您可在早上 7 點到 8 點之間吃早餐，接下來在中午 12 點到下午 1 點之間吃午餐，下午吃少量零食，然後在晚上 6 點到 7 點之間吃晚餐。按照這樣的排程，您每隔幾小時便進餐一次，所以您從不會過度饑餓。



接下來的問題便是吃些甚麼。多數人知道要吃健康低脂食物及較多的水果、蔬菜和整穀粒類食品意味著甚麼。但是減輕體重的關鍵是我們吃多少（份量）。例如，一把葡萄（大約 30 粒）的熱量只有 120 卡路里，

但一磅葡萄卻有 320 卡路里的巨大熱量。所以，即使是吃大量的健康食品也不是好主意。

瞭解健康份量的一個簡便方法是利用您的手。您的手掌能夠握住的食物量是測量健康份量的一個好方法。當您吃諸如薯片或餅乾等零食時，用手當作測量工具同樣有用。

當然，不能用您的手掌來測量液體。對於飲料，有如下一些小竅門：純果汁 — ½ 杯為一份；避免 12 至 16 盎司的瓶裝果汁。汽水、綜合水果汁、運動飲料、加糖冰茶 — 均含有大量的糖和熱量。水 — 始終是最佳選擇！如果您不喜歡喝水，請嘗試瘦身飲料。



要瞭解有關健康飲食的更多資訊，請發送電子郵件至 brenda.lazin@phila.gov，或致電 215-685-5237，與 Brenda Lazin 聯絡。

始終關注「健康資訊」

本通訊中包含有助於您保持健康的小竅門和新聞。「健康資訊」每年發行四期，特殊情況下或許會有增刊。

您需要瞭解某個健康話題的更多資訊嗎？請告訴我們。

有關如何收到「健康資訊」的更多資訊，請致電 215-685-6459，或發送電子郵件至 deborah.knorr@phila.gov，與 Deborah Knorr 女士聯絡。

春季環境大清掃

春天來了！該考慮春季大清掃您的家居和周圍環境了！

許多人開始意識到，地球的環境正在發生變化。而我們的氣候也是如此。在費城，夏天正在變得更加炎熱。這意味著，更多的人會出現熱休克和中暑。因為高溫和污染，敏感症患者的症狀會愈發嚴重。

那麼，我們能做些甚麼呢？我們所有人都能做出更有利於我們的

環境和健康的選擇。以下是一些可以嘗試的措施：

採取不同的交通方式 —



放棄自駕車，嘗試代之以步行、騎腳踏車、合夥使用汽車或搭乘公共交通工具。

養成不同的飲食習慣 —



嘗試少吃肉，買一些附近地區種植的水果和蔬菜。

在您的家居和工作場所採取環保措施 — 節約



用水、將垃圾分裝回收，以及關閉不用的電燈。

想要瞭解更多情況和
健康竅門嗎？

請參觀我們的網站

www.phila.gov/health

更輕鬆自如地呼吸

花粉、灰塵、茸毛、煙霧

您每天都會吸入這些嗎？當然，對於我們當中的某些人來說，這可能不是很大的健康問題。但對於患有哮喘病的一些人來說，以上任何一樣東西都會導致哮喘發作。

因為費城有八分之一的兒童患有哮喘病，所以這對我們所有人都是個重要問題。

哮喘是一種肺部疾病，

常見於兒童，但成年人也患有哮喘病。哮喘病尚無治癒方法，但卻可以控制。使其哮喘病得到有效控制的人可以健康、精力充沛地生活。

如果某些東西侵擾哮喘病患者的肺部，他們會咳嗽、喘息和胸悶。這就是為甚麼您會看到哮喘病患者咳嗽時會捂著胸部的原因。

會引起哮喘病發作的東西包括塵蟎、煙霧、有毛皮或羽毛的寵物、劇烈運動、氣候變化、花粉，以及新割的草和蟑螂。

如果您患有哮喘病，則應儘量遠離這些東西。如果您與患有哮喘病

的人在一起，則應盡量協助他們避免接觸這些東西。

如果您或您的孩子患有哮喘病 — 請思考一下是甚麼引起哮喘病發作。請您的醫生為您制訂一份哮喘病應對計劃 (Asthma Action Plan)。您的醫生會為您如何遠離這些東西出謀劃策。

