

保健方程式



▲ 中医营养师 苏义雄

苏义雄：
家有三宝

控健康，走在防病最前线。
其实不难，只要「家有三宝」，就能掌握成为防疫关键，怎么做，才最好？
A型流感「热潮」至今未退，如何强身

掌控健康防疫

崇尚自然疗法的传统中医营养师苏义雄，总在自己讲座会或课程上推广在家里放置“三宝”，做个全面掌控健康的精明现代人。

所谓三宝，其实就是“体温计”、“血糖测量仪”和“血压计”。
苏义雄说：“购买电器，一定会有说明书，但是，人体却没有说明书，很多人都不了解自己的生理状况和运作，没有照顾好自己的身体。病毒或细菌感染的疾病，交给医生处理，但平时，我们也该自我掌控健康，而不是把问题统统丢给医生。”

“尤其在流感期间，体温计就更重要，因为它能帮助你随时掌握家中小孩的情况，知道什么样的处理方式最正确。血糖测量仪和血压计比较适合大人使用，很多人都误以为只有高血压、高血糖病人才需要定时测量血糖、血压，其实，即使没有任何健康问题，我们也需要定期测量血糖和血压，才能防患于未然。”



居家第一宝：体温计

目前，市场上体温计种类很多，例如：玻璃体温计、电子式体温计、耳式体温计等。体温计一般在腋下、口腔、直肠等地方使用，在居家实际应用时，可能会感觉不方便、不舒服，或很难正确读取数据。

因此，居家使用比较建议耳式体温计，只需将探头对准内耳道，按下测量钮，仅几秒钟就可得到测量数据，非常适合急重病患者、老人、婴幼儿等使用。健康人的体温在37摄氏度左右，如果生病了体温就会发生变化，所以，善用体温计，就可以测量人的体温是否正常，尤其是流感期间，更要随时注意小孩的体温变化。

体温40摄氏度以下的处理方法：

1. 带小孩到附近公园跑动，让他多出汗。
2. 大量喝水。
3. 多补充高抗氧化剂的食物，例如：蔬菜水果。
4. 晚上睡觉时，关掉风扇或冷气，用毛巾包裹，让小孩出汗，一旦衣物湿了就换上另一件干净的。
5. 每隔两小时帮孩子量体温，确保病情没有恶化。



“我个人建议，如果小发烧温度在40摄氏度以下，不妨选用自然疗法来处理，通常大概2~3天情况就会改善。没有必要过度使用抗生素，如果发烧在40摄氏度以上，就应该马上看医生，经由专业医生判断究竟是普通感冒或是流行性感冒，然后选择适当的处理方式。”

居家第二宝：血糖测量仪

血糖调节，是一个精细平衡的过程。定期监测血糖浓度，可以避免低血糖和高血糖。正确治疗结合适当饮食和监测血糖浓度，能维持身体正常调节系统的运作。

对于糖尿病病患而言，维持正常血糖值更是重要关键。平日留心血糖的控制，将有效预防并发症产生。指尖采血测血糖，其实不只是糖尿病患的专利，一般人自我监测血糖也是保健重要因素。

定时监测血糖，不但能降低糖尿病并发症的产生，延长病患生命，也能帮助健康人自我观察血糖，调整生活和饮食习惯，一旦发现血糖脂有异样，及早去做检查或就医，早发现、早治疗。

“如果是糖尿病或心血管疾病病人，就需要每天测量，做好自我管理的工作，一般人只需要每个月测量一次即可。”

一般人正常血糖值：80~120mg/dl



居家第三宝：血压计

专家都认为，血压监控是控制高血压的关键，一方面能及早发现、及早治疗，另一方面让患者了解自己血压情况，由被动变主动，达到更好的防治高血压效果。

那么，一般人如你我，难道就不需要了解血压是否正常吗？当然不是，控制血压状况，确保收缩压和舒张压处于正常水平，是判断血管是否硬化的关键之一。血压是否正常，管理好血压循环，都是我们应该注意的事项。这样一来，才能预防各种疾病产生，达到健康管理、强身健体的目的。

高血压、心血管病建议每天固定测量血压，一般人可能每月一次，一旦发现异常血压现象，不妨到医院作进一步检查，找出原因所在，及早预防和治疗。

一般人理想血压值：收缩压 < 120mmHg / 舒张压 < 80mmHg



“一般上，如果平时没有做好自我管理，一旦医生检查出状况时，通常就代表身体已经出现问题了。难道我们不能在病情未恶化前，先好好管理自己的身体吗？我们的身体，是世界上最好的医生。只要身体强健，无论病毒或细菌如何蔓延，我们都有抵御的能力。”

“其实，平时不生病或正值青壮年，不代表免疫力一定比老人或小孩子强，很多人，只是自以为很健康，免疫力强而已。我们都高估了自己，免疫力强或不强不能只凭有没有生病来判断，而是涵盖各个层面的整体评估。例如：一个人的生活快不快乐？精神状况是否良好？排泄系统一切如常？体重是否处于健康水平？这些，都和免疫系统脱不了关系。”

世界上最好药物，是食物；最好药库，是厨房；最好医生，是自己身体！所以，利用“三宝”掌控自己的健康状况，遵循健康饮食方式，就不必终日忧心忡忡，害怕成为流感受害者咯！

免疫力越强，流感越易找上你？

观粪便了解健康状态

除了居家三宝，苏义雄说我们身上还有另一天然宝物哦！每天细心观察此宝物，不但能够充分了解自己的肠胃系统和整体健康，甚至还能及早察觉身体病变。你猜到了吗？

没错！正是我们以为一无是处的排泄物——粪便！

“其实，不只大人应该每天观察粪便，也要教育小孩判断自己的粪便，颜色、形状、次数等都是，正常的排便次数应该是吃多少顿就排泄多少次，只是我们都以为一天排便一次就算正常了。”

所以，下次上厕所，请多多观察你身体的健康宝物——粪便，全面掌控健康状态，流感来袭也不怕。



A流感防疫黄金指标

- Learn 学习管理健康
- Exercise 适量运动
- Attitude 保持开朗、愉快心态
- Rest 足够休息
- Nutrition 营养均衡