



健康生活小錦囊

Dicas para uma vida saudável

卡文



城市人的生活模式存在著不少的健康陷阱：急速的生活節奏、高壓的工作和學習、不定時的飲食以及作息時間、充滿污染的環境、過度的依賴電子產品等。這些不健康的生活方式會在身體裡日積月累，就像一隻怪獸在不知不覺間蠶食我們的身體和心靈的健康。然而，筆者和大部分上班族一樣，因為忙碌或其他種種原因，每天要定時飲食、作息、騰出時間運動簡直是一種奢侈。難道要過上健康的生活，真的這麼難嗎？

Hoje em dia, as pessoas urbanas vivem sob várias armadilhas para a saúde: o ritmo de vida rápido, o trabalho ou estudo sob pressão, horários indeterminados sem comer e sem descanso, ambientes poluídos, dependência excessiva de produtos electrónicos, etc. Gradualmente, esses hábitos não saudáveis irão acumular e prejudicar física e mentalmente a nossa saúde. No entanto, tal como a maioria dos trabalhadores, devido a razões diversas, eu também não sou capaz de realizar pontualmente a dieta, o descanso e o desporto. Será realmente tão difícil ter uma vida saudável?



事實上，只要在一些細節上稍加注意，每天善用一點時間，便可以有助提升我們的健康和放鬆緊繃的大腦。你準備好接住健康生活的小錦囊了嗎？

可以動就不要坐着

運動不但能提升體質，還可以釋放令人心情愉快的物質安多酚，有助舒緩壓力。然而，在忙碌的生活中要堅持每天做運動，有時真的沒甚麼可能，可是大家有沒有想過，上下班的途中或上班期間也可以把握機會運動呢？以步行代替乘車是每天絕佳的運動機會，即使工作的地方離家較遠，也可選擇步行一段時間再乘車，因為每天固定的步行時間會保障我們擁有一定的運動量。此外，也可以走樓梯代替乘電梯，在工作一段時間後做一些簡單的伸展運動，活動一下長期維持同一姿勢的肩頸、手腳，不但可以舒緩僵硬的關節，還可以為大腦充充電，讓自己有更佳的狀態繼續應付之後的工作。

De facto, basta prestar atenção aos detalhes da vida e gastar um pouco de tempo para podermos relaxar o nosso cérebro cansado e melhorar a nossa saúde. Então, que dicas poderão levar-nos a uma vida saudável?

Mover-se e não sentar-se

O movimento pode não só reforçar a saúde, mas também ajudar a libertação de endorfinas, sendo favorável ao alívio da pressão. Numa vida ocupada, é quase impossível praticar diariamente desporto. Porém, será que podemos aproveitar a oportunidade para fazer desporto no caminho para o trabalho? A substituição do autocarro pelo andar a pé é uma oportunidade ótima para praticar desporto. Mesmo estando longe do local de trabalho, todos os dias podemos andar por algum tempo antes de apanharmos o autocarro, de modo a garantir uma certa quantidade de exercício. Além disso, podemos ir pelas escadas em vez de utilizarmos o elevador. É melhor fazermos alguns exercícios simples de alongamento durante o intervalo do trabalho, de modo a mexer o corpo, tanto no pescoço como nas mãos e nos pés, e relaxar o cérebro, com vista a lidar com os trabalhos seguintes em melhor condição.



跟高糖飲品說再見

近年，連鎖咖啡店、台式茶類飲品店大行其道，不少人喜歡在飯後買上一大杯慢慢享用，這類飲品不論口味，均有一個共通點：高糖。若大家不相信，可以做個小實驗：在一杯無糖的茶或咖啡中加糖，每加一匙喝一口，統計一下直到你喝到平常喝的珍珠奶茶或咖啡的甜度，總共加了多少匙的糖，相信你一定會被結果所嚇到。有報道曾指出，一杯350毫升的“半糖”珍珠奶茶的熱量與一碗米飯相若，含糖量高達12粒方糖，只要喝一杯就超出了成人一天所需的糖分。常飲用這類高糖飲品，不但容易吸入過多熱量和糖分，過量的糖分更會在身體累積產生毒素，對健康構成威脅。所以，從今天起，告別高糖飲品，重新踏上苗條健康的道路吧！

Afastar-se das bebidas com alto teor de açúcar

Nos últimos anos, cada vez mais cafeterias e lojas de bebidas têm sido inauguradas na cidade. Muitas pessoas costumam beber um copo depois da refeição. No entanto, este tipo de bebida tem uma característica comum: alto teor de açúcar. Se você não acreditar neste facto, pode realizar uma pequena experiência: adicione açúcar numa bebida até o respectivo grau de doçura ficar igual ao da bebida que você costuma consumir. Sem dúvida, vai ficar surpreendido com o resultado. Segundo os relatos, as calorias de um copo (350ml) de chá com leite são iguais às de uma tigela de arroz. Nesse caso, somente com um copo, o respectivo volume de açúcar já ultrapassa a necessidade diária de um adulto. Se consumir frequentemente este tipo de bebida, com a acumulação gradual, o consumidor poderá sentir um impacto negativo na sua saúde. Por isso, a partir de hoje, afaste-se das bebidas com alto teor de açúcar, de modo a regressar para uma vida saudável.



睡覺不是唯一的休息方法

很多人有一種迷思，覺得平日工作勞累，放假在家睡上一整天就對了，但大家也應有過明明睡很久，卻還覺得很累的經驗吧？睡眠固然是重要的，然而，令我們感覺疲憊的原因卻不一定是睡眠不足，而是因為大腦長時間處理單一、乏味的工作而產生的疲勞反應，消除這類型的疲勞所需的不只是睡眠，而是應做點別的事情，例如去公園散步、聽音樂、繪畫、跳舞等等，只要是與平日勞碌的工作不同，又可令自己心情愉快的事就可以。這樣你不但不會因這些活動消耗體力而覺得疲倦，反而會因為注意力被轉移，大腦得到真正的休息而感到放鬆，並且睡眠的質量會比一整天躺在床上好得多。

Dormir não é a única maneira de descansar

Muitas pessoas consideram que um dia a dormir em casa pode matar a fadiga do trabalho. Porém, às vezes, depois de dormirem por muito tempo, algumas pessoas ainda estão cansadas, porquê? Sem dúvida, dormir é importante. No entanto, a fadiga não pode ser justificada simplesmente por insuficiência de horas de sono, sendo causada por várias razões, uma vez que o cérebro tem processado o único trabalho durante muitas horas. Para matar este tipo de fadiga, além de dormir, ainda se podem fazer outras coisas, por exemplo, andar no parque, ouvir música, pintar, dançar, etc. Enfim, actividades diferentes que nos podem trazer alegria. Ao desenvolver as actividades acima referidas, você não vai ficar cansado, pelo contrário, o seu cérebro pode relaxar-se e ter um descanso verdadeiro. Nesse caso, o resultado será muito melhor em comparação com a dormida.



放下手中的電子產品

智能手機、平板電腦等電子產品雖為人類生活帶來莫大的便利和樂趣，但它們也同時悄悄地損害我們的健康。午間小休、等待用膳、排隊、睡覺前，大家有沒有發現所有本來可以讓自己稍作休息的時間，現在都用來滑手機呢？長時間看手機或平板電腦不但會損害視力，還間接迫使大腦接受過多資訊，對大腦造成過多刺激而影響睡眠質量，也減少了自己與家人朋友相處的時間，影響社交和心理健康。大家可以嘗試規限和固定使用手機查看新聞和社交平台等的時間，在設定的時段內盡情享受當中的樂趣，其餘時間如非必要，讓自己雙眼離開手機，去發現身邊其他美好的事物吧。

健康生活並不是那麼遙不可及，而忙碌也不是藉口，大家不妨由這幾個簡單的轉變開始，重新邁進健康的大門。

Afastar-se de produtos electrónicos

Hoje, os produtos electrónicos, tais como smartphones, pads, etc, por um lado, trazem-nos muitas conveniências e alegrias, por outro lado, prejudicam silenciosamente a nossa saúde. Muitas pessoas gostam de brincar com o seu telemóvel nos tempos livres, nos intervalos, ao pararem numa fila ou antes de dormir. A utilização excessiva destes produtos electrónicos pode não só prejudicar a nossa visão, como também estimular excessivamente o nosso cérebro e afectar a qualidade do sono. Além disso, pode causar um impacto muito negativo na interacção social, bem como na saúde mental, dado que o tempo passado com a família e com os amigos reduz significativamente. Assim, devemos diminuir o tempo de utilização destes produtos, de modo a desfrutar profundamente das alegrias que eles nos retiraram. Além deste tempo, caso não seja necessário, afaste-se dos telemóveis e descubra outras coisas interessantes ao redor.

Em conclusão, não é difícil ter uma vida saudável e simples. Vale a pena realizar uma mudança a partir dos aspectos acima mencionados, de modo a avançar novamente rumo a uma vida saudável.