

Estilo de vida saudável 健康生活方式

Nuno Capela

Todos os dias, com o nascer do dia, começam as nossas escolhas.

Ano após ano, mês após mês, dia após dia, somos confrontados com novas campanhas ligadas à promoção de um estilo de vida saudável. A alimentação e o exercício físico são dos aliados mais comuns.

Na publicidade, as pastas dentífricas com pessoas com uma dentição impecável, as comidas com pessoas magras, as roupas com modelos esbeltos, os desportos com atletas robustos.

每天黎明之際，我們就已經開始選擇了。

年復一年，月復一月，日復一日，我們總是會看到與健康生活有關的新廣告。其中，餐飲與運動的廣告最為常見。

牙膏廣告中出現的總是一副整齊漂亮的牙齒；美食廣告出現的總是苗條的食客；美麗的衣服廣告中出現的總是優雅的模特兒；而運動廣告中出現的總是健碩的運動員。

Na literatura, “Como viver de forma saudável”, “Os oito, dez, doze ou mais passos para uma vida saudável” são alguns títulos de verdadeiros manuais de como ter um estilo de vida saudável.

Na televisão, os programas apresentados por pessoas elegantes.

No cinema, os bons, os ídolos e as estrelas cheios de qualidades físicas e intelectuais, os maus e os vilões em oposição com muitos defeitos.

A forma como nos apresentam o mundo é bela e magra.

Na teoria e na prática todos reconhecemos, melhor ou pior, como as nossas escolhas influenciam o nosso estilo de vida. Após uma visita ao médico, depois de uma subida de escadas interminável que nos deixa sem fôlego, ou no final do ano, temos um momento em que tudo parece que vai mudar. Fazemos promessas: deixar de fumar, de beber, de comer

在文學作品中，“如何健康地生活”，“N步讓你邁向健康生活”往往是健康生活領域的一些恆常不變的標題。

電視節目的主持人總是風度翩翩的優雅之士。

電影中的正派角色總是那些既聰明又強壯的偶像派明星，反面角色則往往是那些有很多缺點的無賴。

我們看到的世界是美麗而窈窕的。

無論是從理論上講還是從實踐上講，是好抑或是壞，我們都得承認，我們的選擇影響我們生活的方式。無論在看醫生之後，在氣喘吁吁地爬完樓梯之後，還是在歲末年尾，忽然在一剎那間，我們可能會





daquela forma ou naquela quantidade, de passar a ter uma vida mais saudável. Fazemos planos, programamos viagens.

Queremos mudanças no trabalho, em casa, na vida. Naquele momento tudo parece ser possível...mas não passa, para a maioria, do momento...mais um...apenas mais um. Depois, com maior ou menor rapidez tudo volta ao normal. Culpamos tudo e todos. O stress do trabalho, a poluição sonora, visual, ambiental, e outras mais...este ritmo de vida que nos é imposto ou que nos impomos... desculpas e mais desculpas para não fazermos aquilo que está certo, que é certo. Faltam-nos as forças, a coragem.

覺得，是時候變一變生活方式了。我們也許會許下諾言：戒煙，戒酒，少吃一點，吃得健康一點，因為我們要更加健康的生活。我們也許會定下計劃去旅行。

我們也許會準備換工作、搬家、換一種生活方式。在那一刻，一切都似乎皆有可能.....但多數情況下我們什麼都沒有做.....下一次吧.....下一次。然後，一切都很快恢復如初。於是乎，我們怨天尤人。工作壓力、噪音污染、視覺污染、環境污染.....這種生活節奏是強加給我們的，還是我們一手造成的？我們一直找

藉口逃避那應該做的事。因為我們缺乏行動的能力，也缺乏行動的勇氣。





Mas nem tudo é desta forma. Nem todos são assim.

Em Macau, a prática de estilos de vida saudáveis é bastante comum entre um número elevado de habitantes. As massagens relaxantes, os chás medicinais, os exercícios físicos nos parques, as danças nos jardins, as caminhadas ou corridas na Guia são bastante conhecidos, apreciados e praticados pelos habitantes deste território.

Todos os dias, com o nascer do dia, começam as nossas escolhas.

Uns preferem dormir, outros preferem levantar-se mais cedo do que seria necessário para ir para o trabalho e vão praticar um pouco de actividade física. De manhã, bem cedo, logo com o nascer do dia, as corridas, as caminhadas, mas também o Tai Chi ou as danças entre senhoras de certa idade, são muitas das actividades que podemos observar com frequência nos nossos locais de lazer. Um rádio a pilhas e uma música ritmada de características orientais, a marcar o compasso de uma dança. Elas com movimentos suaves mas energéticos, rodopiam, ora para a direita ora para a esquerda, na certeza de quem o faz todas as manhãs. Todas estas actividades perduram um pouco por todo o dia uma vez que cidade vive de turnos, de ciclos, de horários. No final do dia, intensificam-se novamente.

然而，並非所有人與事都是這樣子的。

澳門大多數居民過著健康的生活。他們喜歡去按摩放鬆自己，喜歡喝涼茶，在公園裡鍛鍊、跳舞，到松山散步、跑步。

每天黎明之際，我們就已經開始選擇了。

有些人喜歡睡覺，有些人則選擇早起，不是為了去上班，而是去鍛鍊一下身體。每天，當旭日東昇，我們經常可以在一些休憩區看到跑步、散步以及打太極的人士。其中也有一些跳舞的大媽，用收音機放著東方韻律的音樂，隨著音樂翩翩起舞。她們一會兒向左，一會兒向右，動作輕盈，充滿活力，天天如此。清晨，這些活動會持續一段時間，傍晚又會重新熱鬧起來。

Por vezes, aquele momento em que pensamos mudar tudo e em que depois nada acontece, passa pela alteração de um pequeno detalhe, de um pequeno esforço, de uma pequena mudança. Experimente, quando pensar que está num daqueles momentos, vestir uma roupa mais desportiva e ir até um parque ou jardim, ou falar com um colega de trabalho, um amigo sobre um desporto que gostasse de praticar e procure praticá-lo. Talvez aconteça alguma coisa, desperte a vontade e ganhe forças para a mudança.

O Jardim de Camões, o Canal dos Patos na zona norte, o Monte da Guia no centro da cidade, ou os lagos Nam Van e Sai Van são alguns exemplos de bons locais onde poderá praticar actividades físicas num ambiente agradável e onde poderá esquecer por algum tempo o stress do dia-a-dia.

Ter um estilo de vida saudável não passa pela quantidade de exercícios físicos que faz ou pelo tamanho dos seus músculos, mas por ter uma vida equilibrada, positiva e com energia. Isso pode passar por pequenas e graduais mudanças no seu estilo de vida, na forma como se relaciona consigo, com o seu corpo, com os seus sentidos, com a sua vida e com a vida à sua volta.

Melhore o seu estilo de vida e seja ainda mais feliz.

有時候，我們想要改變一切，最後卻什麼都沒發生。然而，改變一點地方，付出一點努力，日積月累就會有大的變化。不妨嘗試穿一件運動衫去公園，或者與同事朋友聊一下之前想做的運動。這樣，也許就會突然醍醐灌頂，幡然醒悟。

澳門有很多運動的好地方，如：白鴿巢公園，北區的鴨涌河，中區的松山，南灣湖和西灣湖等，其環境十分宜人，能讓運動的人在片刻之間忘掉生活的煩惱。

擁有健康的生活，不是說做多少運動，長多少肌肉，而是擁有一個平衡、積極、有活力的心態。要想達到這樣的狀態，可以從身體、思想甚至生活，一點點開始，一步一步改變。

祝你生活的方式更美好、更健康、更幸福。

