

「代謝症候群」是什麼？

你需要知道的健康警訊

為什麼要避免代謝症候群？

您可能會想：「啊，這幾個數字偏高一點點沒關係啦！」但代謝症候群就像是通往糖尿病、高血壓、心臟病、中風等慢性疾病的「高鐵直達列車」。如果我們不提早踩煞車，這些「小警報」會變成「大麻煩」。

呷乎對，身體會清爽

每個臺南人心中都有自己的美食地圖！但是，要預防代謝症候群，我們得學會吃的聰明。

足量青菜和水果，挑選好油做烹調

您有沒有聽過「地中海飲食」？攝取當季當令各種顏色的蔬菜和水果，例如深綠色的地瓜葉、紅色的番茄、黃色的香蕉、白色的大蒜，再加上多樣的全穀，這些食物富含膳食纖維、維生素、礦物質和植化素，可以幫助我們穩定血糖、降低膽固醇；並挑選單元不飽和脂肪酸豐富的橄欖油烹調，更加能保護心血管健康。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 在吃麵或吃飯時，多點一份燙青菜給自己
- ✿ 把水果當成點心，而不是餅乾或蛋糕
- ✿ 在菜市場買菜時，可以挑選不同顏色的蔬菜，讓家裡的餐桌變得更豐富



永德康內科診所
杜詠馨營養師

「代謝症候群」就像是我們身體發出的一個「小警報」，提醒我們身體的代謝功能亮起了紅燈，不一定會有太強烈的感受，但有一群危險份子正在隱隱作祟。如果您超過20歲，有以下的任何三項或更多，就代表可能處於代謝症候群的風險中：

- 一 腰圍過大：男性腰圍超過90公分(35吋)，女性腰圍超過80公分(31吋)。
- 二 血糖偏高：空腹血糖值等於或超過100 mg/dL
- 三 血壓偏高：收縮壓等於或超過130 mmHg，或舒張壓等於或超過85 mmHg
- 四 三酸甘油酯過高：三酸甘油酯值等於或超過150 mg/dL
- 五 高密度脂蛋白膽固醇過低：男性小於40 mg/dL，女性小於50 mg/dL

減少油炸物和高油脂食物，清淡煮法卡健康

攝取過多的油脂容易造成體內脂肪堆積，特別是腹部的「大肚腩」。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 選擇清蒸、水煮、涼拌、清炒的烹調方式，取代油炸或油煎
- ✿ 減少吃動物的皮，像是魚皮、雞皮、鴨皮、豬皮
- ✿ 逛夜市時，可以多選擇蒸的肉圓、水煮的玉米，或是烤的玉米筍、蚵仔，減少油炸烹調

減糖生活一級棒

含糖飲料和甜食是代謝症候群的隱形殺手，精緻糖分会讓血糖快速升高，不僅會增加老化速度，長期下來就會增加罹患糖尿病或是糖胖症的風險。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 盡量喝白開水、無糖茶或無糖豆漿
- ✿ 想喝果汁時，選擇直接吃水果

動卡多，身體卡勇健 找伴來作伙，輕鬆運動無壓力

沒有運動習慣從走路開始，飯後跟家人到公園散步吧！已經有運動習慣，如果可以去健身房交幾個朋友一起做阻力訓練或重量訓練，更能預防肌肉減少。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 每天至少運動30分鐘，如果沒辦法一次走完，可以分段進行
- ✿ 超慢跑也是很棒的方法，記得跟著節拍器調整到每分鐘180bpm的步頻，讓您心跳微微快，呼氣微微喘

麥擱一直坐，起來動一動

是不是在電視機前一坐就是好幾個小時，後來不是在看電視，是在「給電視看」。長時間久坐會讓身體的代謝變慢，脂肪也更容易堆積。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 廣告起身走一走，或是做一些簡單的伸展操
- ✿ 在等公車可以踮腳尖、伸展手臂
- ✿ 在家裡可以學一些簡單的體操增強肌力，像是起立坐下、扶牆抬腿

心情放輕鬆，規律生活卡重要

充足的睡眠和穩定的情緒也很重要。當我們睡不好、壓力大時，身體會分泌荷爾蒙讓我們的血糖和血壓升高。

營養師ㄟ小撇步

- ✿ 每天盡量維持7到8小時的睡眠
- ✿ 找療癒的事情來做

代謝症候群不可怕，從現在開始改變，享受臺南的美好生活吧！



溫「心」護一生

心臟健康與身心調養



寶文中醫診所
陳宜君中醫師

心臟是我們身體中最重要的器官之一，在西醫裡負責推動血液循環，在中醫更主宰著我們的精神、情緒與思維。根據《黃帝內經》的記載，「心者，君主之官也，神明出焉」，意思是心臟在五臟六腑中擁有崇高的地位，並且負責「神明」，即人的意識、精神、情緒和思維活動。

在中醫理論中，人的意識並非由大腦所主導，而是由「心」來統領。因此，心臟的健康對整體身心的影響十分重要。當心臟功能正常時，神志清明，意識敏銳，能夠靈活地思考、感知和應對外界的變化。而當心臟受寒冷、濕氣等因素影響，心氣不足或血行不暢，則會導致精神不振、神志模糊、情緒不穩等身心不適的情況。如何保持心臟健康？

中醫提供了許多方法來保養心臟，幫助我們維持身心的平衡與健康。

以下是一些常見的調養方法：

1 藥物調理

桂枝、附子、肉桂等草藥被認為有助於溫補心陽，提升心臟功能。經典的方劑如桂枝湯、四逆湯等，可以用來溫陽祛寒，調理心陽不足的情況。而當心火過旺時，可以使用炙甘草湯來平衡心火，避免心火過度引發的問題。

2 食療養生

除了藥物，食療也是維護心臟健康的重要手段。紅棗、桂圓、羊肉等溫補食物，可以增強心陽，改善心臟功能。這些食物不僅營養豐富，還有助於提升體力，穩定情緒，增強整體免疫力。

3 針灸療法

針灸是中醫常用的治療手段之一，對於改善心臟功能和精神狀態有良好的效果。通過針灸心俞、神門等穴位，能夠促進血液循環，改善心氣，提升身體的能量和活力。

4 情緒調節

情緒對心臟的健康影響深遠。保持心情愉快，避免長期精神壓力，進行適度的運動，能增強心陽、改善心臟功能。壓力過大、焦慮情緒不穩容易影響心臟健康，現代人都應該要學會怎麼調節情緒，保持內心的平靜。

常見的心臟不適症狀

當心臟功能受到影響時，我們可能會出現以下一些常見的症狀：

面色唇色蒼白：表示心氣不足或血行不暢。

倦怠、精神萎靡、疲倦無力：心陽不足時，容易感到乏力、無精打采。

心悸：心跳不規律、心臟跳動不穩定，甚至有胸悶、胸痛的感覺。

思路遲鈍、注意力不集中：心臟無法正常「藏神」時，會影響到思維和記憶。

呼吸淺短、頭暈、乏力：常見於低血壓和心氣不足的情況。

保養心臟，養心養生

在快節奏的現代生活中，我們經常忽略心臟的健康。壓力過大、情緒波動或是不良的生活習慣都可能對心臟造成損害。因此，保持心情愉快、調整作息、適度運動，並注意飲食調養，好讓我們的我們的心氣足、心夠暖。

「先暖自己的心，才多餘的力氣來暖別人的心」，當我們關愛自己、照顧好自己的心臟與情緒時，才能更好地面對生活中的挑戰，並將這份溫暖和力量傳遞給他人，形成良性循環。

記住，心臟健康，不僅關乎身體的血液循環，更關乎我們的整體精神面貌與情緒狀態。只要從日常生活中注重養心，便能讓自己更加健康、愉快，也能更好地面對人生的種種挑戰。

健康知識

● 國民健康署調查結果顯示，20 至 64 歲國人每 4 人就有 1 人是代謝症候群，未來罹患腦中風、心臟病、高血脂、高血壓或糖尿病的風險是一般健康族群的 2 至 6 倍。

● 「722」居家量血壓密碼：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，「定期量測」掌握血壓變化狀況，是做好血壓管理的重要關鍵。

● 牢記腦中風 FAST 行動口訣「微笑舉手說你好 記下時間快送醫」，把握黃金治療時間，減少失能與死亡風險。

● 定期健檢，顧健康省很大，還可計算慢性病風險！至「科學算病館」網站

(<https://p.tainan.gov.tw/19u0>)

輸入健檢數據，計算未來 10 年內罹患 5 種慢性疾病（包含：冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件）的風險。

