



每天都是新开始，从小改变做起，逐步培养越来越多的健康好习惯。(iStock图片)

从做一件小事开始 健康小兵立大功



报道 | 陈映蓁
yingzhen@sph.com.sg

别小看小改变，它所能产生的保健效益或胜于大改变，而且更容易持之以恒。11名医疗人士从饮食、运动、睡眠习惯、牙齿保健、社交关系等方面，各建议一件他们认为可以改善健康的小事。不妨从最容易的做起，至少持续30天，再开始做第二件小事，一起在2024年过得更健康、快乐。

练习单脚站立有助锻炼肌力和改善平衡感，不妨在看电视节目或水煮滚时练习。(iStock图片)

一件事就好。怎么做才能更健康，我们都知道，但改变习惯不容易。与其立下大目标，不如从简单的小事开始，更有可能成功培养健康习惯。

BBC科学节目主持人迈克尔·莫斯利医生(Dr Michael Mosley)的播客节目《就一件事》(Just One Thing)以此为主题，每集介绍一件我们能为健康身心做的小事：睡午觉，种花草，深呼吸，每天做几分钟深蹲或伏地挺身。

有助促进健康的小事不少，本地医疗界人士有何建议？以下推荐11件小事，希望大家逐步让身心更强壮。



中医师阮婉君：每天喝至少1至1.2公升的白开水，可准备较大的水瓶，早上把它装满。(受访者提供)

1 每天至少喝1公升水

据中和保健养生堂中医师阮婉君的观察，很多人因忙于工作而忘记喝水，以致容易生病。缺水的症状包括口干舌燥，小量量少而黄(甚至臭)，疲倦，精神不集中，头痛，烦躁。常期饮水不足可能导致便秘、皮肤干燥、口臭、舌红、苔少甚至舌中裂纹。

她说一般人每天应摄取1.5至2公升水分(包括饮料、汤类和食物中的水分)，其中应包括至少1至1.2公升的白开水。

阮婉君医师建议准备较大的水瓶(至少750毫升)，早上装满白开水，一天内喝完；必要的话装满两次，特别是活动量大，出汗多，饮水需求更大。



每天宜各吃两份水果和蔬菜，可先在家里准备好，随身携带，随时享用。(iStock图片)

她说：“很多人在投入工作或学习时会忘记喝水，不妨调手机闹钟提醒自己，一般每隔45分钟喝一次，每次小口喝约100毫升。临睡前30分钟别喝太多水，建议喝一小口润喉，上床前先在厕所排空尿液。”

2 早上喝杯黑咖啡

国立脑神经医学院@樟宜综合医院神经内科主任兼高级顾问医生许有晖建议大家和他一样，每天早上享用一杯黑咖啡。

他说早上喝咖啡有助调节昼夜节律，让他在白天更有活力，同时改善晚上的睡眠质量。此外，研究显示咖啡含大量抗氧化剂，有助预防一些神经系统疾病如帕金森病。

关键是选对咖啡。许有晖医生尽量避开三合一咖啡，因为它们一般含糖和添加剂。他偏好黑咖啡：咖啡乌osong、“长黑咖啡”(long black)或美式咖啡(Americano)。

许医生喜欢慢慢泡咖啡，并尝试不同的冲泡方法，如手冲、法式滤压、摩卡壶等。“重点是用五官专注地泡咖啡，用双眼注视冲泡过程，听听磨豆子的声音，感觉手冲的手感，用鼻子嗅吸咖啡香，最后是用味蕾品尝咖啡。这是一种专注于当下的练习。”

3 洗手后擦乳液

常洗手，双手容易变得干燥。欧南社区医院专科护士卓洁莹提醒，手部卫生重要，滋润双手同样不应忽视。

她说，皮肤干燥龟裂会增加细菌滋生和发炎的风险，特别是冠病暴发后更多人重视手部卫生，常用酒精洁手液，手部皮肤更容易干燥。风险较高的包括年长者、更年期妇女，以及长时间处于冷气房的人。

卓洁莹建议随身带小瓶乳液；家里的洗手盆和床头也应摆放滋润液，方便洗手后和入睡前涂擦。

4 每天各吃两份蔬果

根据国立健保集团综合诊疗所(NHGP)营养师的临床观察，许多患者的蔬果摄入量不



足。NHGP高级营养师林淑梅指出，生活忙碌，外食缺乏选择，不知该吃多少都是导因。

她建议遵循保健促进局的指示，每天吃两份蔬菜两份水果。超市常见的包装绿叶蔬菜，一包等于两份菜；以重量计算(烹调前)，150克绿叶蔬菜或100克非绿叶蔬菜都等于一份菜。外食可用餐盘衡量，25公分的餐盘若有一半为绿叶蔬菜，就能满足一天的需求。

至于水果，一份可以是一个苹果、橙或梨，一条中型香蕉，一块木瓜、西瓜或黄梨，10个葡萄或龙眼。

林淑梅说：“午餐没吃菜，晚餐就多吃些，不然就在正餐之间吃黄瓜或番茄。今天吃不够蔬果，明天可以多吃些。”

5 吃原型和发酵食物

鹰阁医院肠胃科专家许健奕医生说，肠道菌群与健康息息相关，肠道菌群处于理想状态，对消化、营养的摄取，免疫功能和心理健康都有正面影响。发酵食物有益肠道菌群健康，因此他建议把优格、泡菜、味噌和康普茶(kombucha)等饮食融入日常三餐。此外，多吃原型食物，少吃高度加工食品，因为后者一般缺乏肠道需要的纤维和营养素。

益生元(prebiotics)可促进肠道健康，许健奕医生说，富含益生元食物包括蒜、洋葱、韭菜、芦笋、香蕉和全谷类。有些人为了减糖而选择代

糖，许医生提醒：“有些人甜味剂会对肠道菌群产生负面影响，因此要酌量或避免食用。”



睡前一小时应避免看屏幕，以免过度刺激大脑，影响睡眠。(档案照)

糖，许医生提醒：“有些人甜味剂会对肠道菌群产生负面影响，因此要酌量或避免食用。”

6 练习单脚站立

新加坡心脏基金会高级物理治疗助理郑嘉敏建议，下厨时不妨练习平衡运动如单脚站立；记得不时换边，挑战不同肌群。

郑嘉敏说：“切菜或等水煮沸时可以练习单脚站，这样能更好地利用时间，把体力活动融入日常生活。习惯后可尝试其他更有挑战性的平衡运动。积少成多，长期下来有助改善身心健康。”

她解释，虽然平衡运动不像有氧运动直接影响心脏，但它有助于促进心血管健康，维持健康体重，以及减少久坐不动的时间。此外，练习平衡运动时必须集中精神，这个专注过程有减压作用，对精神健康有益，间接对心脏产生正面影响。

平衡运动还能锻炼核心肌群，从而改善整体稳定性和姿势。郑嘉敏说：“特别是年长者，更应该把平衡运动当作日常习惯，这样可减少跌倒风险。”

没有下厨习惯？刷牙或看电视节目时也可练习。

7 每天清洁牙缝

每天早晚刷牙时，你是否也用牙线或牙间刷(Interdental brush)清牙缝？

新加坡国立牙科中心牙周病科口腔修复部助理顾问医生萧淑芬指出，牙缝最容易累积牙

8 固定时间起床入睡

陈笃生医院老年病学科副顾问医生林政强强调，好的睡眠习惯非常重要，其一是每天在固定时间起床和入睡。

“人体的生物时钟会在晚上10时至午夜之间产生入睡的强烈欲望，所以应该在这个时间段入睡。如果做不到，至少确保上床和起身的时间每天大同小异，而且要有至少七八个小时的睡眠。”

她指出，很多人因忙碌而牺牲睡眠，但睡好睡饱不但能让大脑巩固学习和记忆，加强注意力，也能降低患上慢性疾病和精神疾病的风险。

9 睡前一小时不看屏幕

新加坡中央医院睡眠中心处长兼呼吸与重症科高级顾问医生廖亮再，建议睡前一小时，完全停止所有屏幕时间，不用手机、平板或电脑，不看电视，这些器材也不该摆在卧房里。

廖医生指出，研究显示国人的平均睡眠时间是全球最低之一，这主要是因为大家迟睡，而且晚上过度使用电子器材。“这些器材会让我们上瘾，又过度刺激大脑，让我们难以好好放松、入睡。屏幕释放的蓝光也会抑制褪黑素的分泌，同样会干扰睡眠。”

10 每天记下感恩的事

心理卫生学院临床心理学家蔡佳灵希望大家每天抽出一段时间，回想让自己感恩的人、事、物。“不一定要较大的事，我们也应该留意生活中一些看似不太重要的事，比如有时间休息就值得感恩。感恩练习有

助于促进心血管健康，维持健康体重，以及减少久坐不动的时间。此外，练习平衡运动时必须集中精神，这个专注过程有减压作用，对精神健康有益，间接对心脏产生正面影响。

平衡运动还能锻炼核心肌群，从而改善整体稳定性和姿势。郑嘉敏说：“特别是年长者，更应该把平衡运动当作日常习惯，这样可减少跌倒风险。”

没有下厨习惯？刷牙或看电视节目时也可练习。

11 主动联系亲友谈心

尽管生活步伐急促，盛港综合医院高级职能治疗师陈捷吟鼓励人们定期联系问候亲友。

“人们可能比较倾向于一起吃饭或从事其他活动，而不是谈心。现代人生活忙碌，要做的事很多，我们比较不会花时间照顾情绪需求。”

她建议常发短信给亲友，内容可以是简单一句“今天过得怎么样？”此外，应抽空与亲友见面，了解彼此近况，借机各自抒发情绪或诉苦，也能听取不同观点。

经常倾听亲友的心声，有助于建立更牢固的关系，这对精神健康非常重要。在任何一方遇到困难时，也能更好地互相鼓励。陈捷吟说：“定期保持联系，感情更好，也会达成一种共识，知道自己需要倾诉对象时可以向谁，亲友有困难时也能向我诉苦。”



牙医建议每天使用牙线或牙间刷清洁牙缝，因为单靠刷牙只能清除四至六成的牙垢。(档案照)

助提升精神健康，改善人际关系。”

她建议把感恩的事写下来，提高自己的意识，也比较容易记住这些事情；不想写下来，就试着在脑海中回想和思考，一天感恩一件事就够了。她说：“这不会花上你太多时间或心力。”

蔡佳灵说，新加坡的生活节奏快，人们容易把所有心思放在工作以及必须履行的责任，可能只在特别日子(毕业典礼、婚礼)，或失去亲人后才思考人生。她认为随时随地都能练习感恩，“下班后回家路上，或冲凉时，都可想想让自己感恩的事。”

11 主动联系亲友谈心

尽管生活步伐急促，盛港综合医院高级职能治疗师陈捷吟鼓励人们定期联系问候亲友。

“人们可能比较倾向于一起吃饭或从事其他活动，而不是谈心。现代人生活忙碌，要做的事很多，我们比较不会花时间照顾情绪需求。”

她建议常发短信给亲友，内容可以是简单一句“今天过得怎么样？”此外，应抽空与亲友见面，了解彼此近况，借机各自抒发情绪或诉苦，也能听取不同观点。

经常倾听亲友的心声，有助于建立更牢固的关系，这对精神健康非常重要。在任何一方遇到困难时，也能更好地互相鼓励。陈捷吟说：“定期保持联系，感情更好，也会达成一种共识，知道自己需要倾诉对象时可以向谁，亲友有困难时也能向我诉苦。”