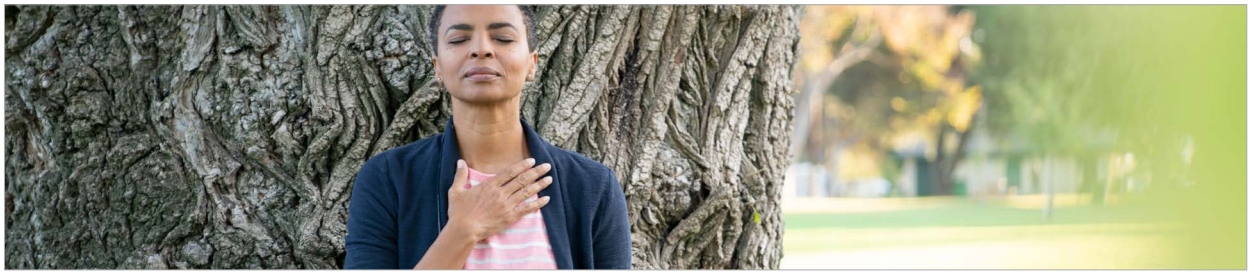


2019年4月
健康良伴組織時事通訊

透過這些健康建議在今年春天有個嶄新的開始

KAISER PERMANENTE® thrive

2019年4月



每天從事3次正念訓練

學習透過簡單的方式保持心情平靜並在走路、等待甚至進食時集中注意力。



透過這10項建議預防跌倒相關傷害

這些必讀資訊可能可以救人一命 – 甚至可能可以救您一命。



6種適合野餐的超級食物

這些超健康的零食將可讓您的野餐更加美味。



9種充滿樂趣且可以讓您走出戶外並盡情流汗的方式

享受陽光並盡情遊玩同時還能獲得健康益處。



食譜：使用調味豆類製成的豐盛餐點

此食譜是追隨人氣中東蠶豆泥早餐的潮流。



您是否已採取這5項行動來協助拯救地球？

利用這些日常建議來減少您的碳足跡。



每天從事3次正念訓練

正念是一項我們每個人都希望可以精通的技巧。隨著各大雜誌、網站、座談會及研討會致力探討正念，正念顯然成為一項重要的健康和保健主題。

正念可以協助您管理壓力、活在當下並專注於您手邊正在做的事情。哈佛的科學家在一項2018年的研究中發現，單憑每天花15分鐘讓思緒淨空，便可以調整您基因的運作方式。科學家也發現，這項可以讓人產生放鬆反應的身心訓練可以降低血壓。*

Southern California Permanente Medical Group品質與臨床分析部的醫療主任Michael Kanter, MD也點出了正念訓練可以改善健康的事實。「根據科學家的研究顯示，正念訓練其實有助於我們會員改善其身心靈整體健康。與沒有進行正念訓練的人相比，有進行正念技巧訓練的人表示自己的心理和身體健康以及生活品質均獲得改善。」

但是，我們要如何將正念融入日常生活中呢？關鍵就是要在您最方便的時間開始進行訓練。

瞭解正念

正念簡單地來說就是覺察。您刻意將注意力集中於當下，同時摒除日常雜念。例如，您可以將注意力集中在自己的呼吸和周遭環境，而不是邊盯著手機邊倉促用餐。

根據心理醫生和*Rewire Your Brain for Love（重塑大腦思路邁向健康人際關係）*的作者Marsha Lucas, PhD所述：「正念是以特定方式來集中注意力：刻意將注意力集中於當下且不帶任何批判性。正念是一種訓練，此訓練可以鍛鍊您的大腦，使大腦能夠以更有效率且更妥善的方式進行整合，同時可以減少分心並提升注意力。正念能夠減輕壓力，甚至可以協助您成為更好的自己。」

（續下頁）

每天從事3次正念訓練

（續上頁）

正念時間

若要自己開始進行訓練，您可在日常生活中尋找對您而言最方便的時間：

- **在您起床時 –** 將正念訓練作為早晨的第一件事有助您為接下來的一天設定「步調」，增加您在其他時間進行正念訓練的可能性。不論您是在啜飲咖啡、淋浴或刷牙，花一點時間將注意力集中在您的呼吸上。深呼吸有助於人體吸入更多氧氣並可改善血液循環。接著將注意力集中在這些活動所產生的視覺、聽覺、嗅覺、味覺及感覺上。
- **在您等待時 –** 我們在一天當中常有許多時候需要等待。雖然我們可能會本能地盯著手機看或感到心情沮喪，但您可以反過來善用這段時間。根據正念老師和*The Mindful Manifesto（正念宣言）*這本書的共同作者Ed Halliwell所述，等待其實是一個訓練正念的機會。他建議您在等待時將注意力集中於您的呼吸上。將注意力集中在「將空氣吸入和呼出體內的過程、注意每一個當下並將其他所有事情擱置一旁，儘管這些事情讓您感到不耐或惱怒。」
- **在您進食時 –** 正念飲食是指選擇能夠讓您感到愉悅且對您身體有益的食物，並使用您的所有感官能力來探索、品嚐和體驗這些食物。正念飲食也包括學習覺察身體的飢餓感和信號，並用其作為指引來決定何時要開始和停止進食。例如，您可以遵循下列簡單的建議，以在下一餐進行正念飲食訓練：

  – 在一個安定的環境用餐。坐在桌子前用餐比在書桌或沙發上用餐來得好。

  – 將注意力集中在您所要吃的東西並心懷感激。

  – 專注於進食的動作。慢慢咀嚼您的食物。體驗食物在您口中的質地和口感。

這可能看似有許多事需要記住，但其實關鍵是要藉由一些小方法來將正念融入日常生活中。透過這些小改變，您將可以更加享受一天當中的每一刻並度過更健康的一天。

如需更多有關正念和保健資源的資訊，請造訪我們的精神健康和保健資源中心。

*Richard Knox，「Harvard Study: Clearing Your Mind Affects Your Genes and Can Lower Your Blood Pressure」，NPR News' WBUR CommonHealth，2018年4月6日，wbur.org/commonhealth/2018/04/06/harvard-study-relax-genes。



透過這10項建議預防跌倒相關傷害

當我們的年紀越輕，我們就越容易從跌倒中復原。但隨著我們年齡漸長，跌倒的危險性可能也隨之增加。事實上，根據美國疾病控制與預防中心的報告顯示，在2007年至2016年期間，全國老年人因跌倒而死亡的比率上升了31%。[1]

正因如此，預防絆倒、滑倒及跌倒非常重要。此外，不論您幾歲，現在就是開始降低跌倒風險的最佳時機。所以不論您是要試圖降低自己在年老之後發生跌倒相關傷害的風險，或者您是在擔心年邁的至親或父母，以下均是您可以考慮採取的幾項建議：

1.強化您的肌肉和骨骼

擁有強健的肌肉可以協助您保持平衡感及關節的穩定性 – 特別是您的腳踝。從事規律的小腿和腳踝強化運動（如墊腳尖和椅子起立坐下運動、金雞獨立及深蹲）可能會有所幫助。持續從事諸如太極拳或瑜珈等輕度運動也可能有助於培養身體的穩定性。

此外，在您強化肌肉的同時，您的骨骼也會變得更加強健。[2]骨骼越強健，您在跌倒時發生骨折或骨裂的機率便越低。

2.瞭解您的處方藥

如果您發現自己的平衡感突然發生變化，藥物可能是罪魁禍首。由於跌倒相關傷害和死亡事件逐漸攀升，華盛頓大學和Kaiser Permanente Washington Health Research Institute（Kaiser Permanente華盛頓健康研究院）的研究人員目前正在探討降低風險的方式。研究人員開始進行一項研究，以瞭解減少使用特定藥物是否能夠預防老年人發生跌倒的可能性。此項研究是以針對焦慮和失眠所開立的藥物為主，這些藥物經常和止痛藥一起服用。不過，還有其他藥物也可能會對平衡感造成影響。

總結而言，我們建議您查看目前的處方藥，以確認其是否可能會使您或您的至親較容易跌倒。瞭解藥物的副作用並與醫生討論您可能有的任何疑慮。此外，向醫生洽詢哪些藥物合併使用可能會導致頭暈、虛弱或嗜睡的狀況。

（續下頁）

透過這10項建議預防跌倒相關傷害

（續上頁）

3.照顧您的雙腳

雙腳是您保持身體穩定性的重要部位。您可以藉由下列方式來避免跌倒：

- 穿著舒適防滑且合腳的鞋子。避免穿著寬鬆、鞋底沒有摩擦力或抓地力的鞋子，也避免穿著高跟鞋。當您在家時，您還應避免穿著沒有鞋底的拖鞋或襪子。
- 如果您在行走或站立時發生任何腳部疼痛或不適的情況，請告知醫生。即使是腳部長胼胝或雞眼也可能會使您較容易跌倒。

4.預約定期眼睛檢查

視力改變可能會使跌倒的風險增加。當我們的視力受損時（即便只是些微受損），我們便較可能會錯判距離並絆倒。即使您沒有戴眼鏡，我們也建議您與醫生預約定期眼睛檢查。

5.放慢動作

如果您曾經因為起身太快而感到頭昏，請務必放慢動作。在從躺姿起身時，試圖先慢慢坐起來然後保持坐姿數到10。接著，在您站起來之後，給自己一點時間調整之後再開始行走。

6.充分休息

只有您最瞭解自己什麼時候需要休息，因此請仔細傾聽您身體所發出的信號。當我們處於筋疲力盡或疲憊不堪的狀態時，我們較容易發生意外。此外，如果您感到頭暈或虛弱，請盡快尋求醫療護理。

7.保持體內水分充足

當您的身體沒有攝取足夠水分時，您較可能會發生頭昏、頭暈或失去意識的情況。適當補充水分（特別是在天氣較炎熱的時候）將有助於您保持身體平衡。

8.在家中採取跌倒預防措施

許多意外事件均是在家中發生。這些意外事件可能是因東西凌亂、地板過滑或光線不佳所引起。為了提升您居家環境的安全性，您需要：

- 將可能會使人絆倒的任何東西修好。其中可能包括高起的門檻、破損的地毯以及鬆脫的地板。
- 考慮在樓梯、淋浴間或浴盆以及馬桶處加裝堅固的扶手。

（續下頁）

透過這10項建議預防跌倒相關傷害

（續上頁）

- 盡可能避免使用梯子或腳踏凳。盡量將所有您需要使用的物品放在容易拿取的架子上。
- 安裝大量的電燈使您的住家保持明亮，這些電燈應該要讓您能夠在黑暗中也能迅速開啟。您可能還需要投資諸如人體自動感應燈或夜燈等東西。
- 在您床邊的地板安裝一個電話，這樣一來，如果您跌倒，您將不需要旁人協助爬起便可與急診服務聯絡。
- 立即清理。如果有東西灑出來，請盡快用拖把擦乾淨。

9.外出安全

相較於自己的住家，我們較沒有能力掌控外面的環境。但是我們可以採取一些預防措施來避免意外發生。若要在外出時保持安全，請嘗試遵循以下建議：

- 在上下樓梯或電扶梯時扶著扶手。
- 佩戴背包、腰包或斜背袋或斜背包以讓您的雙手保持淨空狀態。
- 注意可能會使您滑倒的危險物品並盡可能避開。如果走道上看起來有冰或濕滑，試圖繞道而行。
- 上下路緣台階時放慢腳步。
- 避免邊走路邊做別的事情。除非您停下腳步或者坐下或靜止不動，否則您應不要使用行動裝置。

10.與醫生討論

擬定跌倒預防計劃的最佳方式就是與醫生討論。安排約診以討論您的藥物、跌倒記錄以及目前的健康狀況。您可以和醫生共同合作擬定一份最符合您生活型態的預防計劃，以降低跌倒的風險。

[1]「Deaths From Falls Among Persons Aged ≥65 Years – United States, 2007–2016」，Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)，美國疾病控制與預防中心，2018年5月11日， cdc.gov/mmwr/volumes/67/wr/mm6718a1.htm。

[2]「The Effects of Progressive Resistance Training on Bone Density: a Review」，*Medicine & Science in Sports & Exercise*，1999年1月，journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/1999/01000/the_effects_of_progressive_resistance_training_on.6.aspx。



6種適合野餐的超級食物

春天是最適合走出戶外的季節。因此，沒有比春天更適合帶您最喜愛的食物前去野餐的時候了。不要總帶一成不變的食物，將目標瞄準那些能夠為您下次戶外郊遊帶來樂趣且有益健康的食物。需要獲得一些好靈感嗎？超級食物。超級食物通常是植物性的。且許多超級食物富含各種營養素及健康益處。

以下是可以讓您的野餐更加美味的6種超級食物。

酪梨

需要準備沙拉或開胃菜嗎？嘗試使用酪梨。酪梨富含對心臟有益的脂肪、纖維及維他命，包括維他命B、C及K。做一道經典的料理，如酪梨醬。只要稍微加一點鹽調味即可，並考慮用作蔬菜、全麥蘇打餅乾或番薯洋芋片的沾醬。或者利用酪梨、紫洋蔥薄片、柳丁切片、波士頓生菜和簡單的檸檬果醋做一道沙拉。不論您做哪一道菜，都別忘記加入檸檬汁或萊姆汁以防止酪梨變黑。

雞豆

豆類可能聽起來不像是您野餐時會選擇的食物，但此屬於豆科植物的雞豆將會成為您的絕佳選擇。雞豆（有時稱為鷹嘴豆）富含纖維並可為您提供植物性蛋白質。此外，您只要在家便可輕鬆烤一盤雞豆。將橄欖油、肉桂和（一點）糖粉加入雞豆中加以攪拌使其帶有甜味，接著將雞豆烘烤至酥脆為止。或者將雞豆裹上一層番椒或辣椒粉調味，以做成辣雞豆。您也可以嘗試使用小豆蔻、丁香粉、蒜末或墨西哥辣椒粉。不論是辣味還是甜味，雞豆都可以帶來令人滿足的酥脆口感 – 而且是可以替代洋芋片的絕佳選擇。其他好處？雞豆價格不貴且通常在您當地的食品雜貨店便可以買到。

橄欖油

對許多人而言，若沒有馬鈴薯沙拉就不像是真正的野餐。要如何將這項人氣料理納入野餐當中同時保持飲食健康呢？使用橄欖油來代替美乃滋作為醬料。這是一項對心臟健康有益的選擇。而且以橄欖油為基底的醬料可以在室溫之下食用，因此您不必擔心這道料

（續下頁）

6種適合野餐的超級食物

（續上頁）

理腐敗。將橄欖油和第戎芥末醬加以攪拌，並考慮加入其他調味料增添風味，如雪莉醋或香檳醋。您也可以加入更多對您健康有益的食物，如番茄、青豆或香草。

藜麥

藜麥是良好的蛋白質及纖維來源，且是作為沙拉或穀類蓋飯基底的絕佳選擇。將番薯、炒唐萵苣或菠菜、胡桃、紅蘿蔔絲及美味的柑橘醬汁混合在一起做成一道豐盛的料理。另外，考慮將您的藜麥沙拉食材放在有金屬蓋的玻璃瓶中。這些玻璃瓶方便儲存且有助於讓您的沙拉保持鮮脆。如果您想要包含肉類蛋白質，您只要加入用烤盤或烤箱烤好的雞胸肉即可。請務必將所有容易腐敗的食物放在冰箱中，以防止這些食物腐敗。

莓果

省略巧克力布朗尼蛋糕和餅乾，並改帶色澤美麗的莓果作為甜點。莓果十分美味而且可以為您的野餐餐桌或野餐籃增添色彩。藍莓尤其是一項明智的選擇。藍莓富含抗氧化物和鉀，藍莓甚至有助於降低您罹患心臟病的風險。[1,2]

綠茶

省略如檸檬汁等高糖飲料並選擇清新且富含抗氧化物的綠茶。綠茶中所含的複合物有助於保護您免於罹患特定類型的癌症。[3]而且您可以加入姜根，以讓此超級食物發揮最大效力。將幾片去皮的姜片加入一個裝有水的平底深鍋中。將水煮滾、火候調小並使其保持稍微冒泡的欲滾狀態大約5分鐘的時間。將鍋子從火爐上取下、將茶包浸泡在水中，接著過濾然後放冷。

不喜歡喝茶嗎？加入草莓片甚至墨西哥辣椒為水增添風味，以做成您自製的調味水。您將可品嚐到辣味和甜味 – 但卻不會攝入糖分。

如需更多食譜建議，請查看我們的「Food for Health」部落格。

[1]Cai-Ning Zhao et al，「Fruits for Prevention and Treatment of Cardiovascular Disease」，*Nutrients*，2017年6月13日，mdpi.com/2072-6643/9/6/598/htm。

[2]Aedín Cassidy et al，「High Anthocyanin Intake Is Associated With a Reduced Risk of Myocardial Infarction in Young and Middle-Aged Women」，*Circulation*，2013年1月15日， ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.112.122408。

[3]Sarah C. Forester and Joshua D. Lambert，「Antioxidant Effects of Green Tea」，*Molecular Nutrition & Food Research*，2011年5月2日， ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679539/。



9種充滿樂趣且可讓您走出戶外並盡情流汗的方式

當您聽到「運動」一詞時，您會聯想到什麼？您腦海中會出現跑步機、啞鈴還是有氧運動課程的畫面嗎？您會將運動視為是不斷累積之待辦事項清單上的另外一項雜事嗎？我們許多人都這麼想，正因如此，運動才會成為這麼大的挑戰。但是，為何不改想一些可以在戶外陽光下進行的有趣活動呢？

事實上，您可以藉由享受戶外體能活動獲得相同的健康益處，甚至更多。在戶外寬廣的環境中運動可以協助您取得您每日所需的維他命D量，讓您呼吸更新鮮的空氣（視地點而定 – 請務必查看您當地的空氣品質指數以瞭解最新報告）並讓您感到更有活力。*

所以，現在是您改變健身習慣並將運動帶到戶外同時重溫從前美好時光的時候了。以下是您將可以嘗試的幾項活動：

1.玩遊戲

邀請朋友或家人一起來玩遊戲。如排球、籃球、足球或美式足球等傳統體育活動均是很受大家歡迎的選擇。不過，您還可以玩諸如跳房子、捉迷藏或奪旗賽等其他遊戲，不要羞於展現您的童心。您甚至可以發揮創意並自己發明遊戲和規則。

視您居住的地點而定，您可能還可以加入成人足壘球、躲避球或沙灘排球隊。

2.從事街頭尋寶遊戲

不論您是身在當地的社區還是陌生的城市，從事街頭尋寶遊戲均是探索我們周遭環境的好方法。您可以從智慧型手機下載數個街頭尋寶遊戲的應用程式，以將該遊戲隨身攜帶。您甚至可以發明您自己的街頭尋寶遊戲，讓您的家人可以就近在家裡附近遊玩。

3.報名參加有趣的路跑活動

近來主題路跑活動和5千公尺路跑活動都非常受到大家歡迎。還有充氣障礙路跑、泡泡路跑、彩粉路跑以及其他更多路跑活動。有些活動甚至還有現場音樂表演和餐車，

（續下頁）

9種充滿樂趣且可以讓您走出戶外並盡情流汗的方式

（續上頁）

或者會帶您穿越您最喜愛的主題樂園。尋找能夠讓您感到振奮的活動並開始訓練自己以為正式活動當天作好準備。

4.探索新地方

人們常說度假比上班還累是有原因的。探索一個新地方可能需要做很多功課。您可能需要花數小時的時間走路逛博物館、古蹟或人擠人的市場。不過，不用等到您下一次的長假，您可以試試到距離家裡較近的地方探險。計劃散步到其他社區或到您總是開車經過的公園慢跑。您可能會有意外的發現。

5.玩水

一般而言，游泳是一項絕佳的低強度有氧運動。不過，如果您想接受更大的挑戰，那麼衝浪、划獨木舟和站立式划槳衝浪均是可以協助您培養肌力的不錯選擇。

安全提示： 盡可能確認當地有值班的救生員或者結伴同行。您還需要穿著適當的安全裝備 – 如救生衣或防曬衣。

6.與朋友一同散步或健行

當您和朋友一同散步或健行時，時間一下子就過去了。您將會只顧著聊天、說笑或看風景，您甚至不會發現自己已經爬上山頂或者已經繞著街區走了10圈。

7.花時間從事園藝工作

園藝工作是一項對各方面健康都有益處的活動。視您所投入的心力多寡而定，您可能會因拔雜草或翻土而流得滿身大汗。此外，如果您決定種水果、蔬菜或香草，您將可以輕鬆獲得新鮮農產品並因此得到額外的好處。

8.練習太極拳或瑜珈

太極拳和瑜珈是非常適合在戶外進行的低強度運動。您甚至可以尋找在公園或沙灘一起打太極拳或做瑜珈的當地團體。隨著您做每個動作，您將可改善您的平衡感、肌力和協調能力。這些活動也可以讓我們將注意力更集中於當下並享受我們所處的周遭環境。

（續下頁）

9種充滿樂趣且可以讓您走出戶外並盡情流汗的方式

（續上頁）

9.讓輪子動起來

拿出您的腳踏車、拍去您舊溜冰鞋上的灰塵或騎上滑板車讓輪子動起來。不論您是要穿越森林步道或是沿著沙灘邊的腳踏車道騎車，當溫暖的微風隨著您的路過輕拂而來，您將會感到走出戶外是多麼地舒服。

安全提示：請記得一定要穿戴安全帽。在夜晚騎車時，請穿戴會反光的配備和燈光。

需要更多運動建議嗎？

我們可以提供給您。請查看我們的健康百科，獲得更多建議以瞭解該如何在您的生活中找到適當的活動。

安全提示：在您將日常健身活動移到戶外之前，請務必採取適當的防曬措施。

*Richard M. Ryan, Netta Weinstein, et al.，「Vitalizing effects of being outdoors and in nature」、*Journal of Environmental Psychology*，2009年11月，selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2010_RyanWeinstenEtAl_JEVP.pdf。



使用調味豆類製成的豐盛餐點

這是一份既豐盛又健康且您和您的家人每天隨時皆可享用的餐點 – 即使您是在四月一日享受這份餐點也同樣美味。此食譜是追隨人氣中東早餐「蠶豆泥」的潮流，蠶豆泥傳統上是用蠶豆製成。此食譜已經過調整改用白腰豆，因為白腰豆在美國食品雜貨店較為常見且與橄欖油十分搭配。雖然口味可能會和原本的蠶豆泥有些不同，但這份食譜可以作相當多的變化而且可以使用各種豆類並加入各式配料。若要體驗最佳口感，您可加入一些新鮮的配料並搭配全麥口袋麵包一起食用。可用於此道料理的常見配料包括新鮮番茄丁、全熟水煮蛋及切碎的巴西里，但您也可以加入其他香草和蔬菜讓其成為您的獨門料理。或者，將全熟水煮蛋去除以讓這道料理成為可以滿足口腹之慾的純素食料理。

份量：4至6份

食材：

2湯匙特級初榨橄欖油，額外準備一點可以撒在菜上

1/2顆中型黃洋蔥切丁

1 1/2茶匙猶太鹽，分開在製作過程中多次使用

1茶匙小茴香

1 1/2瓣大蒜切碎（留1/2瓣於最後再加入）

1杯水

2罐15盎司的白腰豆（用水洗淨）

1/2顆檸檬，榨汁

4湯匙中東芝麻醬

選擇性配料：新鮮番茄、全熟水煮蛋、巴西里、洋蔥、小黃瓜、香菜、醃製蔬菜

（續下頁）

使用調味豆類製成的豐盛餐點

（續上頁）

做法：

1. 將橄欖油、洋蔥及1茶匙的鹽加入一個大型的炒鍋中。
2. 開中火並煮大約5分鐘，不時翻攪。
3. 加入小茴香、1瓣大蒜和一杯水。以中小火煮15至20分鐘或直到洋蔥變軟且水蒸發為止。
4. 加入白腰豆並煮大約15分鐘，不時翻攪。
5. 加入中東芝麻醬、1/2茶匙的鹽及1/2瓣切碎的大蒜，並使用馬鈴薯壓泥器將食材壓成泥。
6. 將溫熱的食材放進一個寬口的淺型碗中。
7. 加入鮮榨檸檬汁、撒上一些橄欖油並加入鹽調味。
8. 按照您的選擇加入全熟水煮蛋、 香草及蔬菜等配料。

營養資訊（每份）：

卡路里：184

脂肪：13克

飽和脂肪：2克

鈉：500毫克

碳水化合物：11克

淨碳水化合物：3克

纖維：2.5克

糖：0.5克

蛋白質：7克



您是否已採取這5項行動來協助拯救地球？

如果您因眾多與氣候變遷有關的新聞報導而感到不知所措，您並不孤單。科學有時候可能十分費解，而且究竟我們的地球會變成怎樣尚有許多疑問。不過，您可以在日常生活中採取一些能夠協助改善地球環境的小動作。先從減少您的碳足跡（從事日常活動所產生的溫室氣體量，例如開車和使用電力）開始做起。

地球的健康和我們的健康息息相關 – 限制氣候變遷也代表我們將可享受更清新的空氣並擁有穩定的食物來源。因此，以下是您可以協助改善環境以及您整體健康的5種方式。

1.減少肉類的攝取量

多食用蔬菜不僅對您的健康有益 – 也對環境有益。農業（包括畜牧業）每年會產生5億7千4百萬公噸的二氧化碳。[1]只要在飲食中多攝取一些植物性食物，您便可以減少您的碳足跡。植物性飲食不僅可以協助改善地球環境，還可以協助您降低膽固醇、血壓和血糖。此外，植物性飲食可以降低您罹患癌症和糖尿病的風險。[2]需要禮拜一無肉餐點的靈感嗎？請查看我們的「Food for Health」食譜部落格。

2.使用線上服務

樹木在守護環境健康方面扮演了重要角色 – 一棵樹每年可以吸收48磅左右的二氧化碳。[3] 但是，美國每年大約需要使用20億萬顆的樹[4] – 在這些樹當中，有些樹是用於製造沒有用的紙類產品，如食品雜貨購物袋、垃圾郵件及包裝。為了減少紙類廢棄物和雜物，您可以選擇線上服務選項來接收許多文件和帳單。在線上支付帳單及訂閱電子版資訊不僅方便而且可以協助您避免家中堆得到處都是紙張。Kaiser Permanente提供醫療文件的線上服務選項，包括帳單、索賠對帳單及其他更多文件。而且現在有更多會員選擇加入這項服務 – 在2018年，我們透過線上寄送的醫療帳單成長了14%。請瀏覽kp.org/paperless（英文）以選擇您想透過線上寄送的項目。

（續下頁）

您是否已採取這5項行動來協助拯救地球？

（續上頁）

3.多走路

交通運輸工具是美國排放二氧化碳的最大來源。[5] 下次當您需要前往某個地方時，改用走路或騎腳踏車，而且您還可以因此而消耗多餘的卡路里。此外，您花在交通上的時間將會減少，這可以進而帶來減輕壓力的好處並可改善身體和精神健康。您的目的地太遠無法靠走路或騎腳踏車抵達嗎？那麼考慮搭乘大眾交通運輸工具。至於每天的工作通勤，您可以和同事組成一個團體共同搭一輛車。

4.在花園種植植物

不管是種花還是種菜，花園對您和對地球都有益處。植物會吸收二氧化碳，且某些花可以為蝴蝶、蜜蜂及蜂鳥提供食物。若您在後院種滿樹木和植物，這可以協助您打造一個平靜且涼快的環境 – 您將不需要吹冷氣。沒有院子或者需要更多空間嗎？您可以在您的家中或公寓種植香草盆栽，如薄荷和韭菜。或者添購如蕨類和蘭花等植物。這些植物可以使空氣清淨且讓您的家更加美麗。

5.購買在地產品

若您支持在地企業，您就不需要將東西從大老遠運送到您家。而且走路或騎腳踏車到附近的商店或市場比開車更加輕鬆 – 也對環境更加友善。在您住家附近購物也可以促進您當地的經濟並凝聚社區意識。這是一個雙贏的結果。

您知道嗎？

Kaiser Permanente深信環境健康與您未來的健康有直接的關係。因此，我們宣誓要在2020年之前達到碳中和的目標並在2025年實現碳排放正抵銷的願景。進一步瞭解我們為對抗氣候變遷所作的努力。由於環境對我們的健康有直接的影響，因此守護地球健康非常重要。讓我們共同合作一起打造一個更健康的未來。

[1]Kendra Pierre-Louis，「Your Burning Climate Question: Meat and Global Warming」，The New York Times，2018年1月25日， nytimes.com/2018/01/25/climate/cows-global-warming.html。

[2]「Healthy Living」，Kaiser Permanente，2015年， share.kaiserpermanente.org/wp-content/uploads/2015/10/The-Plant-Based-Diet-booklet.pdf。

[3]「Tree Facts」，NC State University， projects.ncsu.edu/project/treesofstrength/treefact.htm。

[4]「Paper Recycling Facts」， University of Southern Indiana， usi.edu/recycle/paper-recycling-facts/。

[5]「Transportation Is the Biggest Source of CO2 in the U.S.」， ClimateCentral.org，2017年11月21日，climatecentral.org/gallery/graphics/transportation-is-the-biggest-source-of-us-emissi。