

臨床護理師動一動

Exercise Keeps Us Nurses in Shape

■ 文、圖 | 楊政達 花蓮慈濟醫院外科加護病房專科護理師
慈濟大學護理學系 90級系友



翻開大學醫學院各科系的學分，除了醫學系要多讀幾年，其餘各科系和運動掛的上邊的，就屬護理學系和物理治療學系，尤其以護理學系的課程規劃最為豐富，從基礎的生物、生理心理、營養體適能到解剖學、內外婦產兒，身體每個系統的各論著實訓練，還涵蓋臨床實習和報告，所以有許多臨床經驗。

但是，許多護理學系學生畢業後，進入醫院擔任臨床護理師幾年，卻因為龐大的臨床工作壓縮自己的生活時間，輪三班生理時鐘愈是紊亂，更常以聚餐作為人際交流活動，造成身材日漸走樣，即使有運動也不容易持之以恆。

在工作中接觸大量創傷後、手術後及多種合併症的嚴重病患，每日協助病患復健，深深有感運動和健康習慣的重要性，也運用所學在自己身上做實驗，從 83 公斤甩掉 24 公斤，至現在的 59 公斤，體脂肪也從 23% 至 13%。在此和大家分享健康的生活幾個大方向：

1. 要開心：

現代人工作壓力大，連帶生活人際關係較緊張，所以，連健康飲食運動都把自己逼得太緊，開心放鬆的規劃自己的飲食運動，才能持久，另外，像靜坐也可以讓自己心思沈澱穩定。

2. 安排時間：

每個人一天 24 小時，你花在吃東西或出門去用餐，如果每餐花 15 分鐘，3 餐就要 45 分鐘，但卻常常吝嗇花個 30 分鐘和自己的身體對話。安排運動，不管是快走跑步、核心肌群訓練、或戶外活動都行，所以要在心念上轉變。

3. 找伴：

可以接觸一些社團，如：慢跑社、登山社、瑜伽社，營養講座等等，當接觸到不同領域的同伴，互相討論可以啟發很多不同的想法，規劃屬於自己的健康計畫。

4. 飲食和運動：

飲食七分運動三分！飲食要均衡，避免營養不足，盡量食用當季當地新鮮食材，減少再製品，比如：能吃糙米飯就減少吃麵條，選用低升糖指數 (low GI) 的澱粉類，讓體內血糖波動趨緩，另外，避免油製品，因為，油原料和製程很複雜，可轉從堅果類去補充，運動方面以自己喜歡、簡單從事開始：比如跑步、戶外健走或核心瑜伽（加強背後肌群），原則是要微冒汗，即可增加身體代謝，但是過了 30 歲之後，肌肉流失加快且不易生長，容易造成虛瘦或虛胖，需再增加重量訓練，才能維持體態避免受傷！

5. 睡眠：

良好睡眠有助身體統整，維持代謝和穩定情緒，所以，要計畫個人的睡眠週期，切記深沈睡眠比起睡的久重要。

以上五點，是自己從事重症照護一段時間，發現肌力心肺不足的病患住院時間增長併發症不斷，歸納出來的心得，也透過輔導許多繁忙工作的同仁，可以永久地把健康習慣放在心上，投資自己的健康存摺，藉此分享！

