

主任的話:愛自己 05/26/2024

最近主任發覺血壓飆升，經過飲了兩天西芹汁後血壓降了很多，但在不想「那麼快」吃藥的情況下，就變成真的要減肥了，要多走路。所以，從現在開始，必須減少外出吃飯，杜絕一切油炸食物和甜品，因為多鹽多糖多油，的確影響血壓和血脂。直到我血壓回復一切正常 120/80，之後才可以吃一點點好吃的壞東西。

所以，若你發覺主任吃少了或不吃，不要覺得難過，也千萬不要引誘我吃不好的東西，因為你會自討沒趣的。現在，我要學習愛護自己的身體了。我還有很多想做的事，不能就此認輸或放棄。