



身心常保健-健康啟活力

每個人在人生的每個階段都必須將**健康列為首要**追求的目標。愛惜健康就從現在開始，我們應從日常的健康生活做起，**均衡飲食、規律運動、不熬夜、不吸菸、不酗酒、不吸毒、不做低頭族、注意交通安全**，並且學會與生命中各種情境相處，才能給自己帶來平安、健康、快樂與幸福。

【健康飲食】

- ※ 低脂少油炸，少鹽、少油、少糖。
- ※ 正常三餐。
- ※ 天天五蔬果：每天至少攝取三碟蔬菜、兩份水果。
- ※ 細嚼慢嚥：每口細嚼30下再吞嚥。
- ※ 每餐不過量八分飽。
- ※ 多吃天然未加工食物，選擇在地當季食材。
- ※ 睡前三小時不進食。
- ※ 不吃零食、宵夜、甜點。
- ※ 多喝白開水，少喝含糖飲料。

【拒菸八撇步】

- ★ 堅持拒絕法：不行！我真的不想抽。
- ★ 告知理由法：我爸媽管很嚴，被他們知道我一定會遭殃的！
- ★ 自我解嘲法：不行，我真的很膽小，我不敢試啦！
- ★ 遠離現場法：我肚子好痛喔！我要去看醫生了。
- ★ 友誼勸服法：不要抽啦！抽菸對身體很不好耶，我們是好朋友，我擔心你以後得癌症。
- ★ 轉移話題法：最近我買了一張新專輯，你要不要聽？
- ★ 反說法：抽菸容易上癮又會致癌，我看醫院吸菸生病的人一大堆，不想試！你也不要吸啦！
- ★ 反激將法：如果你們說我沒膽量我就抽菸，那我就真的太沒主見了！

【規律生活】

- ※ 規律睡眠：每晚睡眠7-8小時；不熬夜。
- ※ 規律飲食：一日三餐定食，不吃零食、天天五蔬果。
- ※ 規律運動：運動三三三，每週運動3次、每次30分鐘、心跳每分鐘達130下。
- ※ 規律飲水：喝水要一口一口慢喝，每次不超過200CC，以每公斤體重攝取30CC計，一天至少2000CC。
- ※ 規律排便：有進有出，按摩肚臍周圍幫助大小腸運動，有助排便，多吃高纖食物固定時間排便。
- ※ 規律習慣：不吸煙，飲酒適量。

【體重控制--瘦身原則】

- ☆ 減肥不能餓肚子。
- ☆ 每餐必吃五蔬果。
- ☆ 水分補充2000~3000cc。
- ☆ 飲食清淡避免煎、炒、油炸。
- ☆ 每星期量一次體重。

【低頭族症狀】

低頭族長時間看手機，坐姿不良，不自覺駝背、抬肩，緊繃的姿勢易使脖子、肩頸僵硬。嚴重者可能引發緊張性頭痛、手臂疼痛、手指末梢麻木及頭暈與視力急速惡化等後遺症。

【低頭族預防及治療】

- ☆ 定期做柔軟操：
針對肩頸酸痛、滑囊炎、肌腱炎、腱鞘炎、肌腱附著處病變，建議避免長時間固定姿勢，每天定時做柔軟操。
- ★ 頸椎、腰椎椎間盤突出預防：
請注意站姿與坐姿，避免頸部前傾或身體側彎，以及兩側肩膀高低不對稱，以免加重脊椎椎間盤突出，造成神經壓迫。如果症狀仍無法減輕，務必要找醫師詳細檢查。
- ☆ 周邊神經病變預防：
請注意手肘與手腕的姿勢，避免長時間負荷或重複出力，造成手肘部位的尺神經壓迫，以及手腕部位的正中神經壓迫。如果症狀仍無法減輕，務必要找醫師詳細檢查。
- ★ 眼睛症狀預防：
眼睛疲勞、眼睛乾澀、視力衰退的眼睛症狀，以及耳鳴腦脹的症狀，建議避免在晃動的空間注視螢幕，例如公車、捷運車廂或走路。使用電腦或手機，眼睛與螢幕的距離至少要保持30公分以上，而且每隔30分鐘要適度休息，放鬆眼睛與肩頸的肌肉。如果症狀無法緩解，須至眼科診治。
- ☆ 視網膜病變預防：
建議避免在黑暗中長時間注視螢幕，如果發現視力有變化，須儘速至眼科診治。
- ★ 睡眠障礙、無手機恐懼症預防：
建議逐漸減少使用手機上網的時間，重新規劃生活作息，培養對週邊事物的興趣。
- ☆ 意外事故的預防：
不可邊開車、走路邊使用手機，以免因為忽略外在環境造成意外事故。

【拒絕毒品的的方法】

- ※ 方法一，勇敢說不，語氣堅定、面帶微笑。
- ※ 方法二，告訴提供者吸毒對健康的重大危害。
- ※ 方法三、告訴提供者毒癮發作的痛苦。
- ※ 方法四，告訴提供者吸毒是違法行為，並有刑責。
- ※ 方法五，建議做點別的事情。

參考資料：行政院衛福部健康醫療網、台北市政府衛生局、全民健康醫療網