



捍衛健康報

愛惜健康應從日常生活做起，**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。

【健康生活】

※良好生活習慣

- ◇ 每天保持 7-9 小時睡眠
- ◇ 每周運動時間至少達到 150 分鐘中等強度有氧運動及 75 分鐘阻力訓練
- ◇ 有效處理緊張和壓力
- ◇ 不要吸煙
- ◇ 盡量保持運動和健康飲食

※健康飲食

- 健康飲食三原則—衛生、均衡、適量
- 四少一多~少油、少鹽、少糖、少肥肉、多蔬果
- 均衡攝食各類食物
- 營養標示你認識，健康均衡非難事
- 三餐以五穀為主食，多吃高纖維食物
- 多攝取鈣質豐富的食物
- 飲酒要節制

※體重控制

- ◆ 計算BMI (身體質量指數)，正常範圍 18-24
- ◆ 力行健康體重管理：聰明吃、快樂動、來達到健康體重
- ◆ 減肥不能餓肚子
- ◆ 每餐必吃五蔬果
- ◆ 多喝白開水 2000-3000C.C./日 (20-30C.C./kg)
- ◆ 每星期量一次體重

【拒絕毒品天龍八不】

健康生活撇步

- ✓ 工作與休閒保持平衡
- ✓ 規律的運動
- ✓ 均衡的飲食
- ✓ 良好的人際關係
- ✓ 適宜的工作環境
- ✓ 避免吸菸酗酒



健康579 全人健康有活力

【拒當低頭族】

錯誤姿勢造成的後遺症，除了頸椎長骨刺以外，還包括了慢性疼痛、下背痛、壓力症候群，不明原因的胸悶、頭暈、心律不整、胃食道逆流，甚至失眠或是焦慮。

※預防及治療

- ☆ 拿手機避免維持固定姿勢超過 10 分鐘。
- ★ 坐姿身體盡量靠著椅背或是牆壁，避免駝背和低頭。
- ☆ 增強上肢、頸、肩、上背部的肌肉群，按摩或伸展已經痠痛的肌肉。
- ★ 常做伸懶腰的動作，同時深呼吸打開胸廓，舒緩緊繃的肌肉。
- ☆ 降低螢幕亮度，盡量在光線充足的地方使用電子產品，多讓眼睛休息，多看遠方綠色植物。
- ★ 注意使用手機時的姿勢：抬頭、挺胸、縮下巴，手機上方高度約與鼻子同高。



【青少年呼吸衰竭，電子菸的危害】

電子煙是靠鋰離子電池啟動加熱，把菸彈裡的溶液霧化為蒸氣。煙彈液體盒是可更換的，通常含有尼古丁、調味劑、重金屬、甲醛等化學品，使用者就是吸霧化的蒸氣。

※電子煙的危害

- ◎肺部：煙中含有尼古丁及化學物質，變成霧氣後，會造成肺部不可逆的傷害。
- ◎心血管：造成心臟病及冠狀動脈疾病。
- ◎大腦：會成癮，造成震顫、頭重腳輕、暈眩、降低行為控制的能力，難以集中注意力或好好思考，記憶力變差，情緒控管容易出錯。
- ◎免疫：會抑制許多免疫功能，而且這種免疫抑制的情況比抽紙菸還嚴重。

電子煙會造成不同的健康危害，且治療方式未明！

不要誤以為電子菸不傷身，請勿抽電子菸！



全民愛健康 反毒篇2

拒毒八招

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：三軍總醫院臨床藥學部 資深藥師 盧蔚榮藥師

- 1. 堅持拒絕法**
不
- 2. 告知理由法**
吸毒是違法的耶
- 3. 自我解嘲法**
我不敢啦！
- 4. 遠離現場法**
我身體不舒服，先走囉！
- 5. 友誼勸服法**
朋友一場，最好不要試啦
- 6. 轉移話題法**
這影片超好笑耶，你要不要看
- 7. 反說服法**
吸毒可能要終身穿尿布，不好吧
- 8. 反激將法**
別激我，我自己說了才算！

資料來源：桃園市政府衛生局、衛生福利部國民健康署、台北市政府衛生局、照顧線上網站

