



許多人對於健康，可能都抱著一種錯誤的認知，以為沒有生病，自己就是健康的。其實這個觀念大大的錯誤，人體除了先天性基因缺失造成的疾病以外，其他的疾病在形成之前一定有其原因。為了擁有健康的身體，我們必須得培養健康的生活習慣。健康的生活習慣涵蓋了「飲食」、「運動」、「睡眠」、「壓力管理」這四個要素。只要把這四個要素變成自己的生活習慣，身體就會慢慢地開始發生變化。

一、健康的飲食習慣

糖對於身體健康的影響，會加速皮膚老化、引起頭痛、形成脂肪肝、誘發糖尿病、增加罹癌風險等；根據發表於醫學雜誌（The Lancet）的一項研究，到2050年，全球每人每週食肉量應控制在300克以下，相當於三塊雞胸肉或一份很大的牛排。同時，為了營養均衡，每人還需增加攝取約50%的水果、蔬菜、堅果和豆類。少肉多蔬的飲食習慣不只對健康有益，更是您我從日常生活中幫助減緩氣候變遷，最容易實踐且有效的方式。

二、請戒煙、戒酒，拒絕濫用藥物、毒品

香菸裡的許多成分都被證實會致癌，飲酒過量也會引起胃潰瘍和酒精性肝硬化，是癌前病變的種類，導致癌症風險大。

無毒6奇招

- 第1招 生活作息正常
- 第2招 建立正確的紓解方式
- 第3招 培養正當休閒活動 不靠藥物提神減肥
- 第4招 不接受陌生人的香菸或飲料
- 第5招 遠離是非場所
- 第6招 絕不好奇試用毒品

反毒5撇步

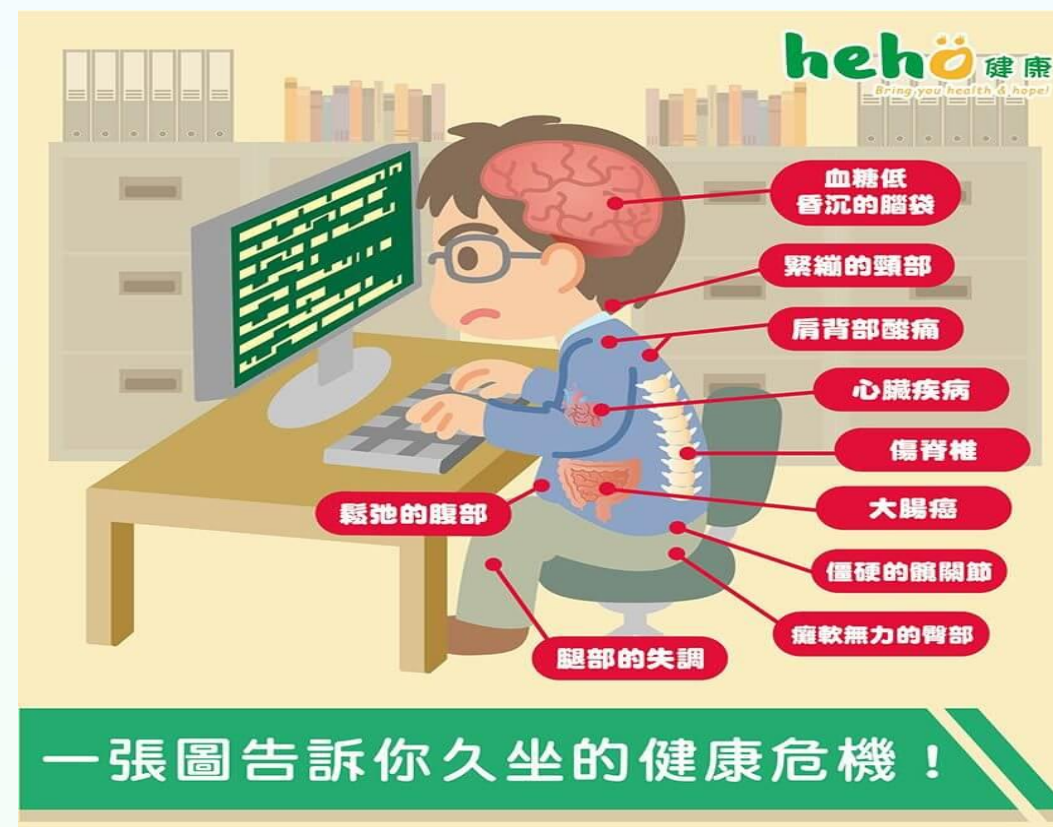
- 第1步 直接拒絕
- 第2步 遠離現場
- 第3步 轉移話題
- 第4步 自我解嘲
- 第5步 友誼勸服

快樂人生 拒絕毒品

三、保持身體運動

現代人習慣久坐辦公或過生活，而久坐會帶來的負面影響有腿部肌肉退化、血壓升高、高密度膽固醇含量驟降，美國哥倫比亞大學研究顯示持續坐著90分鐘以上的人，死亡率會比其他人高出兩倍；綜合統計後發現一天坐著12.5小時、並且一次坐著超過30分

鐘的組別死亡率最高。最好的作法就是坐著30分鐘後就應起身活動身體一次，以及規律的運動。有些人可能認為我不需要六塊腹肌、不需要完美曲線那我不需要運動沒關係。其實比起這些，運動更多的是帶給身體的健康、讓身心都更輕鬆愉悅，因為腹肌、馬甲線、蜜桃臀並不是必需品，「運動」所帶給我們強壯的身體、良好的免疫系統、舒暢的心情才是最重要的！



四、每天要有充足睡眠

根據美國睡眠基金會的研究，18到64歲的成年人，每天睡眠不要少於6小時，每天睡足7-9小時是最合適的。一天不要超過10小時的睡眠，只會越睡越累，對健康是不好的。

五、主動留意心理健康

根據世界衛生組織(WHO)在2020年公佈的數字，全球憂鬱症患者已超過3億人，隨著社會壓力的不斷增加，憂鬱症患者數量仍在不斷的成長。若是覺得自己狀態不佳，請多注意自己的生活習慣，因為失眠、食慾不佳在經年累月下容易發展成憂鬱症，所以發現自己時常有情緒低落，或是情緒起伏很大時，請尋求專科醫師的幫助。

六、減少大腦負擔

現在是一個資訊爆炸的時代，每個人每天要接收的訊息越來越多，但是訊息的內容參差不齊，導致人的大腦一直呈現運轉的狀態，深怕自己錯失了訊息，增加焦慮的現象。加上腦內訊息過多，會讓人控制情緒的能力變低、目標變得不明確，導致工作效率下降，就會讓工作壓力越來越大，影響了睡眠、心情，讓身體呈現不健康的狀態。

資料來源：衛生福利部國民健康署、衛生福利部心理健康司、法務部、heho健康線上網站、肯尚健康專欄