



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。

一日三餐，營養均衡

每天吃下肚的食物，食物具有改變人體的效能，為此，請試著多花點心思在飲食生活上，養成一日三餐，都能定時定量且營養均衡的好習慣。

- 適量且均衡攝取主食（米飯類）、主菜（魚、大豆、蛋類、肉類）、副菜（蔬菜）。
- 盡量減少鹽分攝取。
- 多攝取富含維生素或礦物質、膳食纖維的蔬果。
- 盡量多和家人或朋友一起用餐，增加食物多樣性並攝取充足的營養。
- 外食或選購市售食品時，記得看清營養成分標示，讓自己有意識地攝取足夠的營養。



養成運動習慣

養成運動習慣，以「比平常多動十分鐘」這種加十分鐘的概念為目標，讓身體慢慢習慣，此為持之以恆的祕訣。絕對不要操之過急，一次做太多劇烈運動，反而會有反效果。

- 18~64歲以一天總計運動超過六十分鐘為目標。若能養成長久的運動習慣，效果會更好。
- 65歲以上以一天運動四十分鐘為目標，建議多做能確實強化肌肉的阻力運動（重量訓練）。

避免飲酒和抽菸

適量飲酒可促進血液循環、釋放壓力，但飲酒過量會引發肝功能障礙、血脂異常、高血壓、糖尿病等生活習慣病，並加速腦部老化、損傷智力、情緒不穩定、注意力分散，甚至引起精神焦慮、抑鬱等症狀。香菸裡含有尼古丁或焦油等超過兩百種的致癌物質，容易引發高血壓、血脂異常、糖尿病、動脈硬化等。吸菸也會導致男性失去性機能、骨骼疏鬆及更年期提早到來。更糟的是，尼古丁具成癮性，二手菸還可能危及他人健康，還請確實戒菸。

【低頭族注意事項】

- ※ 預防及治療
- ★ 建議避免長時間固定姿勢。
- ★ 坐姿身體盡量靠著椅背或是牆壁，避免駝背和低頭。
- ★ 常做伸懶腰的動作，同時深呼吸打開胸廓，舒緩緊繃的肌肉。
- ★ 如果症狀仍無法減輕，務必要找醫師詳細檢查。



健康生活 你我都行



拒絕毒品的七個方法及六不

- ◎ **摒拒不良嗜好**
在許多毒品犯罪的吸毒經驗中，大多數是從抽煙、喝酒、使用安非他命到海洛英的漸進方式發展，拒毒的最基本方法就是要自始摒拒不良嗜好。
- ◎ **善用好奇心，不要以身試毒**
毒品所造成的心理依賴非常可怕，因此千萬不要出於好奇心，或自認「意志過人」、「絕對不會上癮」而以身試毒。
- ◎ **尊重自我、堅決拒毒**
毒品傷害的是自己的健康、生命與尊嚴。尊重自我是對自己的生命負責，千萬不要礙於情面或講求朋友義氣而接受朋友的引誘與慫恿。
- ◎ **建立正當的情緒抒解方法**
人生難免有情緒低落、苦悶沮喪的情形，應該尋求正當健康的抒解方法（如聽音樂、看電影、運動、找朋友傾訴等等），如一時的空虛、鬱卒就靠毒品來抒解，反會沉淪於毒品之中而不能自拔。
- ◎ **認識正確用藥觀念**
健康的身體、飽滿的精神，必須靠適當的營養、運動與休息，利用毒品、藥物來提振精神或治療病痛，只不過是預支精力，透支生命的愚行罷了！

友誼勸服：我們是朋友，我不希望你變成吸毒犯！

堅持拒絕：我拒絕吸毒！

告知理由：吸毒是犯法的而且會害死人，我不要！

反說服：毒品會傷害身體健康還會違法！

反激將：隨便聽別人說就吸毒，才真的是膽小！

遠離現場：我還有事，就先離開了！

自我解嘲：我很怕我爸媽，要是被發現我就死定了！

轉移話題：這次的球賽你看了嗎？

青春要玩不藥丸！

遠離毒品日大招

- ◎ **遠離是非場所**
據統計，電動玩具店、KTV、MTV及地下酒家、舞廳等場所，是吸毒者和犯毒者最常出沒的地方，提高警覺性、不隨便接受陌生人的飲料、香菸；毒害不會從天而降，在不熟悉的場所中，不要隨意接受他人送的飲料或香菸等，以確保自身安全。
 - ◎ **建立自信及自尊心**
要有相信自己，不與他人做比較，並有接受失敗的勇氣，就不會因為挫折想依賴毒品。尊重自我是對自己的生命負責，即使面對任何挫折，都能好好愛自己，不讓自己身體受到毒品的侵害。
- 拒絕六不**
- 如果你的朋友邀你做不好的事，你不想做，你該如何應付呢？教你六種說「不」的方法：
1. **肯定友誼**：以誠懇的態度表示雖然很重視雙方友誼，但是不希望因此做出自己不想做的事情。
 2. **家教嚴厲**：面臨難以推託的壓力時，以家教嚴厲為藉口，加以拒絕。
 3. **自我解嘲**：不理會朋友的嘲笑，並以幽默的語氣緩和、不愉快的氣氛。
 4. **轉換話題**：談到你不喜歡或是感到壓力的話題時，設法轉換一個新的話題。
 5. **遠離現場**：朋友邀你一起做觸犯法律或校規的事情時，明確拒絕後，立刻找藉口離開現場。
 6. **堅持拒絕**：無論朋友如何勸說，要始終明確地、堅定地說「不」，不必做任何解釋。

學務處 衛生保健組 時時關心您

資料來源：衛生福利部國民健康署、教育部、新北市政府警察局網站、照護線上