



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】

- ※健康飲食三原則—衛生、均衡、適量
- ※四少一多
- 少油炸、少鹽、少糖、少肥肉、多蔬果
- ※均衡攝食各類食物
- ※三餐以五穀為主食，多吃高纖維食物
- ※天天五蔬果：每天至少攝取三碟蔬菜、兩份水果
- ※多喝白開水 2000~3000cc/日，少喝含糖飲料
- ※睡前三小時不進食
- ※不吃零食、宵夜、甜點



## 【健康生活】

- ★ 規律睡眠，每晚睡眠 7-8 小時；不熬夜
- ★ 規律運動，每週運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳每分鐘達 130 下
- ★ **有效處理緊張和壓力**
- ★ 不要吸煙

## 【拒絕菸、毒-天龍八不】

請你跟我這樣說...

- 堅持拒絕法**
  - 我不做違法的事情。
  - 不行，我真的不想吸。
- 告知理由法**
  - 吸毒是違法犯罪的事，你不要害我。
  - 我爸媽管很嚴，被他們知道我就慘了。
- 自我解嘲法**
  - 沒辦法，我就是害怕喇，不要嘗試算了！
  - 不行，我真的很膽小，我不敢試啦！
- 遠離現場法**
  - 時間太晚了，我必須要回家，我先走了。
  - 我覺得身體不舒服，我先回家休息了！
- 友誼勸服法**
  - 我們是好朋友，我不希望你變成吸毒犯！
  - 不要吸啦！這對身體不好，好朋友一場，你最好都不要嘗試吧！
- 轉移話題法**
  - 你看，這個點心很好吃喔！你也試試看！
  - 今天新聞報導小貓熊的影片，超萌的，你看過了嗎？
- 反說服法**
  - 這毒品是會上癮的，而且很難戒除，你看昨天新聞報導那個吸毒者下場多慘...，所以你也別吸啦！
- 反激將法**
  - 如果你們說我沒膽量，我就吃，那我就真的太沒主見了！

# 向健康 SAY YES

## 【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

### 正確用手機，減少後遺症

- 多多使用語音輸入 減少手寫輸入
- 雙手輪流拿手機 避免維持固定姿勢超過10分鐘
- 記得要抬頭、挺胸、縮下巴 手機上方高度約與鼻子同高
- 將社交 App 的聲音提示 關為靜音

### 正確用手機，減少後遺症

- 增強上肢頸、肩、上背部的肌肉群
- 常做伸懶腰的動作 收緩緊繃的肌肉
- 降低螢幕亮度 盡量在光線充足的地方使用手機
- 可以多多伸展和轉動手腕和手指頭
- 多讓眼睛休息 並且多看遠方綠樹

## 【預防感染麻疹】

### ◇傳染途徑

經由空氣、飛沫傳播或是直接與病人的鼻腔或咽喉分泌物接觸而感染。

### ◇主要症狀

初期會出現發燒、咳嗽、流鼻水、結膜炎和柯氏斑，3~7 天後皮膚開始出現斑丘疹，通常由臉部擴散到全身，斑丘疹約持續 4~7 天。

### ◇治療方法

麻疹病人少接觸人群，以免爆發感染，基本上感染麻疹不會有太嚴重的症狀，只要多休息、維持好的衛生習慣、均衡飲食，都能痊癒。

### ◇預防措施

1. 注射含麻疹活性減毒的疫苗後，可以使 95% 以上的人產生主動免疫。
2. 常規預防接種時程：出生滿 12 個月及滿 5 歲至入國小前各接種一劑麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗 (MMR)。

資料來源：衛生福利部國民健康署、新北市政府警察局網站、照顧線上網站、康健網站