

「健康是美，無病是福」，健康是人生每個階段必須追求的目標，也是大家共同的願望。長期以來，在增進健康的努力中，人們往往依賴於醫生、藥物或醫療設施，較少重視自身潛能，以致使本來可以預防或避免的疾病難以倖免，降低了健康水平，失去了原本可以延長的壽命。所以要如何「愛惜身體，守護健康」成為重要課題。

## 【健康飲食】

每天至少攝取三碟蔬菜，兩份水果，其中一碟是深綠色或深黃色的蔬菜。美國持續5年實施「天天5蔬果飲食運動」後，癌症發生率每年下降0.7%，死亡率下降0.5%。

- ◎六大類食物均衡攝食。
- ◎少油、少鹽、少糖的飲食原則。
- ◎增加纖維攝取，每天三份蔬菜、兩份水果。
- ◎天天5蔬果 防癌輕鬆做
- ◎蔬果579 健康人人有



## 【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？
- 反說服法：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，那我就真的太沒主了！

## 【規律生活】

- 每晚睡眠7~8小時；不熬夜。
- 一日三餐，不吃零食。
- 每天吃早飯。
- 控制體重：腰圍男生<90cm，女生<80cm
- 適量運動：每周運動三次，每次至少三十分鐘
- 不吸煙。
- 飲酒適量。

## 【體重控制—瘦身原則】

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



# 愛惜身體—守護健康

## 【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、幽靈振動症候群預防：

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：衛生福利部食品藥物管制署、全民健康基金會、臺中市政府衛生局

