

「健康是許多0前面的1，若沒有了1，再多的0也失去意義。」，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。多數人在失去健康以後，才知道健康的可貴，但再多的財富也挽回不了過去的健康，因此愛惜健康就從現在開始，照顧好自己的健康，就是給親人最好的回報。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、快樂跟幸福。

【營養均衡 飲食健康】

營養均衡是健康飲食最重要的基本原則，若營養不均衡，人體會缺少必需的营养素，進而影響身體運作。日常飲食應依據衛生福利部公布飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。

- 多吃天然未加工食物
- 選擇在地當季食材
- 每餐不過量八分飽
- 低脂少油炸，少鹽、少油、少糖
- 細嚼慢嚥：每口細嚼30下再吞嚥
- 睡前三小時不進食
- 不吃零食、宵夜、甜點
- 多喝白開水，少喝含糖飲料。



【輕鬆運動 常保健康】

近年來，運動與健康的新觀念，偏向注重健康，因此不一定要從事劇烈運動，而是鼓勵將運動生活化，只要多走路、爬樓梯、做家事等，就可以累積足夠的活動量，不一定要去運動場。很少運動的人，只要開始做一點運動，就可以得到大部分的健身效益。根據最近的研究顯示，運動量可以累積。一天三次，每次十分鐘，與連續做三十分鐘效果差不多。對於生活忙碌的人，只要累積走路、爬樓梯、做家事等，一天很容易累積三十分鐘的運動。週末假日有時間，再從事休閒運動、如球類活動、郊遊健行等。

規律適量的運動固然有益身心，但仍須有正確觀念與準備措施，才能避免不必要的運動傷害，這些觀念包括：

■ 避免運動傷害應注意事項

1. 運動前先做暖身運動(warm-up)並續做伸展運動5至10分鐘
2. 運動後應續做緩和運動(cool-down)10至15分鐘
3. 運動時應使用適當裝備及護具

■ 運動傷害處置的基本原則

1. 注意運動過勞現象。
2. 運動時身體若感覺不適，應立即停止運動。
3. 休息、冰敷、壓迫、抬高是處理急性運動傷害的四大原則。

向健康說 yes

【日行一萬步 健康有保固】

健走可充分融入日常生活中，是無需花錢，適合男女老幼，隨時隨地可進行，為全球公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。專家說，如果每人平均10,000步時，約可消耗300kcal，就可以維持體重，那你基本運動量就達到了。走到13,000步以上就可訓練到心肺耐力，15,000-20,000步促進新陳代謝、燃燒多餘脂肪，身體機能永保年輕。

健走的正確動作：

- 雙手微握放腰際
- 抬頭挺胸縮小腹
- 深緩呼吸來搭配
- 自然擺動肩放鬆
- 邁開腳步向前走



【規律生活習慣 向健康說YES】

- ※ 規律睡眠：每晚睡足7-8小時；不熬夜。
- ※ 規律飲食：一日三餐定食，不吃零食、天天五蔬果。
- ※ 規律運動：運動333，每週運動3次、每次30分鐘、心跳每分鐘達130下。
- ※ 規律喝水：白開水是最經濟健康睡份來源，以每公斤體重攝取30-35 CC計算一天喝水量。
- ※ 規律排便：多吃高纖食物，有助排便，每天選擇固定時間排便。

【面對空氣汙染 自我保護策略】

國民健康署提醒，根據環保署空氣品質監測網站預報，最近空氣品質為不佳，細懸浮微粒(PM2.5)濃度仍有偏高現象。國民健康署提醒民眾若有不適，如眼痛、咳嗽或喉嚨痛等，應避免戶外活動及體力消耗；特別是敏感性族群，如孩童、老年人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人，應避免體力消耗，尤其是避免戶外活動；有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。

空氣品質為即時監測的動態資料，民眾可隨時注意行政院環保署空氣品質監測網訊息，國民健康署也針對空氣品質不良情形，提供民眾以下自我保護3策略：

- 一、建議外出可戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒(PM2.5)之暴露(口罩應儘可能與臉部密合)。
- 二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態避開交通高峰時段及路段，尤其是老人及兒童，或慢性呼吸道疾病患者。
- 三、生活作息規律，多運用大眾運輸工具、自行車及步行，適當運動，維持身體健康狀態。

參考資料：衛福部國民健康署健康九九網站、台北市政府衛生局、全民健康醫療網

