

# 迈向终生健康



“遵照健康生活方式，  
迈向终生健康”

# 迈向终生健康

迈向终生健康良好之钥在于  
遵照健康的生活方式，  
包括：

- 吃得健康
- 经常运动身体
- 不吸烟
- 学习应付压力

## 健康生活方式 的利益：

- 改善您的健康状况
- 减低您患上糖尿病，  
心脏病，中风和高血压等  
疾病的风险
- 使您更满意自己的样子和感觉
- 使您更有精力和活力享受人生

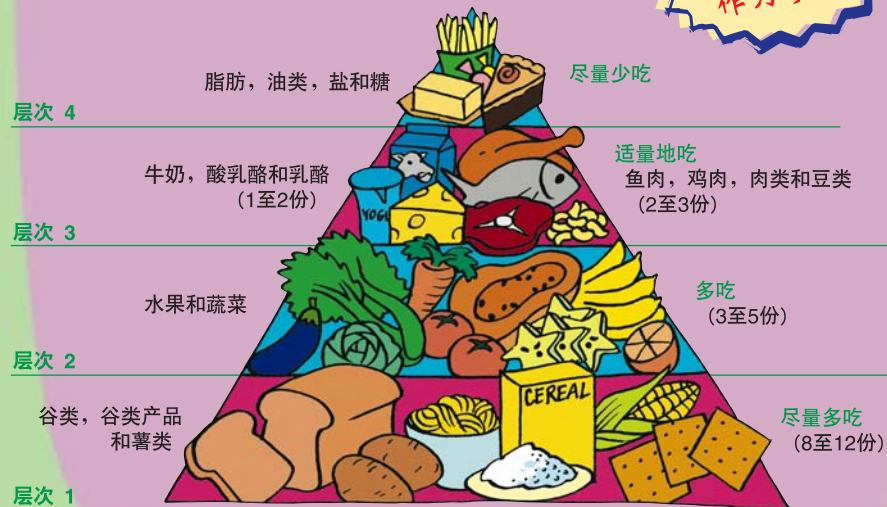


# 吃得健康 迈向终生健康

享受多种类的食物

多种类的食物能供应您需要的一切营养  
根据食物金字塔以选择每天的食物组合

以食物  
金字塔  
作为参考



层次食物组	营养价值	推荐摄取量	(1) 份之例子
层次1: 谷类和谷类产品及薯类	<ul style="list-style-type: none"> <li>很好的复合碳水化合物来源</li> <li>提供维他命, 矿物质, 纤维和一些蛋白质</li> <li>一般上含低脂肪</li> </ul>	8至12份	<ul style="list-style-type: none"> <li>半杯白饭(白米或糙米)</li> <li>半杯煮汤米粉/意大利面/其他面食</li> <li>半片小Chapati</li> <li>半杯番薯/木薯/芋头</li> </ul>
层次2: 水果和蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>很好的维他命, 矿物质和纤维来源</li> </ul>	3至5份	<p>蔬菜:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>半杯煮熟的深绿色蔬菜连茎</li> <li>半杯煮熟的果类或根类蔬菜</li> </ul> <p>水果:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>半个中型番石榴</li> <li>一片木瓜/黄梨</li> </ul>
层次3: 牛奶和奶制品 (不包括炼乳, 牛油和奶油)	<ul style="list-style-type: none"> <li>必需的钙质来源</li> <li>重要的蛋白质来源</li> </ul>	1至2份	<ul style="list-style-type: none"> <li>一杯牛奶</li> <li>一杯酸乳酪</li> <li>一片乳酪</li> </ul>
鱼肉, 鸡肉, 肉类和豆类	<ul style="list-style-type: none"> <li>很好的蛋白质来源</li> <li>富含维他命B, 铁和锌</li> <li>豆类也富含镁和纤维</li> </ul>	2至3份	<ul style="list-style-type: none"> <li>一个中型鸡腿</li> <li>一条中型甘梦鱼</li> <li>两块火柴盒大小的瘦肉</li> <li>五汤匙江鱼仔</li> <li>两个鸡蛋</li> <li>半杯干豆/豆类</li> </ul>
层次4: 脂肪, 油类, 糖和盐	<ul style="list-style-type: none"> <li>脂肪和油类含有必需脂肪酸(EFAs)和维他命A,D,E和K</li> <li>糖(如蜜糖, 白糖, 糖浆, 黄糖和葡萄糖)提供热量但无或少营养</li> </ul>	少量	

# 您应如何吃得健康?

- 吃有营养的食物以满足日常需求
- 选择低糖，盐和脂肪的食物
- 多吃水果和蔬菜
- 每天喝6至8杯水



- 选择清洁的食店
- 烹饪时少用油，盐和脂肪，如在蒸，煮，烤，烘焙，炙或烧时
- 选择清洁和安全的食物



尽可能  
与您的家人  
一起进餐

## • 选择有营养的小吃

- 小吃可在上午中旬或下午中旬吃
- 避免整天吃小吃
- 在正餐之间吃有营养的小吃
- 别吃太多小吃或在太靠近正餐时吃



吃丰富  
早餐开始您  
的一天

## 定时进食

### • 每天吃三次正餐

- 早餐
- 午餐
- 晚餐



# 确保您拥有健康的体重

- 定期秤您的体重
- 注意您的身体质量指数(BMI) 以了解您的体重是否太轻, 太重或健康
- 追求和维持健康的体重 以享有良好健康



体重(公斤)

BMI =

高度(米) x 高度(米)

若您的BMI是...

低于18.5  
18.5至低于25  
25至低于30  
30及以上

那您是...

体重太轻  
健康体重  
体重太重  
超重

# 经常运动 迈向终生 健康

运动包括您日常生活中一切耗精力的动作如工作, 休闲, 健身和体育。



## 运动对您的健康是重要的

我们的现代生活方式和各种便利已造成我们养尊处优-这对我们的健康是危险的。缺乏运动或缺乏活动可能会导致:

- 过胖
- 面对患上心脏病, 高血压和糖尿病的风险

据估计, 每年有超过2百万人死于缺乏运动。

资料来源: 世界卫生组织

## 遵照活跃的生活方式

- 选择适合自己的运动
- 每天做足30分钟的轻松至适度运动，每次至少10分钟



## 日常运动之例子

轻松 每天60分钟	适度 每天30分钟
<ul style="list-style-type: none"><li>• 轻松步行</li><li>• 伸展身体</li><li>• 轻松园艺</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 疾行</li><li>• 骑脚車</li><li>• 游泳</li><li>• 跳舞</li><li>• 跳绳</li><li>• 有氧健身</li><li>• 缓跑</li><li>• 上下楼梯</li></ul>

## 运动的利益

### 耐力

- 帮助您的心脏，肺和循环系统保持健康
- 使您更有精力  
(例如：疾行，缓跑，骑脚車，游泳，球拍类运动和有氧健身)



# 定期运动迈向 心脏健康

运动是一种体育活动和应该在一段特定时期内经常做和重复地做，其宗旨在于改善体能和健康状况。

运动时请遵照 **FITT** 指南

- F 次数** : 每周3至5次
- I 密度(努力)** : 直到您流汗和自动呼吸急促
- T 时间** : 每次至少20分钟(不包括热身和冷却时刻)
- T 种类** : 有氧健身, 玩游戏  
例子: 足球, 英式篮球, 羽毛球, 跳绳, 骑脚车

每周定期  
运动至少3次,  
每次20至30分钟

## 灵活性

- 帮助您活动自如
- 放松您的肌肉
- 使您的关节活动  
(例如: 抹地,  
伸展身体, 太极和瑜伽)



## 强健

- 帮助您的肌肉和骨骼保持强健
- 改善您的姿态
- 帮助您预防骨质疏松症等疾病  
(例如: 砍柴和叠柴,  
除草和堆草, 提取和携带杂货, 攀登梯子,  
弯腹和掌上压等运动)



# 记得安全 和正确地运动

## 应做的事...

- 在运动前后热身和冷却
- 穿轻便和宽松的衣物让汗水蒸发
- 穿舒适，具有垫子的鞋子
- 在运动时和前后喝大量的水



## 不应做的事...

- 不适或胸口疼痛时勿运动
- 天气极热，天色昏暗或多烟雾时勿运动
- 用餐后不到2小时



## 注意...

- 运动后勿即刻洗热水澡。应等候至您的体温冷却和停止流汗
- 若感觉难以呼吸或胸口疼痛，应即刻停止
- 若在街道上缓跑，应面向前方的车辆。

避免在繁忙和交通拥挤的街道运动



# 别吸烟迈向 终生健康

吸烟会提高患上40种顽疾如肺癌，肺气肿，心脏病和中风的风险多达10倍  
吸烟几乎会影响人体的每一器官和组织





# 烟草的烟是有毒的

烟草的烟含有4000种化学物，200种是有毒的，63种则是可致癌的



所有宗教都禁止吸烟

# 吸烟对人人有百弊而无一利

- 吸烟会伤害您周围的人，尤其是您的家庭成员
- 怀孕的母亲若吸烟或接触二手烟，将更可能早产，诞下不足磅的宝宝或胎死腹中。
- 儿童若接触烟草的烟可能：
  - 更经常患上咳嗽，伤风，耳鼻喉感染等毛病
  - 肺部缓慢发育
  - 患上哮喘病



# 为何您有戒烟的必要

- 更长寿
- 不吸入有毒物质
- 使自己，家人和其他人远离吸烟的危险
- 成为孩子的好榜样
- 改善状况和拥有更健康的身体
- 改善您的嗅觉和味觉
- 牙齿更洁白，口气更清新



# 保持健康！ 学习正确的戒烟方法

- 定下戒烟期限
- 要有信心
- 写下提醒字句
- 告诉自己“我不是吸烟者”
- 专注于今天
- 永远保持积极
- 获取支持
- 克服吸烟欲望
- 选用尼古丁替代疗法
- 遵照戒烟的10项提示



## 戒烟的10项提示

1. 展延
2. 喝大量的水
3. 深呼吸
4. 找事情做/运动
5. 勿前往有人吸烟的地方
6. 可嚼东西
7. 可经常洗手
8. 可频密洗澡
9. 可伸展身体
10. 可祈祷

# 应付压力 迈向 终生健康

愤怒是由压力引起的一种主要的情绪问题

当您面对压力时，压力是身心和情绪对变化的反应。我们面对压力-包括在家里，学校或工作上。我们需要少许压力以有效操作，压力也可能是极佳激励因素。过多和持久的压力可能是有害的。



# 什么使您面对压力？



- 您自己-(例如您感到沮丧, 您无法得偿宿愿)
- 您的家人-(例如关于您的配偶和孩子的问题, 家庭义务或财务困难)
- 您的工作-(例如您无法完成工作, 您的工作表现欠佳, 您没被擢升, 更换工作和被裁退)

- 您的社区-(例如不友善的邻居和社区)



## 压力会导致您...

- 您的心跳会加速和呼吸困难
- 您很容易生气
- 您不快乐
- 您的食欲不振



- 您对工作不感兴趣
- 您不享受爱好和兴趣
- 您失眠
- 您呼喝他人
- 您很想摔东西
- 您发脾气和躲避现实



过多的压力若持久不退和不妥善处理, 会引起愤怒。



学习有效地  
处理愤怒以  
减轻压力



### 请在您愤怒时这么做：

- 知道自己在生气...“说：我正在生气！”
- 尝试冷却和保持冷静...计算至10，祈祷，深呼吸...“说：冷静，没什么大不了”
- 找出您生气的理由。鉴定问题
- 尽力听取另一方的意见
- 勿说伤害或伤害另一方的话
- 若您已情绪失控，即刻离开现场
- 若无法控制自己，应向知己倾诉
- 学习原谅和忘怀-孰能无错



### 学习以IDEAL方式的解决问题技巧

- I** - 鉴定问题
- D** - 描述可能的选择
- E** - 衡量每一选择的后果(好处和坏处)
- A** - 行动。作出选择和付诸行动
- L** - 学习。检讨执行有关行动的效率

## 可助您少发脾气的方法



- 积极思想
- 遭遇问题时勿埋怨他人或情况
- 学习喜欢自己
- 充份利用自己所能
- 学习接受自己无法改变的情况
- 无需过度忧虑自己的缺点





- 学习放松
- 定期运动
- 培养兴趣
- 抽时间陪家人，工作和休闲
- 确保睡眠充足
- 要有谈话对象
- 学习有主见。学习拒绝  
您知道自己无法履行的  
额外活动，邀请或约会
- 为自己设定实际的目标。  
您不可能达致一切。  
要知道，并非一切事情  
都如自己想象般重要