



## 健康無價

### 一、引言：

要達到全人健康，必須注意身、心靈的平衡發展。

### 二、身體健康

#### 1. 均衡飲食：

- 培養健康的飲食習慣：根據「健康飲食金字塔」(參附圖一)進食，多吃穀米類和蔬果類，吃適量的肉類和奶品類，少吃油、鹽、糖份。
- 進食定時、定量。

#### 2. 適量運動：

- 每星期最少 2-3 次運動；
- 每次運動最少 20-30 分鐘。
- 運動好處：增強心肺功能，加強抵抗力，身體強壯，預防疾病。

#### 3. 注意個人衛生：

- 保持身體清潔：每天更換衣物、洗澡、洗頭；
- 保持口腔清潔：早晚刷牙、定期檢查牙齒；
- 保持雙手清潔：定時修剪指甲、勤洗手；
- 保持面部清潔。
- 好處：預防傳染病。

#### 4. 其他良好習慣：

- 不吸煙；
- 不酗酒；
- 不濫用藥物；
- 足夠休息，作息定時，早睡早起。

### 三、心靈健康

1. 積極思想：積極面對問題。
2. 正面情緒：保持愉快心情。

### 四、總結

健康是無價的，人人都能夠享有，只要從小培養良好的生活習慣和態度，就可以得到無價的健康。



附圖一

