

行動

才能擁有健康

文·余斌



21

世紀資訊爆炸，今天的學生，已非我們往日所知、所想、可相比的。教師肩負教育學生的責任，更要與時並進。因此，如何保持身心的健康成為首要的問題。

老師們長時間應用電腦，加上不定時、不健康的飲食和缺乏運動等，產生了肥胖、糖尿病、心血管等疾病等“現代文明病”，而巨大的工作壓力、激烈的社會競爭及對自我要求的不斷提高，又可能導致各種心理疾患的出現。因此，為了能更好地面對挑戰，調整好自己的身心平衡狀態，是必須的，同時也是愛自己的最佳表現。

世界衛生組織給“健康”下了個定義：“健康——不僅僅是沒有疾病，而是生理的、心理的及社會的安適狀態。”影響我們身心健康的因素還包括環境的、精神的、感情的、理智的、人際交往的等等，這些因素可影響你是否能夠充實地生活，且達成你理想中的快樂、健康、富有意義的人生。

我們提倡“健康生活方式”，也就是建議各位在符合自己基本生活習慣的同時，增加一些能增進自己身心健康的知識、態度及行為，從而達到健康生活。“均衡飲食，適量運動，紓緩壓力，

不吸煙，少喝酒，良好的個人衛生習慣等等”，這些都是健康生活方式的基本內容。

均衡飲食：最簡單、方便、又準確的配搭為一碗飯(五穀類)，一碗鏟，(其中青菜類佔大半，肉類佔小半)，當然還要加上一碗湯，及稍後進食一枚水果，這便是一個符合“飲食金字塔”的基本飲食餐單。

適量運動，不但能增強體魄，而且能讓你精神煥發，心情舒暢。每天步行半小時，假日去郊野公園步行以及游泳、或進行球類活動.....只要是你喜歡的，什麼活動都可以，請為自己安排一下吧！克林頓、布殊、馬英九.....他們都是大忙人，但他們都能每天抽空堅持跑步。相信各位老師只要願意(態度)，只要調整一下生活習慣的某些小節，並開始實行計劃(行為)，則擁有健康的體魄，將不是一句空話；能否令自己擁有健康的生活方式，則決定於你的堅強意志和付諸行動的力量。

(作者為衛生局
公共衛生專科護士)

