



# 健康生活方式



衛生署學生健康服務

[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

健康生活方式是指：



實行良好的健康習慣



戒除不良的習慣

健康生活包括：



★ 保持 ★

個人衛生  
生活常規  
心理健康

★ 實行 ★

適量運動  
均衡飲食



★ 拒絕 ★

吸煙  
酗酒  
吸食危害精神毒品



# 個人衛生



每天早上、睡前及餐後刷牙



每天洗澡及更換衣服



經常保持頭髮整齊清潔



時常保持雙手清潔；飯前、飯後、  
如廁後要洗手



指甲要經常修剪



噴嚏及咳嗽時須用手帕或紙巾掩蓋口鼻



傷口須貼上防水膠布以防感染



避免與他人共用私人物品如牙刷、  
梳、面巾



## 均衡飲食

均衡飲食是健康的基礎。每類食物提供身體所需不同的營養素。我們進食時應按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食及每天要喝 6-8 杯流質飲品（包括清水、清茶、清湯、純果汁等），以促進身體健康



## 健康飲食金字塔



## 減少進食的食物

- 太甜 → 可引致 → 蛀牙、肥胖
- 太鹹 → 可引致 → 高血壓
- 高膽固醇 → 可引致 → 心臟病、中風
- 高脂肪 → 可引致 → 心臟病、肥胖、中風、癌症
- 辛辣食物 → 可引致 → 胃部不適
- 含咖啡因飲品 → 可引致 → 失眠、心跳加速
- 醃制食物 → 可引致 → 癌症



## 進食時的態度



定時定量，切勿過饑或過飽



要保持輕鬆愉快的心境



慢慢咀嚼

# 運動

## 適量運動的好處

- 強化心肺功能
- 促進血液迴圈
- 舒展身心，消除精神壓力
- 消耗身體過多的熱量，控制體重
- 預防骨質疏鬆

## 運動須知

- 在選擇運動時，要配合自己的年齡和體力
- 進行戶外運動時，應注意環境及當日天氣情況
- 感到疲倦或身體不適時，不要勉強做運動
- 運動前要有充分的熱身
- 運動時，應穿上吸汗和舒適的運動衣襪，運動鞋要舒適輕便，合穿貼腳和有防滑膠底
- 運動時，要注意安全守則
- 運動時，出汗多，要補充水分
- 如長時間出汗，更要補充水分和電解質



## 可供參考之有益身心的運動

- 游水
- 打籃球
- 踏單車
- 緩步跑
- 跳繩



## 運動創傷與意外的處理

- 應學習基本的急救常識
- 遇有意外，要保持冷靜
- 妥善處理創傷，用清水洗滌傷口，貼上消毒防水膠布或紗布，以免傷口受到感染
- 如有懷疑，應立刻前往就近診所或急症室診治



# 心理 康



每一個人都是獨特的，有優點，亦有缺點。我們應學習接納自己，更要學會關心及諒解別人



經常保持輕鬆愉快的心境



妥善分配時間，做事要有計劃，按部就班



善用餘閒，培養良好嗜好，參與有益身心活動



與他人建立良好關係，互助互愛。多觀察周圍事物，聽取及分析別人的意見，以培養理智和客觀的處事態度



面對現實，有錯勇於承認



鬧情緒時，進行紓緩的活動，例如聽輕快的音樂、彈琴、游泳、跑步、散步等



有困擾時，與人傾訴，分享感受。有需要時，應向父母、老師、朋友或輔導機構尋求協助

# 煙酒與危害精神毒品

青少年吸煙、酗酒或吸食危害精神毒品的原因，一般是由於好奇心，誤解，逃避現實，朋輩壓力或受旁人慫恿。這些不良習慣，不但會嚴重損害身體健康，更會令人無法自拔，以致前程盡毀。因此，青少年要意志堅定，潔身自愛，抗拒誘惑，當別人勸誘你濫用藥物或物品時，應毫不猶豫地說聲‘NO’



# 生活勞規

## 作息定時，生活有序

要有充足的睡眠，才能應付每天的活動



- 早上起床
- 吃早餐
- 準時上學
- 放學回家
- 吃午餐
- 做功課
- 溫習後遊戲、活動或休息
- 吃晚飯
- 一家歡聚
- 睡覺



健康生活我做得到

