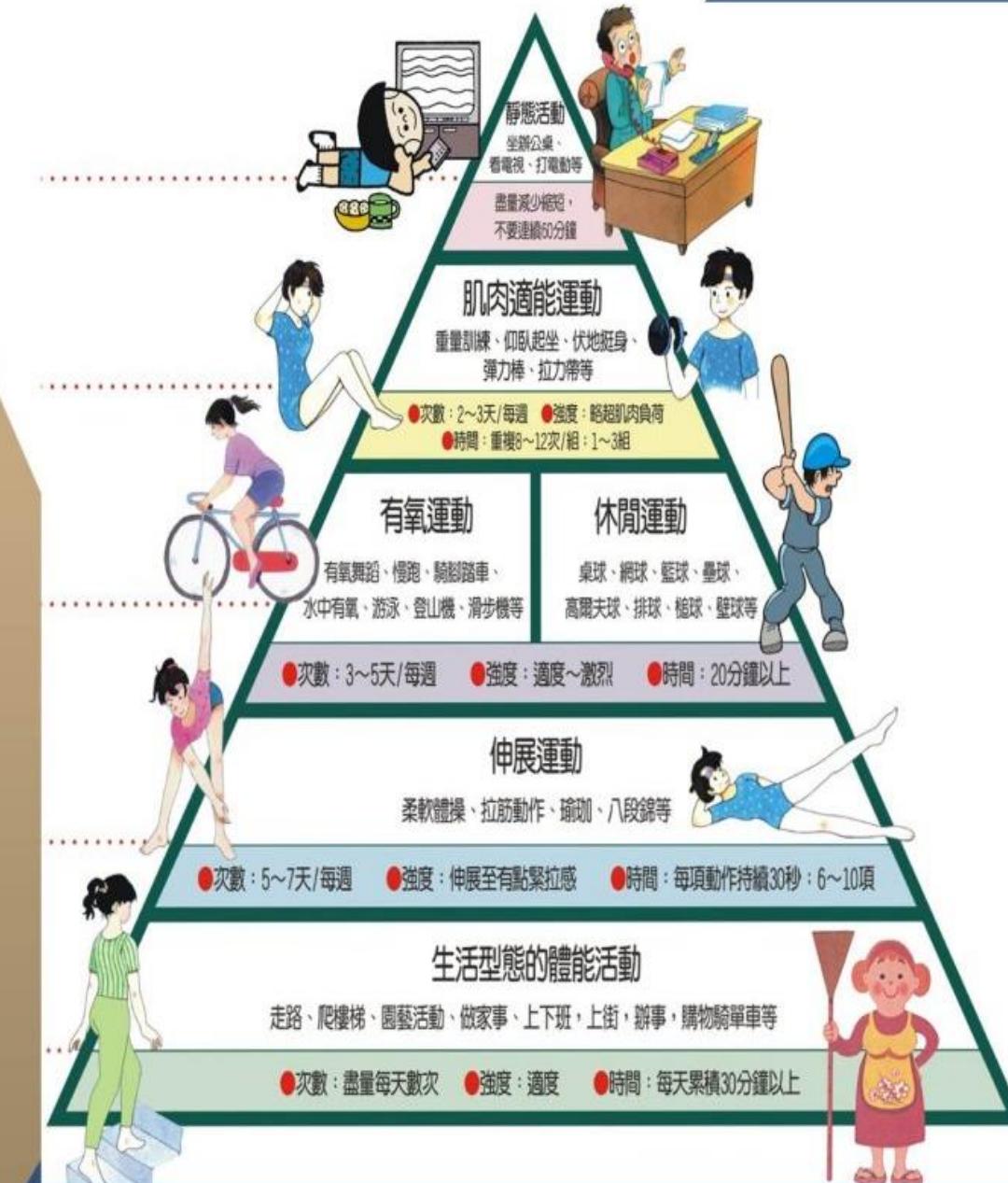


# 運動活力好生活

天天作、每周做、減少坐。  
你，做對了嗎？



圖片提供：國立成功大學醫學中心 家庭醫學部 社區醫學科



# 健康通訊

本期重點  
“健康好生活III”

發行人：蔡明蒼 編輯：學務處 出版者：臺北市立啟明學校 地址：臺北市忠誠路二段 207 巷 1 號 電話：28740670

TAIPEI SCHOOL FOR THE VISUALLY IMPAIRED

<http://www.tmsb.tp.edu.tw>

## ~~有健康生活 才能預防過勞~~

在現代文明急速發展之社會，新型態的工作壓力越來越普遍。所謂新型態的工作壓力指的是隨科技進步，電腦、家電與手機等各種生活軟硬體的出現，先前需要耗費大量勞力以換取生活所需之工作大量被取代，大多數人之生活習慣普遍趨向於缺乏運動、速食或外食大行其道、高糖高脂低纖等不健康飲食也越來越受歡迎；在此越來越不健康的生活形態中，職場、工作甚至於生活上之壓力卻有增無減，不良之生活型態與長期的壓力將會造成民眾身心疲憊、耗損，造成所謂的過勞。

預防過勞最重要的就是長期的健康生活型態，無論有無過勞的症狀，現代人在追求工作與事業中，必須適時自我放鬆，充分的休息、適度的休閒娛樂、規律的運動、均衡的飲食、良好的人際關係及選擇較好的工作環境，並戒除不良習慣(如吸菸、酗酒等)，都是揮別慢性疲勞與遠離過勞死的最重要核心。

衛生福利部國民健康署  
健康九九網站

## 健康生活撇步

- ✓ 工作與休閒保持平衡
- ✓ 規律的運動
- ✓ 均衡的飲食
- ✓ 良好的人際關係
- ✓ 適宜的工作環境
- ✓ 避免吸菸酗酒



資料來源：行政院衛生署國民健康局  
<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/PressShow.aspx?No=200901210002>

# 何謂 免疫力

※我們生活在充滿細菌及病毒等微生物的世界中，「免疫力」就是高等脊椎生物在演化過程中所保留下來，保護我們維持身體健康及抵抗外來微生物入侵的能力。人的免疫系統就好像是一支精銳部隊，可以幫助我們抵禦各式各樣的病原體、癌細胞或是老舊的細胞。體內和免疫功能相關的器官包括製造淋巴細胞之骨髓、胸腺、脾臟以及淋巴結等，為保持這些肩負調節免疫之功效的器官處於最佳狀態，因此身體必須經常補充許多營養素。

## ※發育期營養不良可能影響免疫力

在發育重要階段(學齡期兒童與青少年時期)不當地限制營養素之攝取，恐怕會埋下「長不高」、「免疫力差」或是「提早出現骨質疏鬆症狀」等後遺症。

## ※為免疫力加分的超級食物

想提升免疫力，建議平日多吃蔬菜水果，攝取優質的蛋白質，如蛋豆魚肉類食物以及瘦肉等；素食者可多吃燕麥及糙米等穀類，藉以提供鐵、硒、鋅等必須微量元素。經由動物實驗、流行病學的相關研究，以及臨床癌症治療經驗，陸續鑑定出數百種具有防癌功能的物質，幸運的是，這些物質廣泛地存在於我們日常攝取的食物中，例如蔬菜、水果和穀物，其中又以全穀類(全麥、糙米、胚芽等)、十字花科蔬菜(花椰菜、高麗菜、包心菜)、番茄、蔥、大蒜等都受到矚目。

## ※建立正確飲食觀念

國人十大死因中有半數和飲食有關，因此追求健康最好的方法就是培養正確的飲食觀念，但是由於飲食習慣是從小就養成的，強化營養教育要從幼年做起，並給予食物熱量的觀念，避免青少年不當減肥，或偏好高熱量食物而導致肥胖。喝酒過量的人，會因為體內氧化壓力高而抑制免疫力。

## ※免疫力小常識

- 1.除了基因背景及種族的差異之外，女性的免疫力通常比男性好。
- 2.懷孕期的女性免疫力會略為下降。
- 3.年齡是影響免疫力的重要因子，幼童和老年人免疫力較差。
- 4.長期處於工作或是心理壓力的情境下，身體自動分泌的壓力荷爾蒙會顯著地抑制免疫力，必須適當補充營養素。
- 5.抽菸、喝酒、肥胖、經常進行劇烈運動的人，也會因為體內氧化壓力高而抑制免疫力。



資料來源：行政院衛生署健康九九---衛教週報第 160 期

<http://health99.doh.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=573&DS=1-life>

# 增營養 真健康

※容易生病、傷口容易感染、容易疲勞、睡眠質量差、消化不良、精神萎靡，都是免疫力下降的警訊。而免疫力下降的原因除了老化之外，還有生活環境不佳、不規律的生活方式、時常抽菸飲酒、營養不良或營養過剩、精神壓力過大等等因素，但也可能代表人體體內有幾種重要的營養素正在逐漸短缺，需要補充。以下就來看看可能是哪些營養素吧！

## ※免疫力低可能是體內缺少這些營養

1. **維生素 A**: 維生素 A 對免疫系統有重要作用，一旦缺乏時可能會引起呼吸、消化、泌尿、生殖上皮細胞角化變性，容易受細菌侵入，增加呼吸道、腸道感染疾病的風險。而要補充維生素 A，可以多攝取動物肝臟或深綠色或紅黃色的蔬菜水果。
2. **維生素 B2**: 當身體缺乏維生素 B2 時，會導致身體的發炎，例如舌頭、眼角、嘴角或嘴唇發炎，就是免疫力下降的標準症狀，可以從動物肝臟、蛋黃、或綠色蔬菜與豆類中攝取補充維生素 B2。
3. **維生素 C**: 維生素 C 可以減少外界病菌對細胞的干擾，進而促成免疫系統的形成，維持正常的免疫力，如果缺乏維生素 C 時會出現常常感冒、牙齦出血、或傷口難以癒合的狀況，可以從花椰菜、高麗菜、番茄、草莓、木瓜等蔬果中攝取豐富的維生素 C。
4. **維生素 E**: 維生素 E 是體內的抗氧化劑，同時又是一種有效的免疫調節劑，可以提高抗感染能力，而人體可以藉由攝取植物油、堅果、豆類與穀類來增加維生素 E。



資料來源：Heho 健康 <https://heho.com.tw/archives/54821>