



人生三大階段的健康對策 把健康拉向你

日常健康管理、吃出健康、兩性健康加分，讓三大族群擁有健康好體質！



單身族 & 頂客族的健康對策

單身族、頂客族外食多、聚餐多、應酬多，檢測一下您的健康指數，看看您的健康管理是否亮紅燈？

生活型態：經常外食、美食主義、聚餐多、常熬夜、喝酒、作息不正常
健康危機：營養不均、肝功能較差、高膽固醇、高血脂、肥胖

→日常健康管理

1. 小心BMI變化：BMI為「身體質量指數」，BMI值（註1）和代謝症候群有很大的關係，超過正常值表示體重過重或肥胖，應該要開始進行減重計畫囉！
2. 小心蘋果身材：腰臀比 = 腰圍 ÷ 臀圍。男女比數略有不同（註2），若超過正常值，表示體內腰腹脂肪過多，心血管疾病發生率也會跟著增加喔！
3. 小心「隱藏性肥胖」：以儀器測量出的體脂肪率主要是指身體成分中，脂肪組織所佔的比率。一個外表瘦小的人若不運動，體內還是會囤積很多脂肪，即所謂的「隱藏性肥胖」。

註1. BMI為「身體質量變化」 = 體重（公斤） / 身高²。
BMI正常值為18~24，24~27為體重過重，27~30為輕度肥胖，30~35則為中度肥胖。

註2. 腰臀比正常男性為0.85~0.9，女性為0.75~0.8，女性若超過0.8或男性超過1.0，就是「中央型肥胖」，俗稱「蘋果型」身材，脂肪囤積在腰腹內臟。

→如何吃出健康

1. 改變飲食習慣：三餐以五穀為主食、少糖、少油、少鹽的飲食原則。
2. 減少高膽固醇食物：少吃蛋黃、內臟、油脂類食物、全脂牛奶、奶油等。
3. 避免飯後甜食：避免吃很飽了還要硬塞甜點，以免把胃撐大。

→兩性健康加分

持續有效的運動可以保持好身材，有效的運動一定要依循「333原則」：每週3次運動，每次30分鐘，每次心跳速率達130下/分鐘。

◎男性看這邊：30歲起是多數是男性在事業上開始衝刺的時期，卻常因忙碌而忽略肝功能亮紅燈的警訊，建議定期做肝功能檢查。

◎女性看這邊：30歲左右女性出現子宮肌瘤及泌尿道感染等問題的機率較高，也應該要定期做檢查。



夾心族的健康對策

夾心族面對安養費、教育費往往喘不過氣來，過大的壓力是健康的隱形殺手，檢視您的身體狀況，別讓壓力成為疾病的隱形殺手！

生活型態：家庭及工作壓力大、情緒緊繃、過度疲勞、缺乏運動
健康危機：免疫系統失調、腸胃消化道疾病、失眠

→日常健康管理

1. 呼吸循環系統異常：疲倦、胸悶、呼吸短促、心跳加速、血壓升高等症狀，會有心律不整、血管阻塞等後遺症。
2. 新陳代謝系統異常：厭食、暴食等症狀，會有胃痛、經期不順、糖尿病、心血管疾病等後遺症。
3. 免疫系統異常：免疫物質減少、白血球降低等症狀，會有免疫力下降引起各種疾病的可能。
4. 失眠：入睡與維持睡眠困難，會出現白天嗜睡、注意力不集中、記憶力減退等影響工作的情形。

→如何吃出健康

1. 飲食原則：少吃肉類、油炸、辛辣刺激食物，少喝碳酸、酒精飲品。
2. 多吃減壓食物：多吃含鈣、鋅、鎂等礦物質的食物，適當補充抗氧化營養素。

→兩性健康加分

夾心族常因壓力而失眠，建議安排一次壓力及睡眠健檢，徹底解決睡眠問題。另外，適時消除緊張壓力、正面思考、適度運動也是必修的健康學分喔！

- ◎男性看這邊：步入中年的男性也要慎防心血管疾病，不可忽略體脂肪、血壓、血糖等檢測。
- ◎女性看這邊：40歲以上的女性建議要定期做乳癌及子宮頸癌檢查。



銀髮族的健康對策

銀髮族的代謝功能、生活型態與飲食習慣逐漸改變，注意您的血壓、血糖、血脂指數，別成為「三高」

生活型態：不常出門、吃多動少、常吃醃製品等口味重的食物、忘東忘西
健康危機：高血壓、高血糖、骨質疏鬆、關節炎、老年痴呆症

→日常健康管理

1. 掌握血壓：血壓是血液流動時衝擊血管壁所引起的壓力，高血壓（收縮壓 >140 、舒張壓 >90 ）與腦血管及心血管疾病密不可分，因此一定要養成每天量血壓的好習慣。
2. 重視血糖：血糖是指血液中的葡萄糖，飯後血糖會自然上升（飯前正常血糖濃度為 $70\sim110\text{mg}/100\text{ml}$ ，飯後正常血糖為 $70\sim140\text{mg}/100\text{ml}$ ），小心過高可能是罹患糖尿病或高血糖症。
3. 注意血脂：高血脂的判斷依據，為血中的膽固醇或三酸甘油酯值超過 $200\text{mg}/\text{dl}$ ，或低密度膽固醇大於 $130\text{mg}/\text{dl}$ 者。

→如何吃出健康

1. 營養要均衡：定時定量、均衡攝取各類食物，三少（少油、少鹽、少糖）、二多（多纖維、多喝水），少吃動物性油脂與動物內臟。
2. 清蒸水煮最健康：以蒸煮、涼拌為食物烹調方式，避免過油及過鹹。
3. 多吃高鈣食物：多吃乳類製品，增加鈣的攝取量。

→兩性健康加分

心血管疾病的相關檢查銀髮族一定不可少。注意冬季保暖並且正常作息、適度運動、多曬太陽，可以預防骨質流失。

- ◎男性看這邊：年過50的男性罹患攝護腺癌的機率也大增，建議要做相關檢查。
- ◎女性看這邊：女性停經以後骨質會加速流失，需要做腰椎、髖關節的骨密度檢測。