



單身病別再來

打造單身族的健康樂活計劃

成良好的生活型態，不讓壞習慣偷走健康，讓單身的每一天，健康又有元氣！



小心單身病找上你

單身族因為沒有家累的牽絆，不論在時間和體力上都容易過度透支，長期下來，健康狀況已經悄悄地起了變化而不自知。根據醫學報告指出，每天約有30%的人因為壓力、不規律的生活、長期熬夜及飲食不正常，導致許多慢性疾病已經潛伏上身。世界衛生組織（WHO）更指出，全世界約有3/4的死亡人口是因為心臟病、癌症、中風、糖尿病等四大慢性疾病。因此，單身族在努力打拼事業、追求成就感之餘，別忘了善待自己的身體，才能儲存健康的本錢。

案例1. 年輕單身族：熬夜是常態

案例：28歲的偉光是個社會新鮮人，剛從財經研究所畢業，非常熱愛財經的他，對於證券理財的工作十分投入。從研究所就養成熬夜的習慣，加上工作時間過長，一天夜裡，他突然感到下背一陣刺痛而醒來，第二天就醫之後，發現罹患了僵直性脊椎炎，除了以後必須定期去醫院做復健之外，醫生還告訴他嚴重的時候不能平躺睡覺，這樣的結果讓偉光感到很錯愕。

35歲以前的單身族，最常有的生活習慣是熬夜、上網、不吃早餐、長時間看電視、打線上遊戲等，這些壞習慣常會造成睡眠不足、嚴重便秘、飲食失衡、視力受損、精神不濟、免疫力下降等單身病。尤其是熬夜工作或打電玩最容易導致睡眠不足，長期下來會使身體的免疫力下降，即使補眠也補不回好精神，常常一早起來卻覺得睡不飽，一整天都處於精神不濟的狀態。另外一個免疫力下降的明顯特徵是容易感冒，或是感冒很久才會好，表示身體的抵抗力變弱了。

35歲以後的單身族，長時間的工作累積，最容易造成新陳代謝障礙，飲食過於精緻化、用餐時間不定、三餐飲食不均，身材容易走樣變形，甚至有心血管疾病、高血壓、高血脂等疾病的危機。工作上的勞心勞力，也容易影響肝功能，甚至產生過勞的現象。接近中年，身體部分機能已經開始退化，稍不注意就會成為慢性病的一員。

案例2. 熟齡單身族：工作是全部

42歲的阿平是出版社的業務經理，因為業務往來的需要，除了在外奔波之外，免不了抽菸、喝酒應酬，甚至下班後得在辦公室處理業績報表、行政事務，業績壓力常常讓他有種喘不過氣來的感覺。有一天他在辦公室突然昏倒了，送醫抽血檢查發現是得了第二型糖尿病。醫生建議他除了服用藥物之外，還必須適當補充營養品來照顧健康。

創造健康的6大好習慣

近年來，大家對於高血壓、糖尿病等慢性病耳熟能詳，這些過去被稱為文明病的慢性疾病都可統稱為生活習慣病，除了先天性的遺傳之外，約有90%都與後天環境及不正常的生活環境有關。既然是生活習慣病，不想得到就必須從生活著手，才能創造健康的單身生活。

讓自己養成良好的生活習慣，趁單身打好健康基礎，才能提早為一個人的退休生活做好準備，讓單身，也可以很快活！

1

不論是否外食，都注意每天均衡攝取六大類食物或適當補充保健食品，才能提高免疫力。

2

掌握20/80的原則，80%吃該吃的，20%吃想要吃的，就能平衡健康與口慾，不會讓貪吃的習慣鯨吞蠶食了好身材。

3

少吃甜點、油炸、飲料，養成少鹽、少糖、少油的飲食原則，避免增加肥胖的危險。

4

選擇全身性的運動，不但可以減少壓力賀爾蒙，也可以舒緩全身肌肉。例如：快走、瑜伽、慢跑、體操等，每天30分鐘，因人而異可以適度增加或減少運動的時間和強度。

5

養成規律作息、不熬夜的習慣，寧可早起趕工也不要加班到半夜，不僅傷身又沒有效能。

6

學習可以讓人感到快樂，找個興趣和嗜好開始學習計劃，在學習中與人建立良好的人際關係，才不會成為心靈孤單的單身族。

戒斷壞習慣，健康跟著來！

好習慣帶來真健康，檢視一下您的生活，如果打勾的選項超過3項時，表示離單身病不遠囉，可要趕緊戒掉壞習慣囉！

1. 居家生活

- 看電視或上網超過2小時都沒有起來走動。
- 坐姿不良，喜歡翹腳或盤腿，習慣躺著看書。
- 喜歡熬夜，有壓力時常以夜生活抒解。
- 一週運動時間總數沒有超過2小時。

2. 飲食行為

- 喜歡咖啡、茶、酒類飲料、辛辣食品等刺激性食物。
- 喜歡吃油炸類、精緻糕點或點心。
- 喜歡肉食，蔬菜水果每天沒有吃到3種以上。
- 特別挑食，不愛吃的東西就不會嘗試。