

第六課 壓力與健康生活模式

健康生活模式、壓力處理與身心健康的關係

近年有不少研究都指出，保持心理健康，例如能有效處理精神壓力、保持正面的情緒及有充足的社會支援等等，都有助促進身體健康。而有效的壓力處理，更能增強免疫系統，減低患病的機會。

均衡飲食及良好飲食習慣

1. 均衡飲食

均衡飲食可幫助預防疾病和減慢衰退，使我們更能面對壓力。

2. 良好飲食習慣

每餐飲食份量不可過多，應細嚼慢嚥及定時定量，並且注意少吃甜食及脂肪食物。食物宜清淡，蔬果和水分更是不可少。

適量運動

運動的好處

- 有助好緩壓力
- 促進心肺功能
- 減慢老化過程
- 增強身體抵抗力
- 有助控制高血壓及膽固醇
- 強壯肌肉，減少腰酸背痛
- 預防骨質疏鬆
- 保持關節靈活

休息、睡眠及娛樂

1. 健康睡眠
2. 充足的休息
3. 適當的娛樂

建立社交支援網絡

建立良好的社交網絡，可使我們得到情緒及實際上的支援，有助我們處理及對抗壓力。