

學習單 1 健康自我管理概說 班級:_____座號:_____姓名:_____上課序號:_____

一、健康自我評估:

1. 體力_____ :精力充沛
2. 睡眠實:入睡_____、睡得_____、_____作夢
3. 心情_____ :輕鬆、無焦慮
4. 面有_____ :光澤、明潤,可反映_____功能
5. 步態_____ :晨起_____有力
6. 腰背_____ :活動自如,若腰背痠為腎_____或體常_____
7. 吃得香:食慾_____
8. 二便_____ :次數、顏色、便質、氣味,夜尿?

二、亞健康的具體表現:

1. 身體不適:疲勞_____消除、肌肉_____、頭痛、過敏、失眠、消化不良
2. 身心疾病:
 - A. 靜態:不輕鬆、緊繃感、胸悶、喜嘆氣、不能專心、情緒低落
 - B. 動態:焦慮不安、心煩、急躁、易怒

三、自調機能:保護人體健康的關鍵,自動調節人體機能到最佳狀態,可以:

1. 對內調節人體各系統之間的平衡,對病變的_____,即_____能力。
2. 對外調節人體對環境的_____並抵抗各種疾病。

擁有良好自調機能關鍵在於:良好的_____。

四、正確的養生理念

1. 自然:天人合一,依_____養生

春夏:利_____清_____,冬瓜、薏仁、綠豆、菊花茶,_____睡_____起運動

秋天乾燥:食用梨子、木耳等_____之物,

冬天寒冷：吃_____性食物，如：羊肉，_____睡_____起。

2. 靜心：知足常樂，紓解壓力，學會感恩。

3. 適食：合宜於年齡、體質的食物，吃_____飽、新鮮、不_____。

4. 慎勞：勞逸、動靜_____。

5. 慎醫：勿_____醫療、補品、保健食品勿亂吃。

6. 運動：_____、_____。

五、健康狀態應陰陽平衡。一味進補，打破_____，將產生疾病。正確的養生方式應

該是“_____”：1. _____通暢 2. _____通利

不通時體內產生的垃圾：

1. _____：脂肪肝、高血脂、高膽固醇、高尿酸、高血壓、肥胖

2. _____：許多的慢性病、不明原因的疼痛。

☐ 衰老是生命的過程，不是病，養生延緩衰老是_____都要做的事情

六、放鬆身體的方法：

1. 提早_____分鐘起床：給自己有充裕的時間刷牙、吃早餐

2. 通勤車上閉眼專注於_____

3. _____走路

4. 放慢說話速度

5. 運動：跑步、騎單車

6. 轉移注意力

7. 寫出焦慮、緊張和壓力

8. _____身體：頸、肩、胸、背、四肢