

四 健康體位管理計畫

青少年階段是生長發育的重要時期，不正常的體位不但會影響生長發育，更可能導致心理上的困擾，因此須判斷自己體位是否正常，不論需要增胖或減重，都可以按照以下步驟擬定一份屬於自己的健康體位管理計畫。

步驟 1 正確判定自己的體位

建立正確身體意象和健康體位管理的第一步，就是了解自己的體位。BMI（身體質量指數）是目前用來評估是否擁有健康體位的客觀方式，千萬不要盲目的以外觀作為評定標準。BMI計算公式為體重（公斤）/身高（公尺）²。

舉例：小明（男生）今年高一（16歲），身高165公分，體重80公斤，他的BMI為：

$$BMI = \frac{80 (\text{體重/公斤})}{1.65^2 (\text{身高/公尺})^2} = 29.4$$

按照年齡與性別對照表2-1，小明屬於「肥胖」體位。我呢？現在請動手算算自己的BMI吧！

我的BMI = $\frac{40 (\text{體重/公斤})}{1.58^2 (\text{身高/公尺})^2} = 16.0$ ，體位屬於 過輕

表2-1 高中階段BMI標準值對照表

年齡	男生			女生		
	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)	正常範圍 (BMI介於)	過重 (BMI≥)	肥胖 (BMI≥)
15	16.9~22.9	22.9	25.4	16.7~22.7	22.7	25.2
16	17.4~23.3	23.3	25.6	17.1~22.7	22.7	25.3
17	17.8~23.5	23.5	25.6	17.3~22.7	22.7	25.3
18	18.5~24	24	27	18.5~24	24	27

（參考資料：衛生福利部國民健康署，2013）

步驟 2 分析原因 為改變做準備

想要「改變」，就必須做好準備，此時不妨靜下心來，分析導致體位不標準的原因。由於「遺傳」為不可改變的因素，因此小明照健康與護理老師的建議，從「飲食」、「運動」與「生活」三方面的習慣著手，結果發現自己肥胖的原因為飲食習慣不良、身體活動量不足且生活型態不正常。

●飲食習慣評估：

題 目	很少	有時	經常
1.我經常吃油炸食物	1	2	3
2.我經常吃醬瓜、醬菜類等醃製品	1	2	3
3.我經常吃肉類的皮與燻肉飯	1	2	3
4.我經常吃香腸、熱狗、火腿等加工製品	1	2	3
5.我經常喝果汁、汽水、可樂等含糖飲料	1	2	3
6.我經常吃蛋糕、冰淇淋、中式糕點	1	2	3
7.我經常外食	1	2	3
8.我很少吃蔬菜	1	2	3
9.我很少吃水果	1	2	3
10.我很少喝低脂或脫脂奶	1	2	3

將所圈選的數字加起來，即為總分。總分：25 分

★結果分析：1+1+2+1+1+1+1+2+2+1=13

燈號	紅	黃	綠
分數	21~30分	13~20分	10~12分
分析	吃得很不健康！從飲食習慣來看，健康可能亮起了紅燈！	噹！噹！噹！黃燈閃爍！要開始留心自己的飲食習慣了！	恭喜！在飲食方面，擁有健康好習慣，繼續保持吧！

●運動習慣評估：

- ☒ 1.我平常都坐著讀書（工作），忙到沒時間起來走動
- ☐ 2.上下樓梯時能搭電梯就搭電梯，即使只是到2樓，我也不會走樓梯
- ☒ 3.我常坐著看電視或上網
- ☒ 4.我很少從事戶外活動
- ☒ 5.我很少花時間做家事
- ☒ 6.我很少花時間做運動
- ☐ 7.我不喜歡流汗與喘氣的感覺
- ☒ 8.放假時，我喜歡在家睡覺

小明的日常活動量不及格！只要超過3項以上，就代表你平常活動量過少喔！

