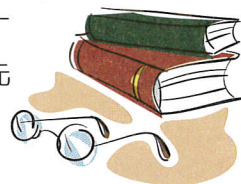


請閱讀以下文章：

溫姓高科技界人士曾帶領某企業成為國內筆記型電腦第一大龍頭，2003年12月4日上午感覺不適中風，7日下午3點30分逝世，令許多人惋惜。

溫先生任某企業副董事長期間主導集團的策略發展，創新不懈，被形容是拿著望遠鏡看世事的趨勢大師。他是個漫遊國際、四海為家的人，對家的定義是「兩個皮箱、幾個親人」。他處處辦公，處處記錄對科技發展與人類文明的思慮，一年有120多張登機證，300多天住在旅館，經常帶著一部筆記型電腦，啜飲最愛喝的可樂。一位友人表示，他中風的原因，可能是最近會議太多、天氣突然變化，加上溫先生長年體重過重、患有糖尿病、高血壓等所致。



看完以上文章，是否發現即使擁有再多金錢與成就，若沒有健康的身體，仍無法享受這一切？請進行角色扮演，若能重來一次，身為溫先生的健康顧問或至親好友，會建議他如何改變生活型態，避免同樣的遺憾發生？

1. 飲食內容： 不喝可樂，改喝水
2. 時差調整： 要睡 7~8 小時
3. 家庭關係： 多和家人相處，減少工作量
4. 體重控制： 多吃蔬菜，少吃油炸物      飲食控制 + 運動
5. 規律運動： 多出去走走
6. 疾病管理： 天氣溫差要注意