

# 做個聰明的自我健康管理高手

## 體重管理

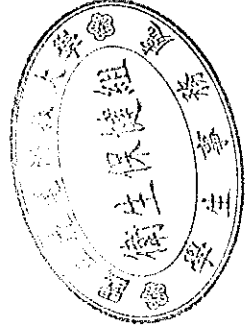
1. **減少份量**：在減重期間仍可以吃多種自己喜歡的食物，只是份量要少一點；減少所攝入的卡路里有助於減重。
2. **開始運動計劃**：運動有助於燃燒卡路里，降低血糖，改善血壓和膽固醇，也有助於增強體力。另外有疾病患者或者長者請務必諮詢專業人員來確認適合做那些運動。

## 健康的飲食

1. **吃得均衡**：所有的食物種類都要涵蓋，包括各種蔬菜、水果、瘦肉、魚和家禽肉、豆類、低脂奶製品，及全穀類。
2. **注意食物的份量**：在執行減重計畫時，就要減少食物的份量以降低卡路里的攝取。
3. **增加進食的頻率**：把一天所要攝取的卡路里，以少量多餐的方式分散攝取，這有助於穩定血糖。

## 運動

1. **利用每天的固定活動**：多走樓梯代替搭電梯；用走路或騎腳踏車代替開車。配合一個規律的運動計劃，讓日常生活中的各項活動成為健康生活計劃的一部分。
2. **有氧運動**：有氧運動可增加心跳和大肌肉的使用。運動前要先熱身和伸展身體，運動後也要緩和收操，並伸展身體，這樣有助於防止一、兩天後會出現的僵硬及酸痛。每天短時間的運動，勝過一週一次長時間運動。
3. **有氧運動類型**：快走、跑步、騎單車、游泳、有氧課程、打網球



資料來源：<http://health.longsun.net/mns/default.html>

## 虎科大-健康加油站 Health Station

活動主題：健康管理高手競賽和健康點數兌換券活動  
活動對象：本校教職員工生

(學生可登錄健康集點數一點)

活動日期：99年10月18日至12月03日

活動方式：

- 1、請先到衛生保健組報名即可取得健康管理系統授權碼。
- 2、每週至少一次到健康管理中心登入健康管理系統和使用健康中心的設備即可獲得健康點數。

3、集滿10點即可獲得100元之禮券，共80個名額

4、各項健康檢查項目至少有改善一項者，可參加健康管理高手競賽，競賽前三名由駐診校醫評審選出。

Hi-Care 健康管理系統功能介紹：

整合性e化健康促進服務系統、協助肥胖、高血壓、高血糖的管理、結合多項儀器及傳輸功能、整合日常生活習慣、運動的紀錄、分析檢測數值、提升完整的健康管理。

快去參加!不然  
就來不及了!



活動日期:10月18日  
~12月3日止  
活動辦法:  
第一名 3000元  
第二名 2500元  
第三名 2000元  
(附三名校外-贈60元)  
100元禮券

學務處衛生保健組關心您的健康