健康的認知
作者是 器官移植中心
週五, 22 七月 2011 11:34 - 最近更新 週五, 18 一月 2013 10:15
 健康是身體、心理和社會的一種完全安寧幸福的狀態， 不僅是指沒有疾病或虛弱。（世界衛生組織WHO）

 如何維護自己的健康呢：

 1.
 維持理想體重

 2.
 有恆心的培養適度運動的習慣

 3.
 戒菸不酗酒

 4.
 培養其他良好生活習慣

 5.
 均衡的飲食及避免大魚大肉的習慣

 健康體能
 1 / 2

健康的認知
作者是 器官移植中心
週五, 22 七月 2011 11:34 - 最近更新 週五, 18 一月 2013 10:15

 是指心、肺血管、肌肉等能發揮正常功能而使身體具有 勝任日常生活工作及應付突發狀況的能力。

 規律健身運動的好處

 1. 增進身體的機能與活動力（體能、心臟血管適應、血液 品質、代謝）
 2.
 改善身體結構與組成（如減低肥胖、增加骨密度和關節 韌帶力量）

 3.
 預防或減緩其他疾病（如糖尿病、高血壓、骨節炎、便 秘等）

 4.
 促進生活安寧與舒適（睡眠、生理痛、停經後不適）

 2 / 2