

第③部 保持健康的體重

理想體重的算法

體重指標 (BMI)

= 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高

- 健康的體重指標：
18.5至22.9公斤/米²
- 要定期量度及記錄體重，
幫助體重管理



第④部 戒除不健康的習慣



✓ 節制飲酒



✓ 戒煙



第⑤部 減少精神壓力



- ✓ 採用積極樂觀的處事態度
- ✓ 練習身心鬆弛方法
- ✓ 打開心窗，與人傾訴，宣泄情緒



第⑥部 建立均衡生活

- ✓ 充足睡眠和休息
- ✓ 工作、社交、閒暇互相平衡



第⑦部 建立穩固的支援網絡

- ✓ 與家人、朋友多分享，藉此得著鼓勵和支持



- ✓ 參與自助組織，與同路人互相支持

第⑧部 成為積極的自我管理者

- ✓ 訂下目標
- ✓ 逐步實行
- ✓ 定期檢討
- ✓ 堅持到底



高血壓之 健康生活模式與習慣



高血壓

根據醫管局2004年一項社區調查研究，四十歲及以上人士當中，約24%患有高血壓，而患病比例隨年齡顯著上升，約50%長者患有高血壓。

世界衛生組織（WHO）定義，指人體在休息狀態下，經多次測量，上壓及下壓持續位於140 / 90毫米水銀柱（mmHg）或以上為高血壓。

高血壓可能導致的併發症

腦



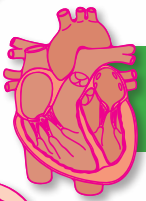
腦中風

眼



視網膜病變

心臟



冠心病
心衰竭

腎臟



腎衰竭

除了定時服藥和依時覆診，透過調整生活模式及積極的血壓管理，來培養健康生活習慣與意識，有助高血壓患者保持有目標與意義的生活。



健康生活模式 8 部曲

第①部 健康的飲食習慣



第②部 適量的體能活動

增加身體活動量及養成運動習慣

建立恆常體能活動的習慣

- ✓ 每天進行半小時或以上的體能活動（如急步行），能有助身體健康(可累積運動時間，每次不少於十分鐘)。



從生活中培養體能活動的習慣

- ✓ 多走路
- ✓ 多利用樓梯上落
- ✓ 多親自動手做家務



參與動態消閒/社區體育活動

- ✓ 如跳舞、健身氣功、太極、行公園、園藝、踏單車、帶狗散步、郊遊、游泳等

