



追蹤您的健康。



938-CST6517_CT 12/14

M918424 CST6517_UHC CP NY14_HealthyTips_BloodPressure_bro-EN_v4_CT_OL.indd 1

健康狀況可能會受到生活方式的影響。換句話說，您的健康其實掌握在您自己手中。花點時間檢視您目前的健康狀況，設立健康目標，然後開始朝目標邁進。以下為 4 項健康小秘訣。

1 瞭解您的健康數據。¹

由於許多疾病在變嚴重之前是沒有任何徵兆的，因此瞭解自己的健康數據十分重要。這些篩檢可讓您瞭解自己發生嚴重健康問題的風險。

血壓

患有高血壓可能代表您的心臟負荷過大。高血壓若未接受治療可能會導致心臟病、心臟病發作、腎衰竭及中風。



血糖

血糖（又稱為葡萄糖）篩檢旨在測量您身體用來產生能量的血糖值。血糖值異常可能會導致糖尿病。

膽固醇

膽固醇是存在於人體細胞內的一種蠟狀物質。膽固醇過高可能會導致心臟病、並可能進而引發心臟病發作或中風。

- 總膽固醇
- 低密度脂蛋白（LDL 即「有害」膽固醇）
- 高密度脂蛋白（HDL 即「有益」膽固醇）
- 三酸甘油酯

BMI

身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 是一種篩檢工具，可用於確認您是否擁有健康的體重。身體質量指數是透過身高和體重來計算。正常的 BMI 應介於 18.5 至 24.9 之間。如欲計算您自己的 BMI，請前往：cdc.gov/bmi

2 均衡飲食。²


從速食到超級食物，您攝入體內的食物將會影響您身體的機能表現。因為食物畢竟是能量的來源。除了均衡飲食之外，將您的體重保持在正常範圍內也十分重要。體重過重可能會導致嚴重的健康問題，如心臟病、糖尿病及某些類型的癌症。雖然減重可能看似不容易，但仍有許多人靠著多動和少吃而減重成功。

以下是幾項因其營養價值而被稱為「超級食物」的食物。請善用這些食物來準備餐點：

- 藍莓
- 草莓
- 青花椰菜
- 紅蘿蔔
- 燕麥片
- 糙米
- 堅果
- 豆類
- 鮭魚
- 南瓜



12/1/14 10:20 AM

	Round 4 MGI	Team Creative: MIKE Production: MGI/ Sean Proj Mgr: MD Mkt Mgr: Angela	Project Details Color(s): CMYK File Name: M918424 CST6517_UHC CP NY14_HealthyTips_BloodPressure_bro-EN_v4_CT_OL.indd	Dimensions Flat: 8.5 x 18.125 Fold: 8.5 x 3.625 Accordion fold @100%	Team CMO: _____ Creative Director: _____ Designer: _____	Mkt Strat: _____ Mkt Mgr: _____ Brandguidelines: _____ Compliance: _____

3 適度運動與休息。^{3,4}

保持運動習慣是您為自己健康所做的最有益的一件事。談到增加運動量，要跨出第一步通常是最難的。但慶幸的是您可透過許多方式輕鬆達到運動的目的。您不必去健身中心，也不必有特殊鞋具。您僅需讓您的身體動起來即可。事實上，每天只要健走 10 分鐘便可為您的健康帶來正面的影響。而且對許多人而言，當您的身體動起來時，您的心情也會隨之變得開朗。因此您可以一舉兩得。

- 向您的醫生洽詢適合您的運動類型及運動量。
- 選擇您能夠樂在其中的運動。
- 設立您可以達到的目標。例如，如果您設立的目標是每天運動 30 分鐘，一開始您可以在一天當中將其分為三次，每次 10 分鐘。

睡眠不足可能會讓我們感到疲倦，除此之外睡眠不足也會導致我們生病。人體需要時間補充精力。當您睡眠不足時，您的身體便無法發揮其最佳狀態。事實上，睡眠不足已被證實與心臟問題、糖尿病、肥胖症、憂鬱症及記憶力喪失有關。在您能力範圍內能讓您一覺好眠的作法！

- 每天晚上固定時間就寢。
- 養成作睡前準備的習慣。
- 每天早晨固定時間起床。
- 在白天盡量讓自己獲得充足的日照。
- 飲用大量的水。
- 切勿開著電視睡覺。
- 睡覺時讓臥室保持黑暗。
- 讓臥室保持涼爽。



4 開始針對您的健康作筆記。



養成作筆記的習慣可能會對您及您的醫生有所幫助。這十分容易，您可以使用一本筆記本將您的問題記錄下來並攜帶該筆記本前去看醫生。

- 請您的醫生在您的筆記本中記錄一些事情，例如血壓、體重或膽固醇的目標值。
- 您可使用該筆記本來追蹤用藥的時間、進食的內容，甚或只是記錄您每天的心情。
- 您可能可以問您自己以下問題並將答案記錄下來：
 - 我認為自己的整體健康狀況如何？
 - 我的健康狀況最近是否有發生任何變化？

- 如果我可以改變自己某一方面的健康狀況，那將會是哪一方面？
- 為了達到我的目標，我可以採取哪些措施？
- 我有哪些問題想問我的醫生？

¹ American Heart Association, 2012, Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Activity and Obesity, 2012

² Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Nutrition, 2012, United States Department of Agriculture, 2012

³ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Physical Activity and Obesity, 2012

⁴ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Sleep and Sleep Disorders, 2012