

6.1 甚麼是健康？

- ✚ 生理上、心理上及社交生活上達到舒適的狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。



怎樣做才能擁有良好的生理健康呢？

我們應……

- ✚ 進食健康的食物
- ✚ 經常運動
- ✚ 有充足的睡眠
- ✚ 避免受到感染



心理健康

- ✚ 與人的情緒有關
- ✚ 心理健康處於良好狀態的人善於應付壓力，及能夠有效地處理日常事務。



社交健康

- ✚ 與人際關係有關
- ✚ 社交健康良好的人懂得尊重他人，樂於助人，並能與其他人維持良好的團隊精神。



6.2 生活方式對健康的影響

A. 膳食

均衡膳食

- ✚ 包含多種主要食物物質，各佔適當的比例和分量



營養不良

- ✚ 可分為營養過剩及營養不足
- ✚ 會導致身體虛弱
 - ➡ 容易患上疾病



營養過剩

- ✦ 過量攝取高能量的食物會導致超重，
當問題持續時甚至會患上肥胖症



肥胖症

- ✦ 攝取過量高能量的食物
- ✦ 體重指數(BMI)超過30即屬肥胖症
- ✦ 缺乏運動或遺傳因素也能引致肥胖症



肥胖症

肥胖症會增加患上以下疾病的風險：

- ✦ 心血管疾病
- ✦ 糖尿病
- ✦ 某類癌症
- ✦ 骨骼問題
- ✦ 情緒問題



營養不足

- ✚ 膳食中缺乏足夠的蛋白質和能量所致

例子：蛋白缺乏病及消瘦的現象

- ✚ 主要病徵：
發育不良和抵抗力下降



患上蛋白缺乏病的兒童，
腹部會因為水腫而脹大。

B. 運動

科學家建議我們每星期至少運動 3 次，每次**30**分鐘，
運動分為三大類：

- ✚ 需氧運動
- ✚ 肌肉鍛鍊運動
- ✚ 柔軟度運動



C. 休息

- ✚ 讓身體復原
- 睡眠是**
- ✚ 最佳休息方法
 - ✚ 讓身體再次獲得能量儲備
 - ✚ 讓身體清除體內累積的代謝廢物
 - ✚ 影響生長，因為大部分生長激素都是在睡眠期間釋放出來



D. 個人衛生

- ✚ 有些疾病是由有害的微生物引致
- ✚ 保持良好的個人衛生(例如勤洗手)，有助防止有害微生物入侵身體



6 健康、疾病及身體防衛

6.1 甚麼是健康？

❖ 健康應包含三個層面：

- (1)_____：與身體的生理功能有關。
- (2)_____：與人的情緒有關。
- (3)_____：與人際關係有關。

6.2 生活方式對健康的影響

A. 膳食

❖ (4)_____膳食包含多種主要食物物質，各佔適當的比例和分量。

❖ (5)_____可分為(6)_____及(7)_____，它會導致身體虛弱，令身體容易患病。

• 營養過剩

❖ 過量攝取高能量的食物會導致(8)_____，當問題持續時甚至會患上(9)_____。

❖ 缺乏(10)_____或(11)_____因素也能引致肥胖症。

❖ 當體重超出正常體重的30%時便屬於肥胖症。肥胖症會增加患上(12)_____疾病(例如冠心病和中風)、糖尿病、某類(13)_____、骨骼問題(例如關節炎和脊柱問題)、甚至(14)_____問題的危機。

• 營養不足

❖ 如果膳食中缺乏足夠的蛋白質和能量，便會引致營養不良，例如(15)_____及(16)_____的現象，主要病徵包括發育(17)_____和抵抗力(18)_____。

B. 運動

- ❖ 科學家建議我們每星期至少運動 (19)_____次，每次 (20)_____分鐘，以維持身體健康。

C. 休息

- ❖ (21)_____是讓身體復原的一種最佳休息方法。睡眠讓身體再次獲得 (22)_____，以便我們在休息過後有充足的能量進行活動或運動，還可以讓我們清除體內累積的(23)_____。
- ❖ 科學家相信睡眠會影響 (24)_____，因為大部分 (25)_____都是在睡眠期間釋放出來的。

D. 個人衛生

- ❖ 有些疾病是由有害的 (26)_____引致的。要避免這些微生物入侵身體，就要保持良好的(27)_____，例如勤 (28)_____、咳嗽或打噴嚏時掩蓋口鼻都是保持良好個人衛生的方法。

綜合題：

體重指數(BMI)是評估體重的指標，可以用以下算式計算：

$$\text{體重指數} = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高}^2 (\text{m}^2)}$$

根據世界衛生組織(WHO)，亞太區人口的體重指數分類如下：

肥胖	≥ 25
超重	23.0-24.9
正常	18.5-22.9
過輕	< 18.5

下表顯示三名學生的體重和身高。

	體重(kg)	身高(cm)
啓明	114	180
偉文	45	170
志豪	65	175

- (a) 根據體重指數判斷這三名學生的體重狀況。
- (b) 若其中兩名學生的體重狀況持續惡化，他們可能會出現一些健康問題。
試分別舉出這兩名學生可能出現的一項健康問題。
- (c) 列舉一項理由解釋含較多蔬菜的膳食如何有助肥胖人士減輕體重。