



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

「疫」境中保持強健體魄



踏入9月份，疫情有緩和跡象，但切勿鬆懈！有專家指疫情仍會持續一段長時間，直至下年中。加上天氣開始轉涼，大家應留意身體狀況，**保持強健身體對抗疾病**。預防傳染病方法之一是增強身體免疫力，包括維持均衡飲食習慣、有足夠休息和睡眠、適量運動、切勿吸煙和避免飲酒。當然亦要**保持良好個人、環境和食物衛生**！



充足睡眠

研究顯示，睡眠質素可直接影響我們的身體健康，要保持精神、維持日間的正常運作，成年人**每天應睡大約7至8小時**。

很多因素可導致失眠，可以是短暫或突發性的，也可以是長期問題，可能是慢性疾病或精神病的影響。缺乏睡眠可**嚴重影響身心健康**，包括**身體免疫力下降**！



建立良好的睡眠習慣小貼士：

- 建立**良好睡眠時間表**，避免週末長時間補眠
- 營造一個「**有助睡眠**」的環境，包括舒適溫度和暗黑環境
- 睡前**避免屏幕活動**的藍光刺激，讓大腦平靜下來
- 不要吸煙，避免於晚間攝取咖啡因
- 避免睡前大吃大喝
- **日間保持活躍**，避免在睡前做劇烈運動

均衡飲食

食物選擇應多元化，提供身體充足熱量和營養素，攝取**足夠維他命C**，維持免疫系統對抗病毒。中醫基礎理論認為，肺與大腸屬表裡關係，只有保持大便通暢，才能使肺臟功能正常，**多進食蔬果及全穀類**等高纖維食物，保持大便通暢有助提高抗病能力。



參考由香港大學中醫藥學院提供的中醫飲食預防：**強肺禦邪食療方**

SCAN ME



足夠運動

坐低看電視時動動手腳，進行輕鬆拉筋伸展動作，不但可以**舒展筋骨**，亦能夠**促進新陳代謝**，維持免疫能力！留意如戴住口罩做運動，就應降低運動強度，以免口罩阻礙呼吸。世界衛生組織建議，成年人每週應進行最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動。



你最近好嗎？

保持心態平和樂觀有利提升抵抗力，盡量避免煩悶和動氣。

了解並接納自己身體狀況和情緒，並向身邊家人朋友互相分享。在新常態下探索新的可能性和發掘新興趣。

如因疫情而受情緒困擾可
WhatsApp(+852)

51645040或Telegram
@hkrcshallwetalk預約心理支援服務。可參閱“Shall We Talk”網頁以知悉更多。

