

對動脈硬化疾病的預防：1.應保持良好的飲食習慣，趁早養成對身體越好。2.四十歲以後，最好能減少飲食中的脂肪量。3.不要吃太甜的食物，避免肥胖。4.如果患有糖尿病或者家屬當中，曾經有人患過，最好能請醫生檢查一下，因為動脈硬化常發生在未加治療的糖尿病患者身上。5.要有充分運動，它可促進血液循環和代謝功能。

鹽不能吃太多

食鹽攝取量越多，高血壓出現越多。在實際生活中，減少食鹽的攝取量限制在7公克，預防高血壓上最重要。因此在日常生活中，食物加工品、冷凍加工成品及鹽漬物等，食鹽的含量較多，最好少吃。到中年吃的習慣已很難改變，雖不必限制太多，但鹽漬物最好是減半。總之，食鹽、醬油、調味品、塩

漬物少用為宜。

一般腦中風患者中75%有高血壓，中風的發生多在中年以後。一旦中風，有的一夜之間去世，有的半身不遂，最幸運的日常生活還要多多少少依靠他人扶持，對國家社會、個人和家庭都是極沉重的負擔。預防高血壓及腦中風：1.中年人須定期檢查血壓，2.如發現高血壓應早期治療，3.長期治療高血壓是預防腦中風最重要最有效的方法。

每天多運動

運動的目的是攝取更多的氧，訓練各肌肉器官，不但不退化，同時能增強各器官的機能。人一生須始終充滿活力，一方面營養要合理化，另一方面養成每天運動的習慣，這才是“長壽保健”之道。但運動要避免太過量，因為過量的運動容易導致疲勞而發生傷害，嚴重時

甚至發生心臟衰竭。

過了中年以後，我們常常有腰酸背痛的現象發生，主要原因之一是平常沒有注意自己生活起居的姿勢或本身骨骼形成不良，經過長久引起了運動器官的障礙。

心理要健康

中年人的心理衛生，也就是心理健康也很重要。一個人，在本身的工作崗位上，辛勤的工作了這麼久，等到事業有成，已步入中年，如果這時候因為本身心理上的一些不正常的障礙，如有“事業型的性格”或“自我控制過度的性格”，而影响到自己的健康，事業的發展，家庭的幸福，乃至於孩子的成長，那是一件多麼可惜的事。因此心理衛生也要注意。未來世界必然變化更劇烈，如何在不可避免的壓力、緊張中鬆弛情緒，適應環境，只有靠每個人自己了。



臺灣銀行

限額支票存款

軍公教機關
公民營事業
金融機構
現役軍官及本行優良存戶

編制內正式職員



均得集體或個別向本行總行營業部及各地分行開戶。
首次存入最低五千元。

簽發支票金額，每張最高限額五千元。

使用簡便 攜帶安全
彩色印刷 歡迎開戶