

穿出健適樂 微笑更美麗

文／王正一 台大醫學院名譽教授 圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

穿著符合實用、舒適、美觀原則的服裝飾品，
加上健康身心顯示出來的面容膚色，再加上溫暖可人的微笑，
這三者展現出的精神奕奕整體儀表美，一定是出眾而令人難忘的。

俗語說得好：「人要衣裳，佛要金裝。」在人類社會裡，穿著打扮對一個人而言是生活中不可或缺的重要部分。穿著打扮足以顯現個人大部分獨特的人格特質。

適度得體的服飾與裝扮，對個人而言，絕對有加分的效果，反之，則有減分之虞。而且藉由它，可以展現個人的身分地位與自我的生活風格。它也是個人所處環境社會的重要文化指標。

穿著三大原則

實用、舒適、美觀是穿著的三大原則。實用指的是符合個體當時所處情境的需要及適度的調節體溫、遮風擋雨。亦即穿衣除了可蔽體遮身外，天冷助禦寒，天熱助排汗，風吹助擋風，雨淋助防雨。舒適的意思是穿衣穿得讓人適意自在，不會有受拘束的感覺。美觀的意思是藉由衣服修飾身材，增添色彩，掩飾缺點，突顯優點。不僅如此，得體的穿著可使人更有精神，且更有自信。

通常穿衣的最高境界是以上三者兼備，即穿得既實用、舒適、又能美觀大方，這才算滿分。但事實與理想多少可能會有差距，因此在某些時候，排序就會有其必要。由於「人心不同各如其面」，到底何者該排第一，何者該排二、三，見仁見智會有不同。

描述把美觀擺第一的人最典型的一句話是：



設計特定主題之衣著服飾，有特別意義



細雨霏霏穿著便服同遊達娜伊谷，欣賞鮭魚群聚

「愛美(台語「水」)不驚流鼻水。」這句話相信大家聽過、講過、甚至做過。意思是說：明明氣溫頗低，但因怕衣服穿多了，顯身材臃腫，爲了愛漂亮就刻意的少穿；或者因早已準備好在什麼時候穿某件衣服，但忽然天氣變涼了，還是保持原來想法，冒著受風寒(流鼻水)的險，不顧一切的照穿那件自己認定看起來比較美麗的衣服。把美觀擺第一本來沒什麼不好，但若是因此威脅到健康，那就應該再考量一下了。

又，有的很愛美的人，或很愛有自己的「型」的人，或想表現「酷」的人，或想與眾不同的人，



得體的服飾、愉悅的笑容，同賀農村家政推廣50週年慶

會特意的裝扮，可能會穿緊緊的、鬆鬆的、硬硬的、刺刺的、長長的衣服，佩上重重的、厚厚的、或叮叮嚕嚕的飾品，把舒適放一邊，有時坐不能坐，站不能站，走起路來更是吃力，甚至嚴重到影響健康。這樣的穿著打扮可說是自己找罪受，相當的不足取。

以健康的角度看，實用應排第一、舒適排第二、美觀排第三。依天氣冷熱乾濕加減衣服，並依場合、身分來選擇服飾穿著衣物是較妥當的做法。服飾的質料、顏色、剪裁、樣式、造型都是符合實用與舒適的原則，並兼顧美觀。我們要常常提醒自己，不論什麼時候都要穿出健康且下決心盡量做到。

我們多數人久居亞熱帶的台灣，對冷的感受特別敏感，只要天氣稍一轉冷，很多人就馬上感知到，手腳冰冷，而在寒流來襲時，醫院的急診處往往就多了些腸胃出血的病人，可以得知防寒在冬天特別重要。

日夜溫差較大的日子，出門務必記得帶一件外套。通常冷一段時間之後，慢慢適應了就還好，但仍要隨時注意保養身子。有人喜歡出國賞雪，零下的氣溫在戶外走動，禦寒衣帽手套都是必要的配備，冰雪雖好看，但冷起來卻會讓人受凍且全身僵硬，在雪地走動，尤須注意腳下，謹慎小心，步步為營，才不致於樂極生悲。

身心健康愉悅

在此特別強調的是，要真的給人看起來不錯的感覺，除了注意衣著打扮之外，更要有好看的臉色。這好看的臉色主要來自健康的身心及愉悅的臉龐。亦即人如果身心健康，氣色好，穿什麼都有加分效果。如果又有一付愉悅的臉龐，就更令人賞心悅目了。

運動有助健康身心的維護，若每天微笑待人，把快樂的種子與人分享，則效果加倍。微笑是國際共通的語言，有時勝過千言萬語。人不一定要享受錦衣玉食，但一定要笑口常開。也許有時會遇到挫折或不如意，但快樂活著是一天，愁眉苦臉也是一天，我們有選擇權，當然要選擇前者。

選擇OK 消費OK

衛生自主管理讓消費者買的安心

為了提供消費者一個更好更安全的消費環境，台北市衛生局特別發起衛生自主管理認證的機制，針對不同產業的業者，進行輔導研習。凡於原物料選擇、環境衛生、清洗處理、人員管理、環境管理等地方，能強化衛生安全並符合規定者，即可通過衛生自主管理認證，獲得OK標章乙面！

1800家業者共襄盛舉 一同推廣OK衛生自主管理

台北市政府衛生局努力推廣OK衛生自主管理標章計畫以來，從91年度執行至今，目前已有超過1,800多家店家通過OK衛生自主認證，包括中央廚房、化粧品業、生魚片、美容業、美髮業、浴室溫泉業、烘焙業、連鎖便利商店、連鎖茶飲、咖啡店業、連鎖飲品業、速食店飲品業、游泳池、電影業、筵席餐廳、製麵業、賣場超市業、餐盒食品業、觀光景點附設餐飲業…等業別。



麵條認證



盒餐熱量標示



年菜展示



優良健康餐食

人世間的事雖或有無奈或有困頓，但仍有不少的事是人自己可以選擇與安排的。只要願意，笑這件事就是我們可以自主的。開懷的笑出來，把笑臉迎人當成是一種習慣。當別人看我們的笑臉，對方應也會回以笑臉，久而久之，大家習慣成自然，這是良善的循環。

穿著符合實用、舒適、美觀原則的服裝飾品，加上健康身心顯示出來的面容膚色，再加上溫暖可人的微笑，這三者展現出的精神奕奕整體儀表美，一定是出眾而令人難忘的。

