



台大山地實驗農場盛開的一葉蘭

歲末年終總體檢 健健康康過好年

圖文／高淑貴 王正一

20個健康考題，您可以試著考考看，
給自己打分數，看自己得分如何。

不論您是忙碌的生意人、用功念書的學生、敬業樂群的公務員、創意揮灑的發明人、埋頭苦幹的工程師、相夫教子的家庭主婦、或各行各業的男男女女、及老中青，建議您每年至少為自己作一次總體檢。

體檢的項目很多，有的體檢要到醫院做，有的則不必。通常講體檢，主要指的是前者，也就是請醫師及醫療技術人員用各種器材與設備幫忙檢測，並根據檢測數據或呈現狀態以其專業知識解讀受檢者的身體狀況。

全身體檢需住院一、兩天(至少要花1萬5千元以上)，重點式體檢是針對自己的問題或需要檢查，項目少、比較深入，但不一定比較省。本文所要談的是後者，筆者在此列出幾個健康考題，您可以試著考考看，給自己打分數，看自己得分如何。

每年不妨把這份自我體檢表拿出來，好好填一填，並與去年比較一下。那些項目變好了(達到高標準)，那些項目退步？為什麼？好的項目要繼續維持，差的項目要力求改善。

健康考題(共20題，每題題分5分，本試題滿分100分)

1. 是否早睡早起不熬夜，且睡眠品質不錯。(說明：晚上11點以前睡，早上6點左右起床，至多中間起床1次上廁所)

2. 是否經常運動且持之以恆。(說明：每週至少運動4次，每次至少半小時)

3. 是否注重個人衛生。(說明：每天刷牙、洗澡。飯前洗

手、飯後漱口等)

4. 是否每天吃三餐，且均衡飲食、三低二高。(說明：每餐食物包含各種營養素，且注意低鹽、低糖、低油、高纖、高鈣)

5. 是否胃口不錯。(每天吃得下飯，且吃得津津有味)

6. 是否每天喝足夠的水。(每天喝水約1,000CC)

7. 是否不嚼檳榔、不吃臭豆腐、不吃燒烤食物。

8. 是否不吸菸、少喝酒。(說明：1個星期至多

喝1次酒，每次喝酒不超過3杯，乙醇量30公克以內)

9. 是否維持理想體重。(說明：身體質量指數BMI在正常範圍內)

10. 是否每天學習新知。(說明：每天看書報雜誌、看電視、或上網學習等)

11. 是否常保持心平氣和，很少發脾氣。(說明：負向情緒不常出現，偶而哭哭或生氣無妨，把怨氣、悶氣哭出來或講出來，但不宜太常)

12. 是否精神、體力都不錯。(包括工作有熱誠、有力氣、有性能力、不失眠等)

13. 是否注意交通安全。(過馬路時不闖紅燈、體力不濟時不開車、喝酒絕不開車)

14. 是否能自我調適，自我緩解壓力。

15. 是否有休閒娛樂、會自娛娛人。(說明：唱歌、跳舞、玩牌、看書、耍寶等)

16. 是否常跟家人、朋友



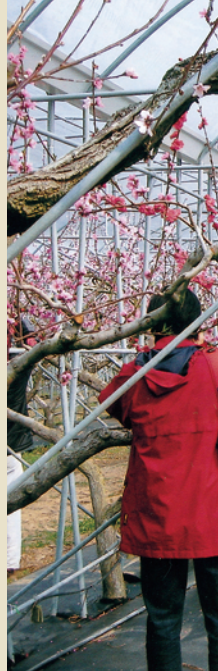
拍一張造型可愛的稻草人帶回家欣賞



綠光森林園區景色宜人



漫步其間恍若置身人間仙境





台大山地實驗農場是教育與休閒的好地方

聊天或同遊。(說明：1年6次郊遊，2次國內外旅行等)

17. 個性是否樂觀積極。(說明：遇到問題較從光明面思考，積極處理，設法解決)

18. 是否有良好的生活環境。(說明：包括社會環境、自然環境等環境品質)

19. 是否很少使用健保卡。(說明：1年內未生過大病、去過急診、會遵守醫師的勸誡等)

20. 是否每年到醫院至少做1次健康檢查。(說明：量體重、血壓、抽血、查便、驗尿、胸部X光、腹部超音波、胃鏡、腸鏡等)

解題與建議

以上20題，第1至8題是有關生活作息、飲食、運動、睡眠等生活習慣的養成。早睡早起不熬夜，且睡眠品質不錯、經常運動且持之以恆、注重個人衛生習慣、每天吃三餐，且均衡飲食、三低二高的人一定不會暴食，每天喝足夠的水，又不嚼檳榔、不吃臭豆腐、不吃燒烤食物必能保持腸道的衛生。不吸菸、少喝酒可減少有害毒物，身體無負擔。

第9題是維持理想體重的問題，通常過重過輕者較易罹患疾病，因此是健康的指標之一。通常以身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)衡量。BMI在18.5至24是正常範圍，24至27略顯過重，27至30屬輕度肥胖，30至35為中度肥胖，35以上就是重度肥胖了。想要計算BMI有多高，可進入相關網

站，輸入個人的身高(公分)、體重(公斤)，看自己的體重是否在理想範圍。

筆者進入馬偕營養課網站試算，輸入身高、體重、年齡等數值後，即得到BMI數值。如果體重在理想範圍，它會告知您目前體重正常，建議攝取熱量宜有多少大卡，還會「恭喜您體重正常，請時常運動以保持目前體重。」

如果體重太重，它會告訴您「肥胖」、並告知超出多少、建議攝取熱量及應如何得到協助。例如「您的體重是理想體重的134%」、「建議攝取熱量1,306大卡」、「您的體重太重了！建議您報名參加馬偕營養課舉辦的體重控制班，或由營養指導門診給予您協助。」

如果體重太輕，它會告訴您「過輕」，並告知，如：「您的體重是理想體重77%」、「建議攝取熱量1,827大卡」、「您的體重低得不正常!!請儘快與您的醫師聯絡安排檢查。」

第10題到第17題是生活安排與生活態度、人際關係的問題。每天學習新知，增廣見聞，氣度會大些，比較通人情世故，遇到事情，應較能以平常心看待。保持心平氣和，吃飯、睡覺都正常，精神、體力可某種程度維護，且能自我調適，自我緩解壓力，以休閒娛樂自娛娛人，喜歡跟家人、朋友相處。遇到問題從光明面思考，積極處理，並設法解決。

第18題良好的社會環境與自然環境等環境品質的因素，與健康息息相關，第19題及第20題使用健保卡及健康檢查都是直接題，答案肯定的當然得分。

本試題共20題，每一題5分，滿分為100分。得分90分以上(正面肯定的回答18個以上)您是快樂的健康人。得分75~85分(15~17題)您的健康情形應算很不錯，但可能還

可以更好。得分60至70分(12題~14題)您勉強及格，今後要加油。得分50至55(10~11題)不及格，儘快補修成功、放下身邊瑣碎事，好好休假，好好從事健康的生活1個星期，一定要考及格。得分45分(9題或更少)，請趕快找您信任的醫師，找出問題，快快改善，健康才會屬於您。

讓我們大家為自己的健康把關，自己做健康總體檢吧！



聆聽長者經驗分享獲益良多