

成年人，18歲以上

# 保健之道

California

**您的醫師** 希望與您分享以下的提示卡內容。這些資訊將可助您維護健康。如果您去看傳統性的理療師（例如針灸師、中藥藥劑師或郎中等等），請告訴您的醫生或護士。請告訴您的醫生您是否有吃中藥或喝茶。



## 牙齒保健

- 每餐飯後都要洗刷牙齒、牙齦和舌頭。用軟毛牙刷刷牙。使用有氟化物的牙膏。
- 每天用牙線清理牙齒。可以防止口臭。
- 打激烈的球類運動時要戴口罩。
- 每年至少看一次牙醫。詢問牙醫有關密封材料。



## 運動和體重

- 每天至少運動三十分鐘。這是保持健康體重的好方法。
- 嘗試走路、跳舞、騎腳踏車、游泳或其他喜歡的運動。
- 和朋友一起運動。
- 務必先慢慢開始，再逐漸增加運動量。一開始每次運動十分鐘，然後每週增量。開始任何運動或減肥計劃前先與您的醫生討論。

詳情請致電：

**Aerobics and Fitness Association of America**  
(美國有氧健身協會)  
1-800-233-4886



## 營養

每天吃三頓健康的餐點和點心。每天一定要吃早餐。這是每天最重要的一餐。每天吃各種健康食品：

五到九種蔬菜或水果；  
七到十一片麵包或一把燕麥片或穀類；  
三杯脫脂或低脂牛奶、  
低脂乳酪或優酪乳；  
三份蛋白質食物，如瘦肉、禽類、魚、  
蛋、乾豆、青豆仁或豆腐。

儘量和家人一起用餐。每天喝至少八杯水。限制如咖啡、茶和汽水等富含咖啡因的飲料。

選擇煮、烘、蒸或烤過的食物。攝取脂肪、糖份或鹽份低的食物。購物時務必閱讀食物上的營養含量標籤。

詳情請致電：

**American Dietetic Association**  
(美國飲食協會)  
1-800-877-1600 按 7。



## 心理健康

- 參加活動（如體育運動、社區工作、宗教團體等）。
- 學習如何處理壓力。正確的進食、運動和睡眠充足有助於控制壓力。
- 面對新的挑戰。這會讓您變得更有自信。
- 為自己設定目標並且計劃如何達成這些目標。如果您長期以來感到悲傷、緊張、心慌、上癮、壓力太大或無望，請設法就醫。
- 與正面性且能夠鼓勵你的人相處。
- 謹慎思考重要的決定。

詳情請致電：

**Choceline**  
1-800-824-6423  
**The National Mental Health Association**  
(全國心理健康協會)  
1-800-969-6642。



## 煙酒毒品防治

- 二手煙就是你吸到附近抽煙的人呼出的煙。
- 避免抽煙。試著停止使用任何煙草（如香煙、嚼煙草和雪茄等）。
- 如果你會抽煙但又想戒煙，請與醫生商量。
- 認識喝酒、抽煙和吸毒的危險。
- 任何與毒品有關的問題，請與醫生商量。請尊重他人希望遠離毒品的決定。
- 儘量避免可以輕易取得毒品或酒精的情況。設法尋求沒有毒品和酒精的生活方式。

詳情請致電：

**American Lung Association**  
(美國肺臟協會)

1-800-LUNG-USA

**American Cancer Society**  
(美國防癌協會)

1-800-ACS-2345

**California Smokers Helpline**  
(加州戒煙者熱線)

1-800-766-2888 (英語)

1-800-456-6386 (西班牙語)

1-800-778-8440 (越南語)

**National Council on Alcoholism  
and Drug Dependence**  
1-800-NCA-CALL



## 槍械安全

- 如果您家中有槍，請取下子彈並加裝安全鎖。應將火藥（子彈）存放在其他地方。
- 將所有槍彈放在兒童拿不到的地方，鎖在櫃子或抽屜裏。



## 性健康

- 了解負責任的性行為—無論是禁慾或是使用任何保護措施。如果你有性生活，請每年至少做一次檢查。你的醫生會告訴你有關節育的選擇。
- 無論你是否決定發生性行為，都要知道有關節育、保險套、性病和懷孕等方面的知識。
- 如果你認為自己懷孕了，請立即告知醫生。

詳情請致電：

**STD 熱線：**  
1-800-227-8922



## 一般安全須知

- 每一次乘車時請務必繫上安全帶。小心駕駛並遵守速限。駕車時切勿喝酒或吸毒。喝酒前要找好一名駕駛或是喝酒後改搭計程車。詳情請致電：**National Highway Traffic Safety (全國高速公路交通安全局) 1-800-424-9393**
- 在騎機車、騎腳踏車、溜冰或滑板時始終戴上頭盔。
- 在戶外有陽光的地方，要遮蓋皮膚並使用 SPF（防曬係數）15 以上的防曬油。
- 了解如何保護自己不受暴力的傷害。如果您受到身體或性虐待，或害怕有這方面的危險，請向醫師或警方求助。

NOTES FROM YOUR DOCTOR: