



防疫保健手冊

# 給自己一個身心平衡防護罩



太極門氣功養生學會 製作



免費贈閱



## 真正完全的健康

世界衛生組織（WHO）對健康所下的定義：

「真正的健康不僅是沒有疾病而已，必須是生理、心理以及社會，整體健康的狀態。」

只有整個群體健康，個人的健康才有保障；

同樣的，每一個人都能維持自己的健康，才有辦法達到整個群體的健康。





## 打造身心平衡防護罩

最好的保健方法是內在環境與外在環境都要維持健康。內在環境指的是我們的身體與心理，提升免疫力，促進身心的平衡是根本防疫之道。

我們全身各部位細胞都有防護免疫力，若某一部位較虛弱，病原即由此趁虛而入。若心理充實，常保好念與好氣，讓好細胞再生，壞死細胞排除，病氣就不易入侵。



# 提升免疫=有效防疫

## 預防保健良方：三不

隨時提醒自己三不，常保心理健康是防疫的重要支柱。



1. 不生氣
2. 不憂慮
3. 不緊張

**2** 不憂慮 - 有萬全準備與防範，所以不憂慮

**1** 不生氣 - 身心便能平衡



**3** 不緊張 - 了解正確資訊，就不會緊張

# 預防保健良方：五多

天天做到五多，做好自我保健築基，自然遠離疾病的威脅。



1. 多洗手

2. 多喝溫開水

3. 多運動

4. 多歡喜

5. 多防範

**1** 多洗手 - 切斷病原傳染途徑



**2** 多喝溫開水 - 幫助排除體內毒素



**3** 多運動 - 促進新陳代謝；  
多曬太陽以增強抵抗力



**4** 多歡喜 - 維持免疫力的  
最佳狀態



**5** 多防範 - 注意病原感染途徑  
及防範事項



## 自我保健檢核表—— — — — —

運用正確方法照顧自己生活起居，提醒自己每天確實做到。

食： 多喝溫開水，多排汗，將體內廢物排出。

用鹽水漱口殺菌。

正常均衡的飲食，多吃水果青菜。

儘量減少外食，注意飲食與餐具衛生。

衣： 衣物勤換洗，貼身衣物與外衣分開洗。

自備手帕、衛生紙。

住： 維持室內空氣流通。

保持環境衛生。

每天充足的睡眠。



---

行：少去人多、密閉不通風的處所。

避免不必要的探病。

保持適當的談話距離。

育：注意是否有發熱或畏寒，應立即測量體溫，  
若有異常，宜儘速就醫。

留意最新防疫資訊，吸收正確保健方法。

多用電話關心親友，分享正確的防疫觀念，讓他們安心。

樂：適量運動與休息。

每天安靜曬太陽5-7分鐘。

每天多唱正面積極的歌，保持好心情。





## 多洗手，切斷病原入侵途徑

目前已確認的病原傳染途徑大多是接觸病人的飛沫或體液（痰、口水、鼻涕、眼淚、精液、血液、小便、大便）或經由病媒（蚊蟲、蝨子）叮咬及老鼠等動物之排泄物而感染。

多洗手可以減少病菌附著在我們雙手，切斷病菌進入眼、口、鼻的途徑，有效的防止病原傳播。

- ◆平時要多洗手。
- ◆觸摸自己或親人眼、口、鼻前，先洗手。
- ◆處理食物及進食前，先洗手。
- ◆外出回家後，先洗手再接觸物品。
- ◆在外接觸公用設施，如扶手、門柄、  
電梯按鈕、公共電話後，回到定點一定先洗手。







## 製造歡喜氣，提升免疫力

保持心情輕鬆愉悅，多說好話，存好心，做好事，這是提升免疫力、對抗可能病原的正確理念。

歡喜的氣可以讓你的身體：

- ◆ 肌肉筋骨放鬆
- ◆ 血壓正常，心搏穩定，新陳代謝良好
- ◆ 氣色好，神清氣爽
- ◆ 增強免疫力

## 不生氣，做好體內環保

生氣等於是製造高層次的汙染，汙染自己也汙染別人，結果是傷身、傷心更傷人。所以請提醒自己減少發脾氣的次數，利己又利人。





## 安全把關在彼此身上

我們是生命共同體，別人的健康就是自己的健康，安全的把關就在彼此的身上。

做好個人防疫外，全民防疫更需要做，只有集體免疫力提高，才可真正遏止病原的危害。每個人存好心、說好話、做好事，並力行平日的防疫保健要點，必能維持身心平衡的健康狀態。



## 留心而不擔心，了解就不緊張

隨著人際間的緊密接觸，以及國際交通的發達，病原的傳播將無遠弗屆。隨時留心是否有新型態傳染性疾病的產生，主動了解預防感染的方法，吸收正確的防疫資訊，提高警覺，就不會因為道聽途說或謠言誤導而心生恐懼。

一顆安靜的心，可以消除不必要的憂慮。煩惱、害怕、壓力都於事無補，反而產生更多的毒素，降低免疫系統。所以保持鎮定、穩定的心，修心才能養命。鬆、靜、自然，一切就會順利，心安定就能保平安。



## 隨時通報異常狀況，降低病原傳染機會

若身患傳染性疾病，應確實遵守疾病傳染防治原則，保障自身及公眾安全。

若出現疑似症狀，請立刻就醫。

◆疾管局免付費諮詢專線：

0800-024-582 或 1922

◆最新防疫資訊請隨時上網

行政院衛生署疾病管制局：

[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



太極門氣功養生學會