



防疫保健手冊

# 給自己一個身心平衡防護罩



太極門  
TAI JI MEN

太極門氣功養生學會 製作



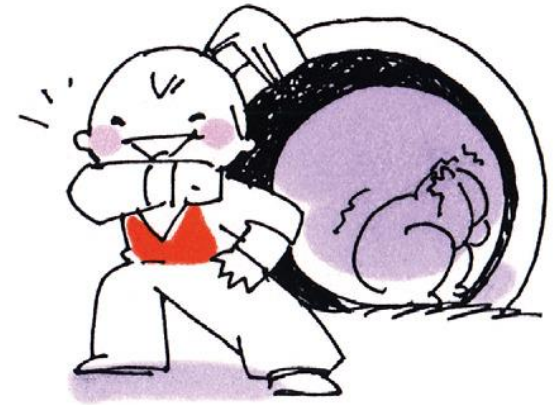
免費贈閱



## 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。

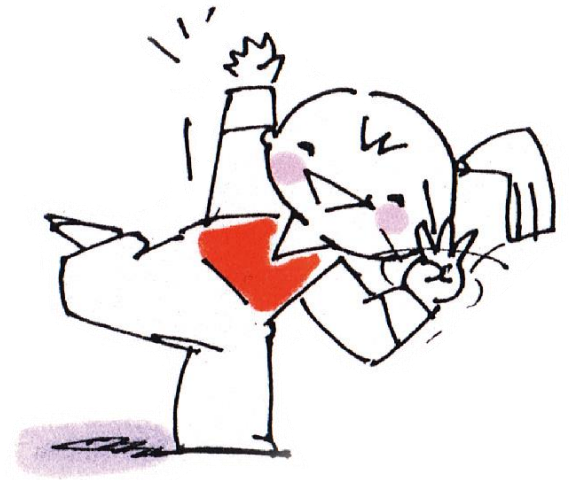




## 打造身心平衡防護罩

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

1 不生氣 –  
身心便能平衡



2 不憂慮 –  
有萬全準備與  
防範，所以不憂慮



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



## 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、蟲子）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。
- ◎ 觸摸自己或他人眼、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。



## 預防措施的重要性

保持社交距離，勤洗手，不用手觸摸口、眼和鼻，加強肺活量。





## 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，就不會因為道聽塗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，降低免疫力。

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。



# 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。
- 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。  
□保持適當的社交安全距離。如果出入人多密集場所，  
或搭乘大眾運輸工具，請戴上口罩。

**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、視訊或社群軟體關心親友，  
分享正確的防疫觀念，讓他們安心。

**樂：** □適量運動與休息。  
□每天安靜晒太陽。  
□每天多唱正面積極的歌，保持好心情。





## 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，只有群體免疫提高，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。

## 隨時通報異常狀況，降低病原傳染機會

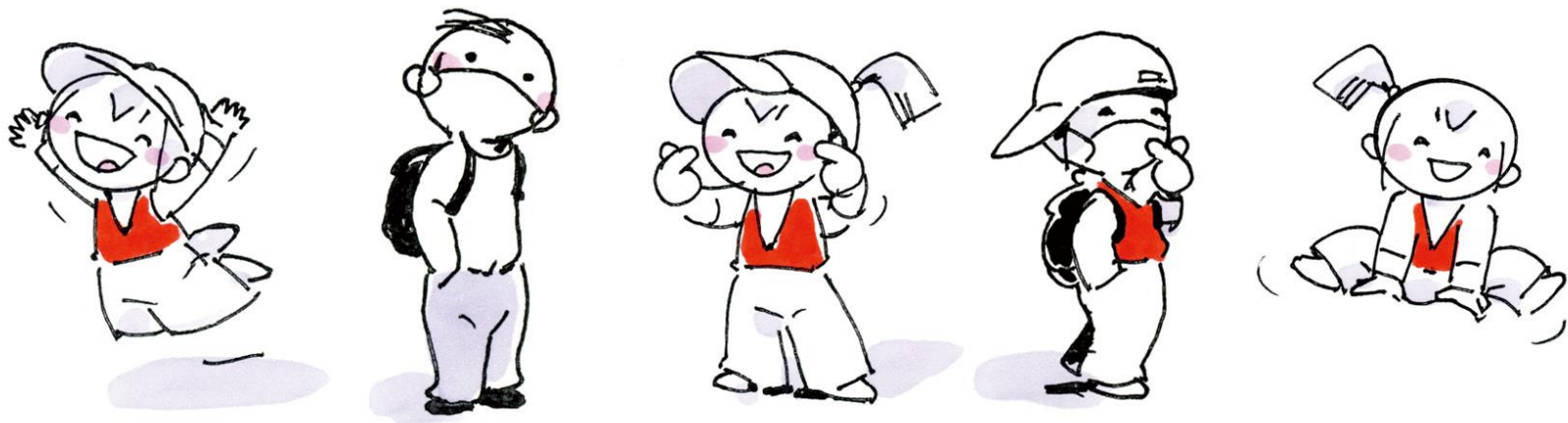
若身患傳染性疾病，應確實遵守疾病傳染防治原則，保障自身及公眾安全。若出現疑似症狀，請立刻就醫。

防疫專線：1922 或 0800-001922 ( 全年無休免付費 )

最新防疫資訊請隨時上網

行政院衛福部疾管署：[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)





太極門  
TAI JI MEN

---

太極門氣功養生學會

---

諮詢專線：(02)2736-5188

---

網址：[www.taijimen.org](http://www.taijimen.org)

---

©2020 TAI JI MEN

