

# 改善健康



## 检查表

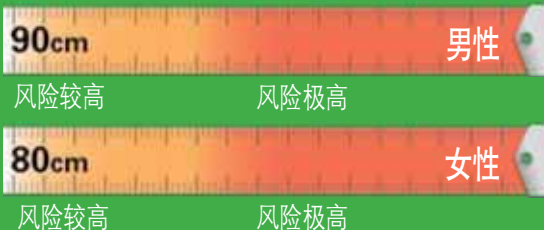
社区中体重超标的人越来越多。年龄、身高或者体型并不重要，但如果腰围太长，那么患上慢性病的几率就会上升。

本资料说明书将：

- ✓ 帮助您了解风险
- ✓ 为您提供一些有趣的事实
- ✓ 就如何减少患慢性病的风险和改善健康，为您提供快速方便的检查表以供遵循。

### 了解风险

日常生活中，我们经常听到社区有人患上某些癌症、心脏病、2型糖尿病等慢性病。健康的饮食和运动不仅有利于健康，还可减少风险。行动越早，感觉就会越好。检查您健康风险等级的一个简单方法，就是测量自己的腰围。



注意：这些数字来自世界卫生组织及国家健康与医疗研究理事会。

How do you measure up

Australian Better Health Initiative  
澳大利亚联邦、州及领地政府的联合计划。



## 改善健康检查表

要改变生活方式，您可以从很多小处着手调整。采用循序渐进的方式，很快就可以改善健康状况。

- 每天至少吃两份水果、5份蔬菜
- 每天体育活动的的时间应为30分钟或者更长
- 限制不利于健康小吃和外卖食品的摄取量
- 每天至少喝6到8杯水
- 路程较短时，以步代车
- 鼓励朋友、邻居或者家人与自己一起锻炼
- 不要在公园里坐着看子女或者孙子女玩耍，和他们一起玩！
- 爬楼梯而不是乘坐电梯

好消息是，健康生活让人受益，无论何时开始都不迟。现在就开始行动吧！



# 改善健康

## 您知道吗？

某些癌症、心脏病和2型糖尿病等慢性病，估计占澳大利亚疾病和损伤总数的近80%。

- ✓ 患上某种慢性病，说明您患上另一种慢性病的风险将会加大
- ✓ 您在原居住国与澳大利亚的生活方式的差异，如更轻易获取快餐、酒以及较少参与活动等生活方式，都会对身体产生负面影响
- ✓ 疾病没有得到妥善治疗是危险的，这可能引发进一步的并发症
- ✓ 身体健康有助于改善精神状态，并对气色和感受有显著影响
- ✓ 提高您和家人的食物质量、多参加体育活动，这可减少糟糕生活方式的不利影响，并有助于防止或者延缓糖尿病等慢性病的发生

## 欲知详情：

您可以前往很多场所求助并获取建议：

- ✓ 与当地医生或者家庭医生交流
- ✓ 浏览 [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp)
- ✓ 访问当地社区保健中心

What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
澳大利亚联邦、州及领地政府的联合计划。

