

# 低溫保健

～ 愛的小叮嚀手冊 ～



天氣寒冷對身體健康的影響 1



適足熱食 避免飲酒 2



多層穿衣 全身禦寒 3



住家保暖 注意安全 4



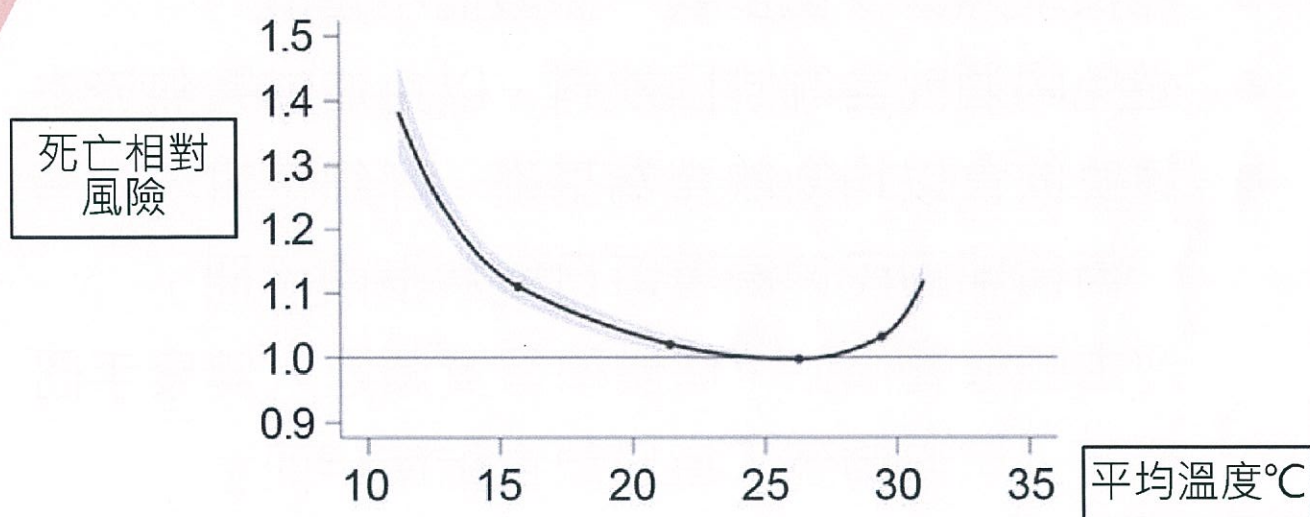
正常行動 防範意外 6



# 天氣寒冷對身體健康的影響



天氣寒冷時，許多疾病容易發生或惡化，也使國人死亡風險增高。



溫度愈低死亡風險相對較高

資料來源：王玉純、林于凱

冬季保健請從「食、衣、住、行、預、病、關」各方面來注意。

# 適足熱食 · 避免飲酒



- 熱食或熱飲少量多餐，保暖而不增胖
  - 避免喝酒或含咖啡因飲料，以免增加體熱流失
  - 健康飲食以均衡飲食為基礎，詳細資訊請參考「衛福部國民健康署每日飲食指南手冊」
- 經由國健署網站，健康學習資源進入健康手冊專區，可查詢到「每日飲食指南手冊」



# 多層穿衣 · 全身禦寒



- 多層次穿著方便外出與進屋時穿脫
- 善用帽子、口罩、圍巾、外套、手套和鞋襪來禦寒



