

知识是力量。
预防胜于治疗。
及早发现是关键。

MOVEMBER.COM

每一位 MO男只需保持一个良好的饮食习惯，以及当健康出现状况时及早行动，便可以增加你们拥有一个快乐及健康人生的机会。

以下是一些让你成为一个最佳 MO男的建议。。。。



MOVEMBER 制造

关心你的健康

了解你的健康数字

了解你的健康数字

不论任何年龄，了解及记录你的主要健康数字是助你保持健康体魄的最重要事情之一。注意及保持你的健康数字于健康范围将可降低患上心臟病、中风、糖尿病及多种癌症的风险。

你要留意的健康数字

- 身高体重指数(BMI)/体重
- 腰圍
- 血壓
- 高密度脂蛋白胆固醇 (健康膽固醇)
- 低密度脂蛋白胆固醇 (非健康膽固醇)
- 血糖 (糖)

了解你的家庭健康历史

了解你的家庭健康历史是对了解健康状况的最强大工具之一，而这是由展开对话开始。

跟你的家庭对话，留意及记录直属亲属曾在过往患有的疾病，也要确保你询问有关已去世的亲属之病历。

基因可以影响你会感染癌症、糖尿病、心臟病及中风的风险，更可令你更容易患上多个精神健康问题。

动起来

假如你还没有做任何运动，你可以由做小量运动开始，每星期做两至三天每次二十至三十分钟的中度运动。

此外，尽量在每天做一些运动 — 每一小步都非常重要。行楼梯而弃用扶手电梯、在午饭时间腾出一些时间出外走走或跑步，或在乘搭交通工具时企立而非坐下。

及早行动

当你遇上健康问题，请立即行动，这是由于早期诊断是维持健康体魄的关键！腾空一些时间到诊所作身体检查，告诉医生你的忧虑，毋需感到尴尬，这或可减少你的担忧。

保持健康的体重

定时量度BMI可确保你的体重在健康范围内。超重可引致普遍的健康问题及增加患上慢性疾病的风险，包括二型糖尿病、心血管疾病、高血压及中风。男士的腰围逾94厘米有较高风险患上某些癌症。做运动可以消耗一些由饮食而涉取的卡路里。

保持精神健康

人生总有些日子未必称心如意。要面对这些日子，需要以正面的方式去改善精神健康，与做运动增强体魄及健康一样。多与身边的亲朋及同事联络，积极投入生活及对你所拥有的一切心存感恩。每个人都有一套处理问题的方法，你可使用适合你的方法，坊间亦有很多知识及工具可助你解决不同的问题。最重要的是紧记明天会更好。

