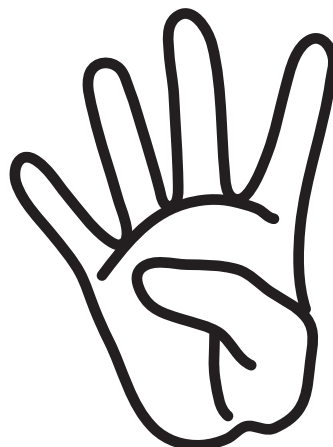


第四單元

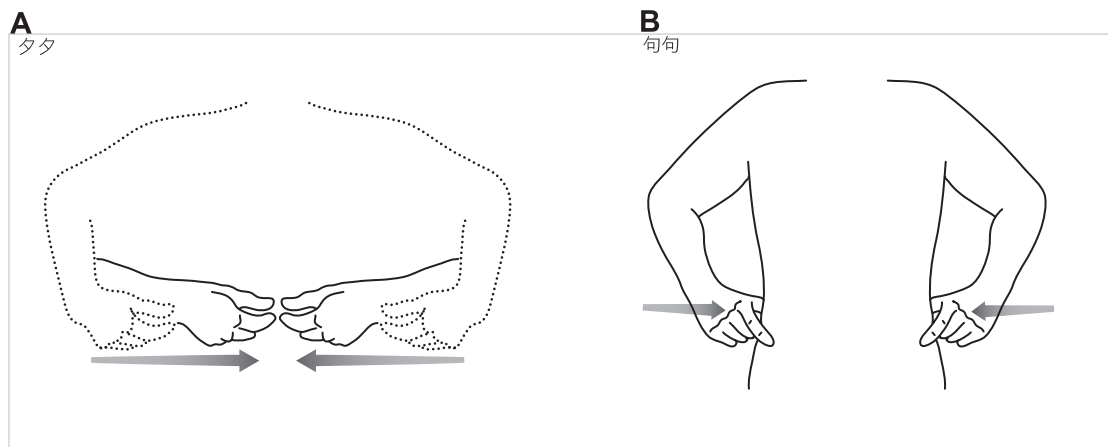


身體的保健

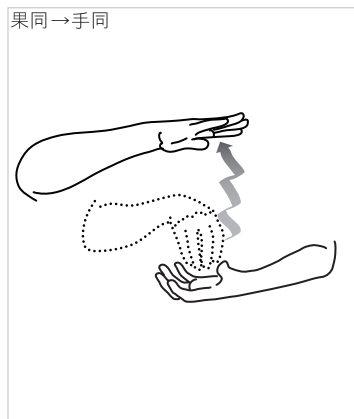


一、詞彙：

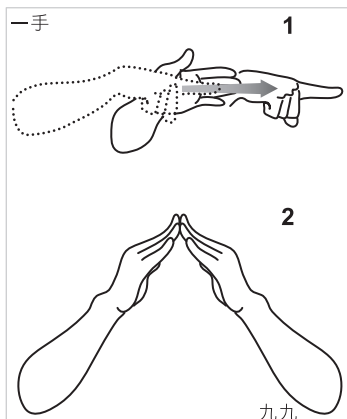




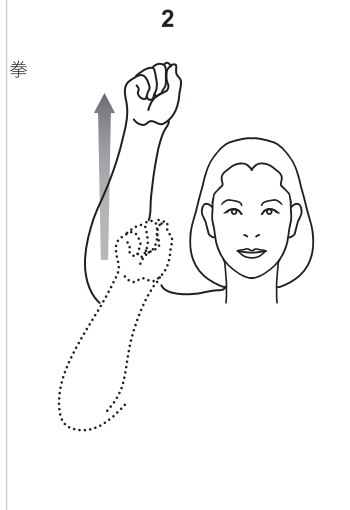
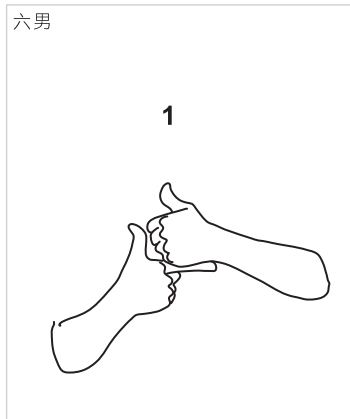
90 腰圍 (A. B)



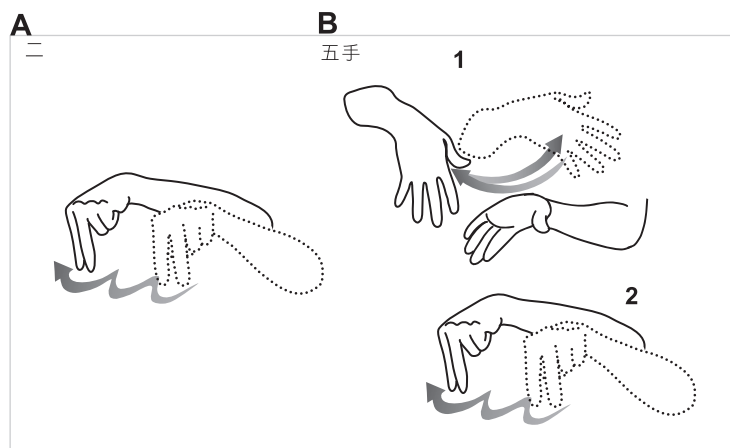
91 囤積



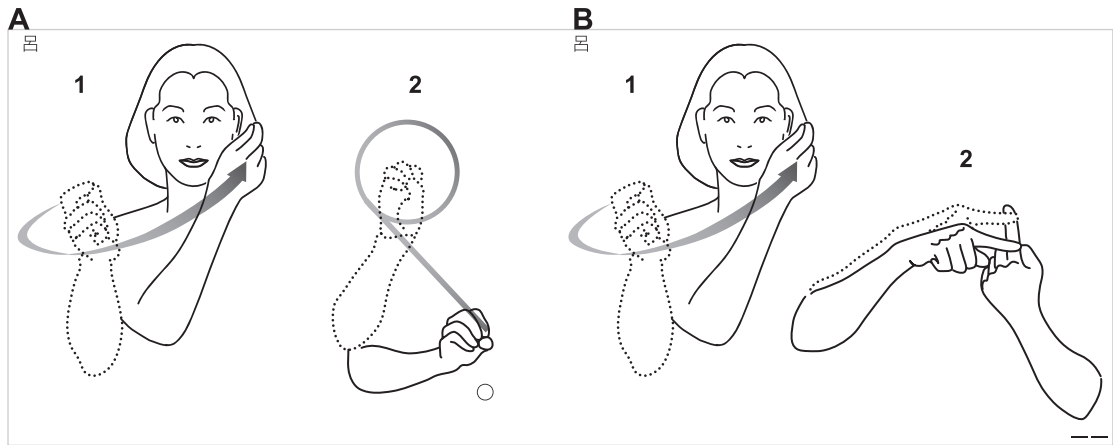
92 專家



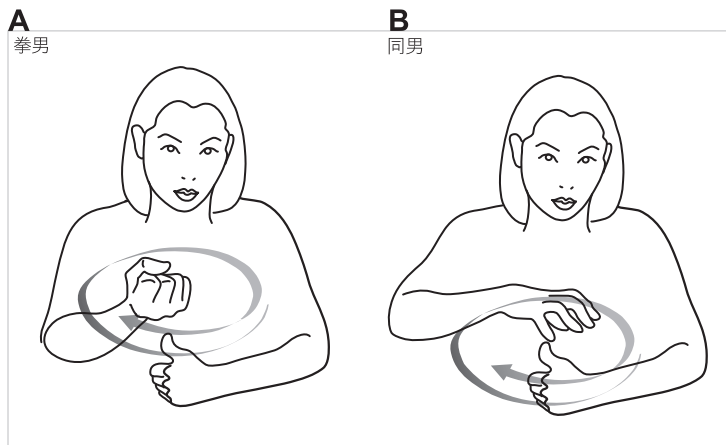
93 建議



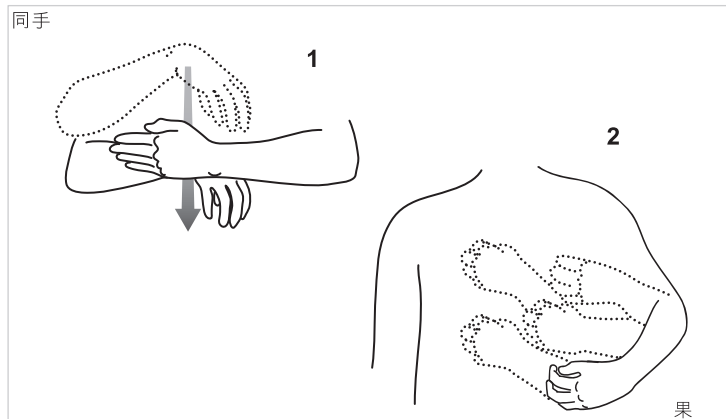
94 散步 (A. B)



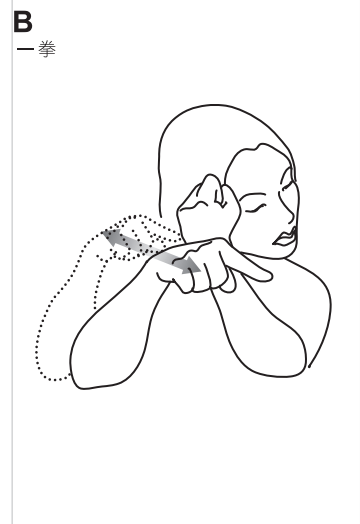
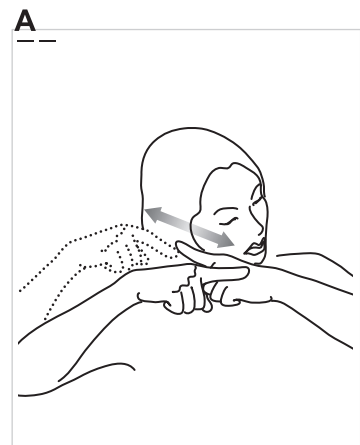
95 速率 (A. B)



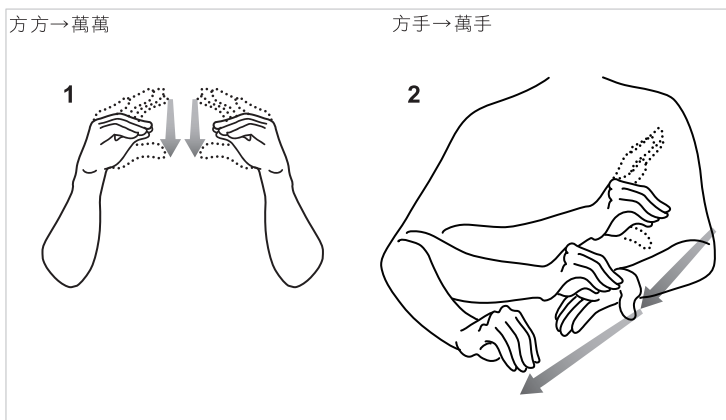
96 控制 (A. B)



97 內臟



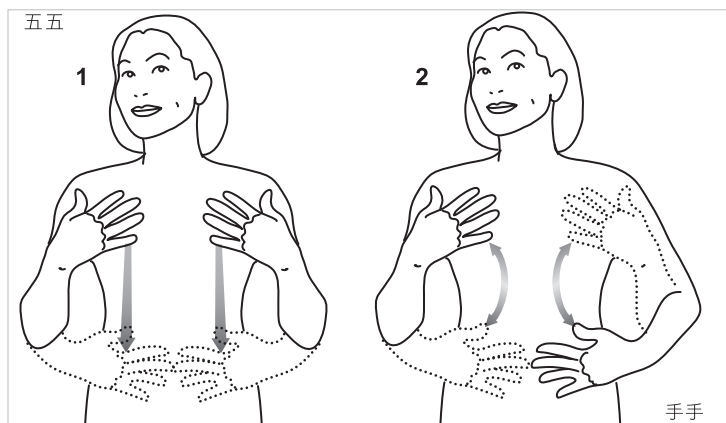
98 研究 (A. B)



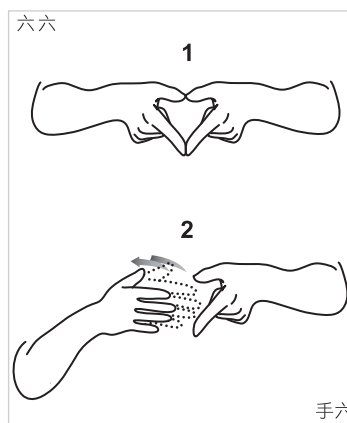
99 消耗



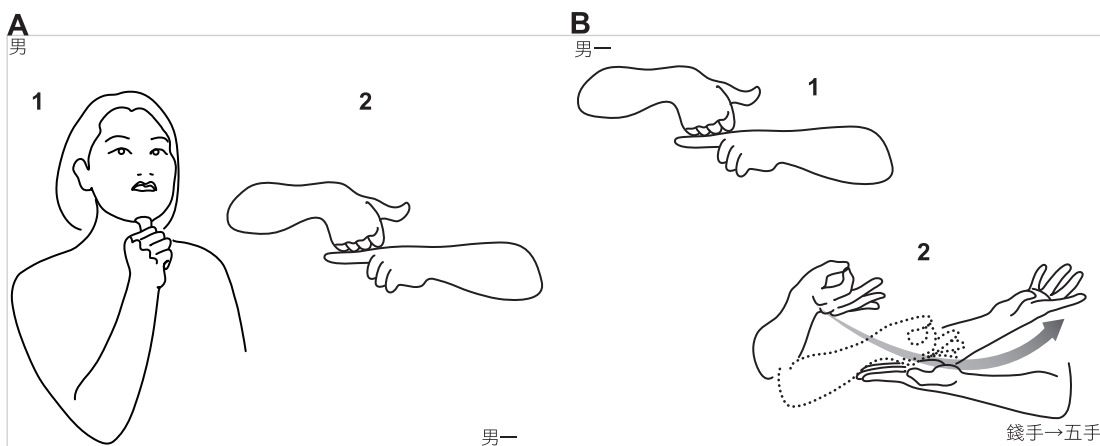
101 流汗



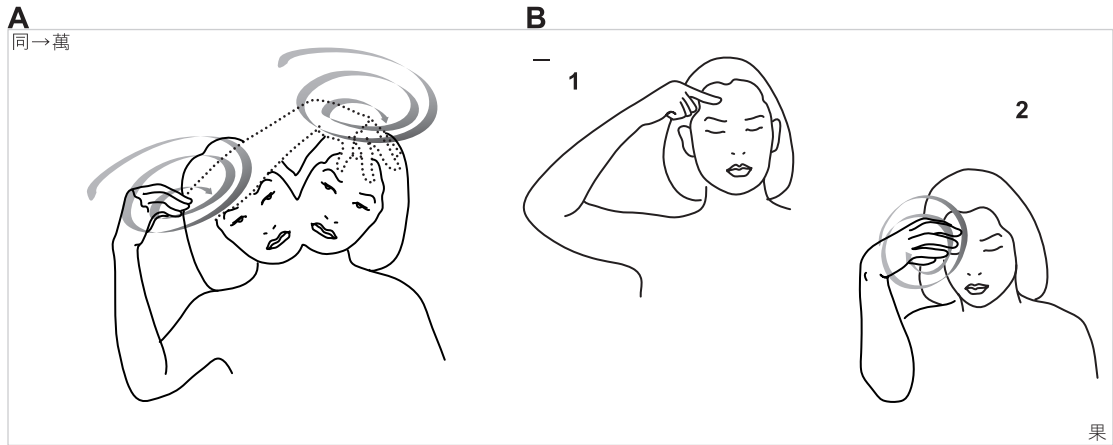
100 暢快



103 心悸



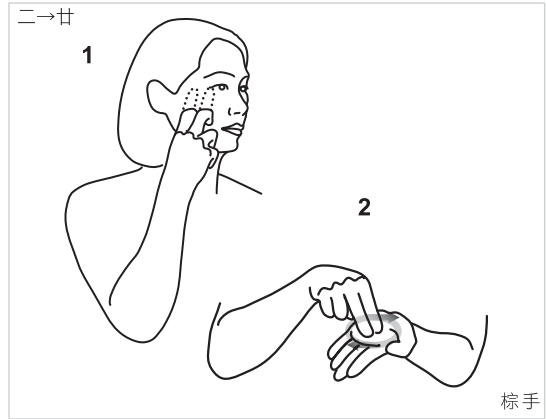
102 貧血 (A. B)



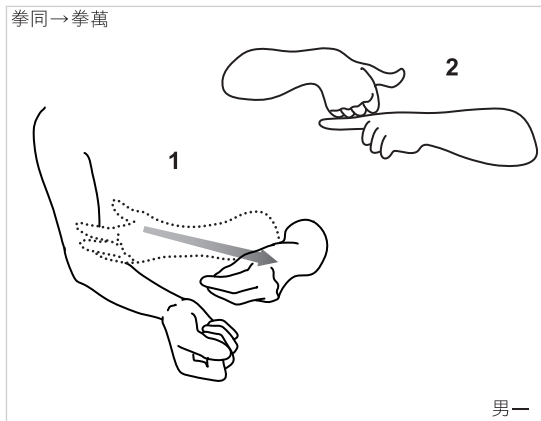
104 頭暈 (A. B)



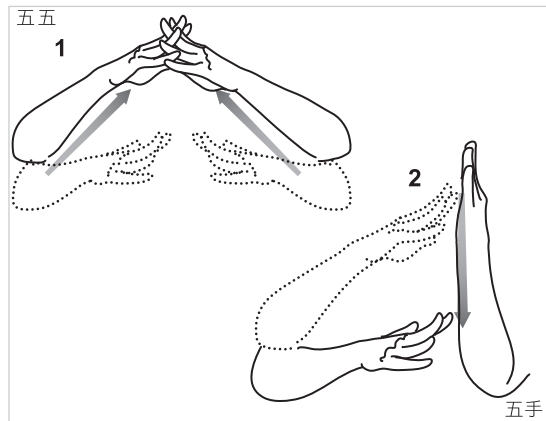
104 頭暈 (C)



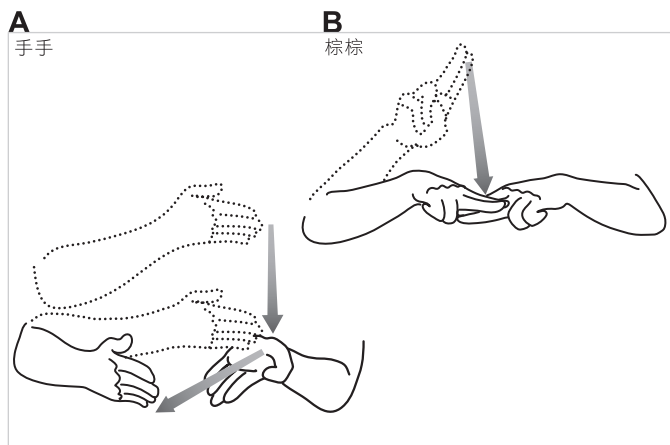
105 鐵劑



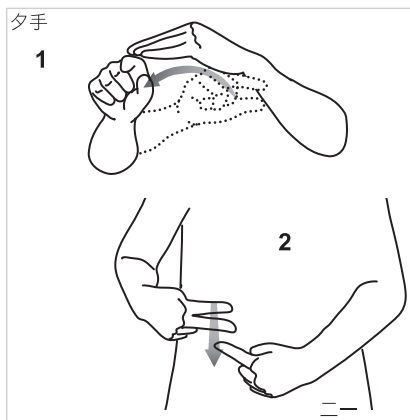
106 抽血



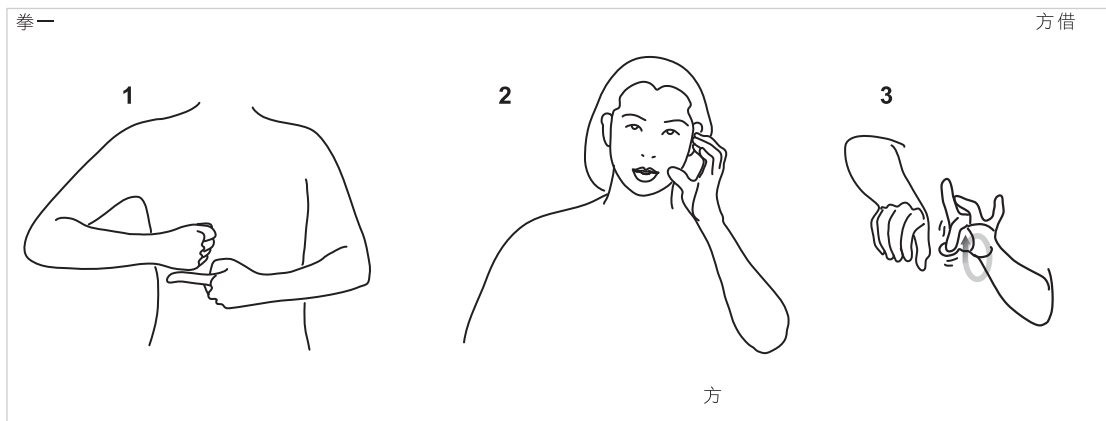
108 纖維



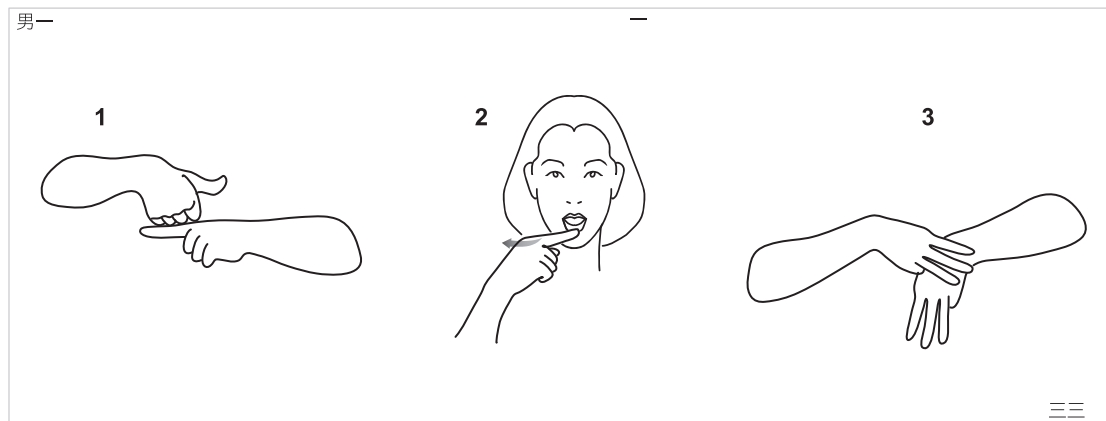
107 戒掉 (A. B)



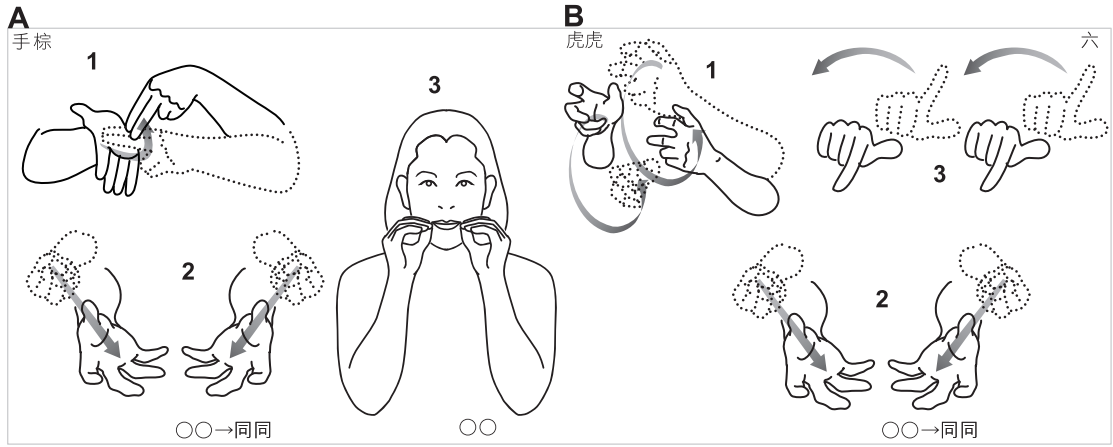
109 脂肪肝



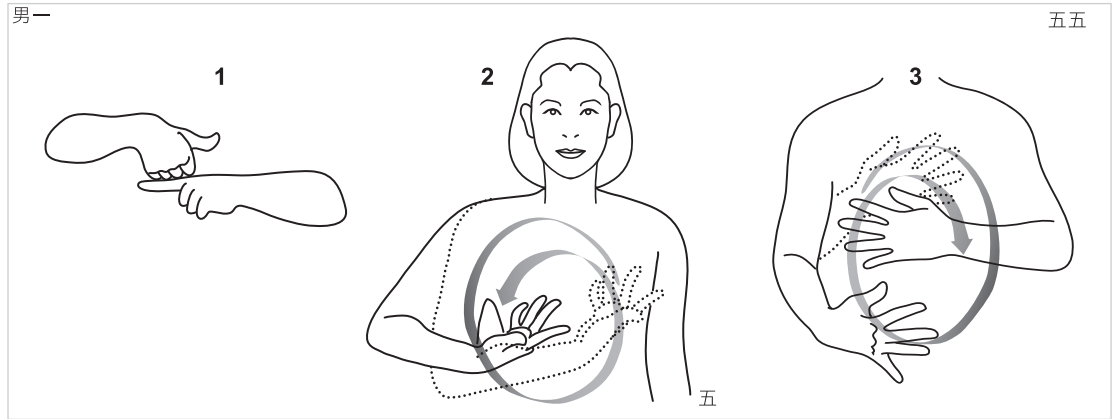
110 膽固醇



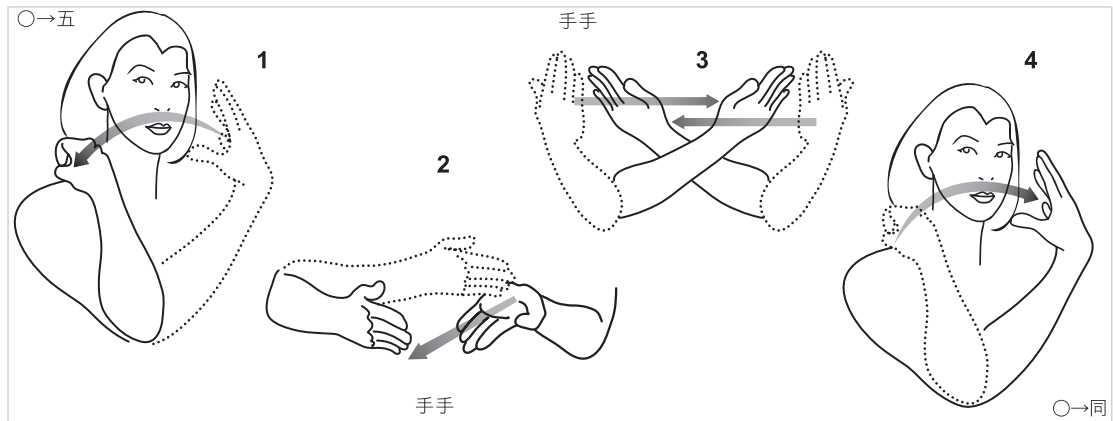
111 血紅素



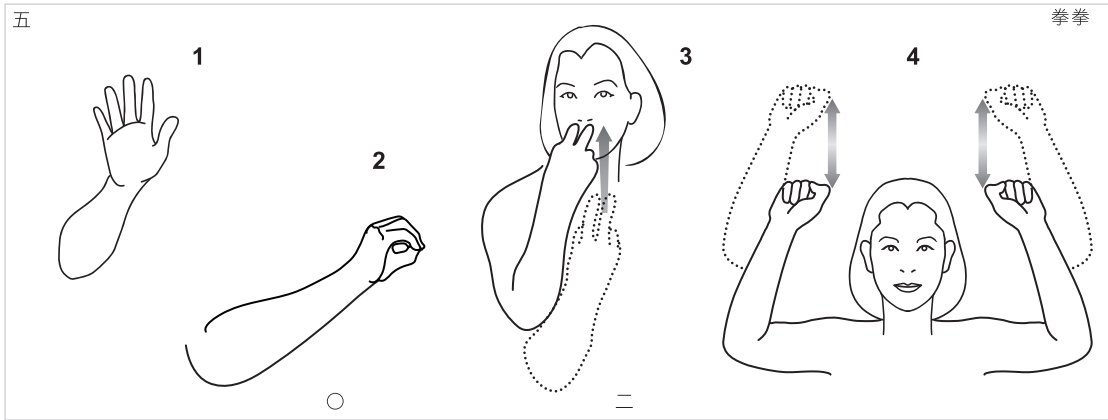
112 油炸品 (A. B)



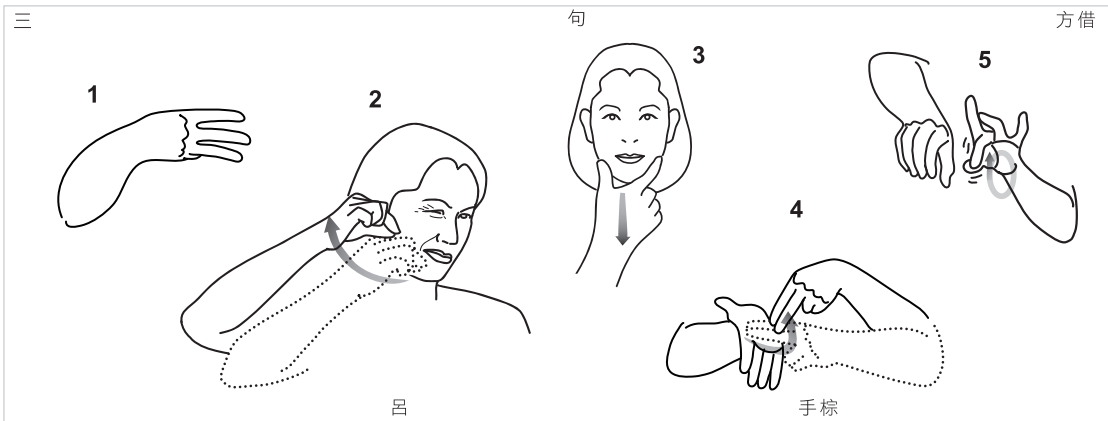
113 血液循環



114 新陳代謝



115 有氣運動



116 三酸甘油酯



二、會話 【請參閱教學光碟的手語打法】

A：我常坐辦公室打電腦，最近覺得腰圍越來越大。

B：是啊！現在很多人不太動，血液循環不好，新陳代謝變差，所以脂肪囤積在腹部或其他內臟，常見脂肪肝、三酸甘油酯或膽固醇過高等現象。

A：聽起來好可怕，要如何減少內臟的脂肪？

B：有專家建議可由四種方式減少內臟的脂肪，如多運動，注意飲食、睡眠習慣、壓力管理等。

A：怎樣多運動？

B：看自己的身體狀況，如慢跑、有氧運動、騎腳踏車、健走，或做園藝、掃樹葉等活動也可以。

A：運動要達到怎樣的程度？

B：每週至少運動三次，每次30分鐘，心跳速率達每分鐘130下。

A：飲食要注意甚麼呢？

B：要控制食量，也要多吃高纖維、少油炸品的食物。

A：一天的睡眠最好多少小時比較好？

B：有研究發現每晚睡眠6~7小時，持續5年以上；比那些每晚只睡5小時以下或8小時以上的人，內臟脂肪會減少很多。

A：為什麼壓力管理也可以減少內臟的脂肪？

B：人面對壓力時，往往不太會做最好的食物選擇，而且吃太多垃圾食物或超量的食物，也會造成脂肪的囤積。

A：面臨壓力時要怎麼辦？

B：有人會去做很多家事來消耗體力，以轉移注意；也有人藉由運動的排汗，讓身體感覺舒服與暢快而紓解壓力。

A：好，從明天開始，我要好好計畫每天快步走30分鐘，並戒掉吃零食的壞習慣。

三、短文 【請參閱教學光碟的手語打法】

貧血的經驗

我第一次去捐血時才發現自己血紅素不足。平時的我，自我感覺良好，身體健康，走路速度很快。只是爬樓梯很累也會喘，偶而還會心悸，蹲下去忽然間又站起來時會感覺頭暈，但不會特別注意有貧血的現象。朋友好心幫我去醫院掛號，經過一連串的抽血檢查，確定是缺鐵性貧血。但因為血紅素已經降到7.8，經過鐵劑補充後已經改善很多，現在我會注意自己的身體狀況，多吃深色食物，如葡萄乾、紅鳳菜等，並控制咖啡、茶，不能多喝。

