



## 防疫保健手册

# 给自己一个身心平衡防护罩



太極門  
TAI JI MEN

太极门气功养生学会 制作



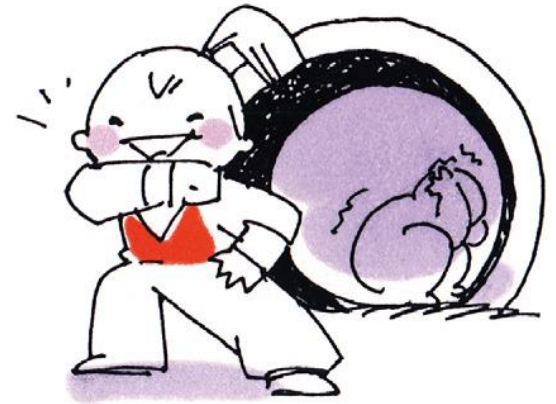
免费赠阅



## 真正完全的健康

世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义：「真正的健康不仅是没有疾病而已，必须是生理、心理以及社会，整体健康的状态。」

只有整个群体健康，  
个人的健康才有保障；  
同样的，  
每一个人都能维持自己的健康，  
才有办法达到整个群体的健康。





## 打造身心平衡防护罩

最好的保健方法是内在环境与外在环境都要维持健康。内在环境指的是我们的身体与心理，提升免疫力，促进身心的平衡是根本防疫之道。

我们全身各部位细胞都有防护免疫力，若某一部位较虚弱，病原即由此趁虚而入。若心理充实，常保好念与好气，让好细胞再生，坏死细胞排除，病气就不易入侵。



# 提升免疫 = 有效防疫

## 预防保健良方：三不

随时提醒自己三不，常保心理健康是防疫的重要支柱。

1. 不生气

2. 不忧虑

3. 不紧张

1 不生气 —  
身心便能平衡



2 不忧虑 —  
有万全准备与  
防范，所以不忧虑



3 不紧张 —  
了解正确信息，就不会紧张



## 预防保健良方：五多

天天做到五多，做好自我保健筑基，自然远离疾病的威胁。

1. 多洗手

2. 多喝温开水

3. 多运动

4. 多欢喜

5. 多防范



1 多洗手 -  
切断病原传染途径

2 多喝温开水 -  
帮助排除体内毒素



3 多运动 -  
促进新陈代谢；  
多晒太阳以增强抵抗力



4 多欢喜 -  
维持免疫力的最佳状态

5 多防范 -  
注意病原感染途径及  
防范事项



## 多洗手，切断病原入侵途径

目前已确认的病原传染途径大多是接触病人的飞沫或体液（痰、口水、鼻涕、眼泪、精液、血液、小便、大便）或经由病媒（蚊虫、虱子）叮咬及老鼠等动物之排泄物而感染。多洗手可以减少病菌附着在我们双手，切断病菌进入眼、口、鼻的途径，有效的防止病原传播。

- ◎ 平时要多洗手。
- ◎ 触摸自己或他人眼、口、鼻前，先洗手。
- ◎ 处理食物及进食前，先洗手。
- ◎ 外出回家后，先洗手再接触物品。
- ◎ 在外接触公用设施，如扶手、门柄、电梯按钮、公共电话后，回到定点一定先洗手。







## 制造欢喜气，提升免疫力

保持心情轻松愉悦，多说好话，存好心，做好事，这是提升免疫力、对抗可能病原的正确理念。

欢喜的气可以让你的身体：

- ◎ 肌肉筋骨放松。
- ◎ 血压正常，心搏稳定，新陈代谢良好。
- ◎ 气色好，神清气爽。
- ◎ 增强免疫力。

## 不生气，做好体内环保

生气等于是制造高层次的污染，污染自己也污染别人，结果是伤身、伤心更伤人。所以请提醒自己减少发脾气的次数，利己又利人。



## 预防措施的重要性

保持社交距离，勤洗手，不用手触摸口、眼和鼻，加强肺活量。





## 留心而不担心，了解就不紧张

随着人际间的紧密接触，以及国际交通的发达，病原的传播将无远弗届。随时留心是否有新型态传染性疾病的产生，主动了解预防感染的方法，吸收正确的防疫信息，提高警觉，就不会因为道听涂说或谣言误导而心生恐惧。一颗安静的心，可以消除不必要的忧虑。烦恼、害怕、压力都于事无补，反而产生更多的毒素，降低免疫力。

所以保持镇定、稳定的心，修心才能养命。  
松、静、自然，一切就会顺利，  
心安定就能保平安。



# 自我保健检核表

运用正确方法照顾自己生活起居，提醒自己每天确实做到。

**食：**□多喝温开水，多排汗，将体内废物排出。  
□用盐水漱口。  
□正常均衡的饮食，多吃水果青菜。  
□尽量减少外卖，注意饮食与餐具卫生。

**衣：**□衣物勤换洗，贴身衣物与外衣分开洗。  
□自备手帕、卫生纸。

**住：**□维持室内空气流通。  
□保持环境卫生。  
□每天充足的睡眠。



**行：** □少去人多、密闭不通风的处所。  
□避免不必要的探病。  
□保持适当的社交安全距离。如果出入人多密集场所，  
或搭乘大众运输工具，请戴上口罩。

**育：** □注意是否有发热或畏寒，应立即测量体温，若有异常，  
宜尽速就医。  
□留意最新防疫信息，吸收正确保健方法。  
□多用电话、视讯或社群软件关心亲友，  
分享正确的防疫观念，让他们安心。

**乐：** □适量运动与休息。  
□每天安静晒太阳。  
□每天多唱正面积极的歌，保持好心情。





## 安全把关在彼此身上

我们是命运共同体，别人的健康就是自己的健康，安全的把关就在彼此的身上。

做好个人防护外，全民防疫更需要做，只有群体免疫提高，才可真正遏止病原的危害。每个人存好心、说好话、做好事，并力行平日的防疫保健要点，必能维持身心平衡的健康状态。

## 随时通报异常状况，降低病原传染机会

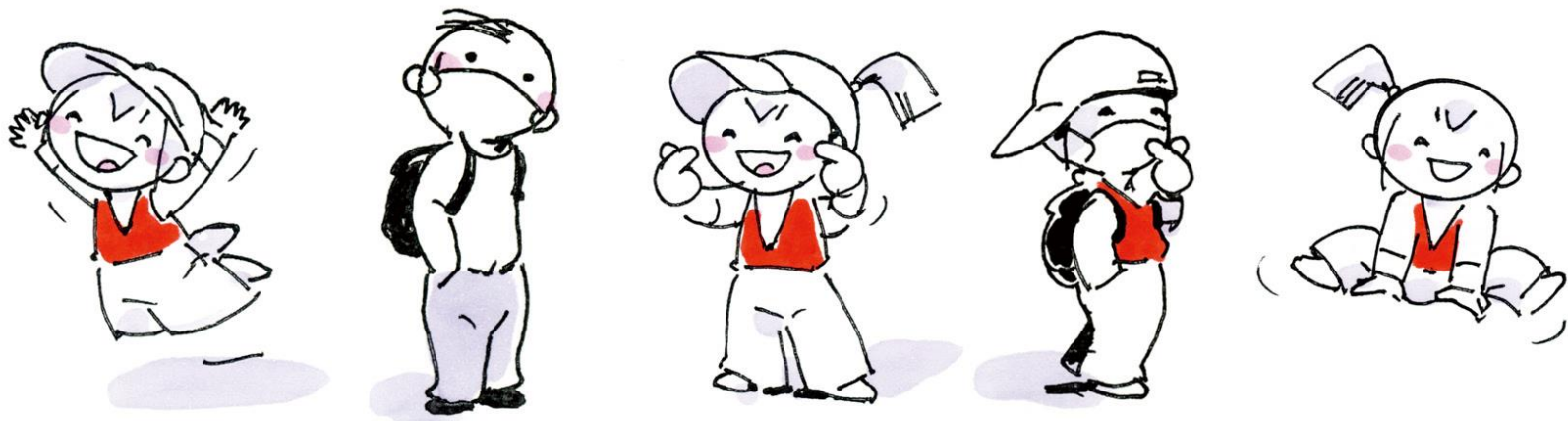
若身患传染性疾病，应确实遵守疾病传染防治原则，保障自身及公众安全。若出现疑似症状，请立刻就医。

防疫专线：1922 或 0800-001922 ( 全年无休免付费 )

最新防疫信息请随时上网

行政院卫福部疾管署：[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

