

庆祝世界健康日

思考如何照顾好自己
的身心健康



4月7日是世界卫生组织 (World Health Organization, WHO) 的 75 周年纪念日。1948 年 4 月 7 日，世界各国正式齐聚一堂，在全球范围内共同倡导身心健康。

通过全人类的坚持、创新和承诺，时至今日，我们已取得长足的进展。我们现在已经研发出治疗和治愈疼痛和致命疾病的方法，并且每天都有新的发现和突破。比起历史上任何时候，现在有更多人能获取医疗保健服务、资源和支持，寿命变得更长，也能活得更加健康。

然而，我们还有很长的路要走，而我们每个人都能通过为自己提供更好的照顾，进而贡献一己之力。

我们开始吧

尽管不同的人有各自具体的健康需求，但所谓的整体“全方位”身心健康，其实有几个相互关联的因素。其中包括：

- **身体健康**

增进身体健康包括以下基本健康要素，例如充足睡眠、规律运动、摄取营养丰富的食物，以及接受建议的例行医疗保健服务（如：年度身体检查、免疫接种、测试和筛检）。另外也包括每个人更为复杂的具体情况，例如要按照临床医生的指示来预防或管控疾病或伤势。



4月7日

世界健康日快乐
#HealthForAll #WHO75

• 精神健康

照顾好精神和情绪健康的方法包括主动管控压力、保持乐观，以及培养适应能力。例如，要管控工作和个人生活中的压力，就要避免给自己过多的负担。此外，要从事有助于释放压力的活动，例如找时间放松、运动、开怀大笑，和参与自己喜爱的有趣活动。和乐观向上的人维持有意义的社交联系，能使生活充满快乐和正能量。学会感恩也具有同样的效果，能使您记得生活中美好的事物，即使在面对困境时依然如此。此外，如果您有情境式或慢性精神健康病况，要向符合资格的资源进行咨询，并遵循为您制订的治疗计划。

• 财务健康

财务健康会影响人的整体身心健康，而且和一般的压力一样，长期的财务压力可能会导致严重的健康病况，包括高血压、心脏病、肥胖症、糖尿病、抑郁和焦虑。财务健康状况并不是对您财富多寡的衡量，而是检视您是否有办法支持自己的日常生活需求，以及是否在有需要时能获取医疗服务。

虽然许多财务因素也许不在自己的能力控制范围内，但我们通常可以采取一些行动，来改善财务健康状况。其中包括：做出知情决定，在能力范围内尽全力好好生活、制定符合实际的目标，以及对于可能发生的突发状况做好准备。

这些只是培养您“完整自我健康”势头的几个方法。虽然我们每一个人都必须各自完成自己的健康旅程，但只要一步一步慢慢来，改变就终会发生。携手共进，我们就能一起促进“全人类的健康”，协助克服当下和未来的健康挑战。



了解更多

请访问 livewell.optum.com 获取能帮助您和家人生活更健康的支持和资源。

资料来源：

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm. Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/. Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm. Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968. Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/. Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf. Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health. Accessed January 21, 2023.



optum.com

此计划不应被用于紧急情况或紧急护理需求。在紧急情况下，请拨打当地紧急服务电话号码，或前往最近的门诊设施或急诊室。此计划并不能替代医生或专业人员的护理。此计划及其组成部分不一定适用于所有地区，且不予承保情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称的商标或注册商标均为其各自所有者的财产。因为我们在不断改进产品和服务，Optum 保留更改具体内容的权利，恕不事先通知。Optum 是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有权利。WF9566319 139826-032023 OHC