

# 慶祝世界健康日

思考如何照顧好自己的身心健康



4月7日是世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 的 75 週年紀念日。1948 年 4 月 7 日，世界各國正式齊聚一堂，在全球範圍內共同倡導身心健康。

透過全人類的堅持、創新和承諾，時至今日，我們已取得長足的進展。我們現在已經研發出治療和治愈疼痛和致命疾病的方法，並且每天都有新的發現和突破。比起歷史上任何時候，現在有更多人能取得醫療保健服務、資源和支持，壽命變得更長，也能活得更加健康。

然而，我們還有很長的路要走，而我們每個人都能透過為自己提供更好的照顧，進而貢獻一己之力。

## 我們開始吧

儘管每個人都有各自具體的健康需求，但所謂的整體「全方位」身心健康，其實有幾個相互關聯的因素。其中包括：

- **身體健康**

增進身體健康包括以下基本健康要素，例如充足睡眠、規律運動、攝取營養豐富的食物，以及接受建議的例行醫療保健服務 (如：年度身體檢查、免疫接種、測試和篩檢)。另外也包括針對每個人更為複雜的具體情況，例如要按照臨床醫生的指示來預防或管理疾病或傷勢。



## 4月7日

世界健康日快樂

#HealthForAll #WHO75

## • 精神健康

照顧好精神和情緒健康的方法包括主動管理壓力、保持樂觀，以及培養復原能力。例如，要管理工作和個人生活中的壓力，就要避免給自己過多的負擔。此外，要從事有助於釋放壓力的活動，例如找時間放鬆、運動、開懷大笑，和參與自己喜愛的有趣活動。和樂觀向上的人維持有意義的社交聯繫，能使生活充滿快樂和正能量。學會感恩也具有同樣的效果，能使您記得生活中美好的事物，即使在面對困境時依然如此。此外，如果您有情境式或慢性精神健康病況，要向符合資格的資源進行諮詢，並遵循為您訂定的治療計劃。

## • 財務健康

財務健康會影響人的整體身心健康，而且和一般的壓力一樣，長期的財務壓力可能會導致嚴重的健康病況，包括高血壓、心臟病、肥胖症、糖尿病、憂鬱和焦慮。財務健康狀況並不是對您財富多寡的衡量，而是檢視您是否有辦法支持自己的日常生活需求，以及是否在有需要時能取得醫療服務。

雖然許多財務因素也許不在自己的能力控制範圍之內，但我們通常可以採取一些行動，來改善財務健康狀況。其中包括：做出知情決定，在能力範圍內盡全力好好生活、訂定符合實際的目標，以及對於可能發生的突發狀況做好準備。

這些只是培養您「完整自我健康」勢頭的幾個方法。雖然我們每一個人都必須各自完成自己的健康旅程，但只要一步一步慢慢來，改變就終會發生。攜手共進，我們就能一起促進「全人類的健康」，協助克服當下和未來的健康挑戰。



## 深入瞭解

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) 取得能幫助您和家人生活更健康的支持和資源。

### 資料來源：

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

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://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](https://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/](https://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](https://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](https://who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



### optum.com

本計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急狀況，請撥當地緊急服務電話或前往最近的門診設施或急診室。本計劃無法取代醫生或專業人員的護理。本計劃和其內容未必在所有地點提供，可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 力求不斷改善我們的產品和服務，因此保留不事先通知即變更規格的權利。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 保留所有權利。WF9566319 139827-032023 OHC