

## 健康：投资您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

### 资料单 (Factsheet)

健康的定义有很多方面。健康通常是指能感到快乐、满足、能处理生活，以及能建立良好的人际关系。您可能有自己一套健康要点。

健康在我们生活中四个不同方面：我们的精神健康、身体健康、精神健康以及社交健康。

本资料单提供一些您可以如何改善健康的简单建议。并非每个例子都是您想尝试的，但是，有些方法会对您有帮助。有些方法可能需要大量的实践；而其它可能会让您马上看到不同效果。

### 精神健康

世界卫生组织把精神健康定为“个人意识到他或她自己的能力、能够应对生活的普遍压力、能够有成效地工作、以及能够对他或她的社区做出贡献的健康状态”。精神健康不单是您有否心理疾病的症状。

精神健康通常会用其他词语来表达，如“社交及情感健康”来描述。对于大多数澳大利亚人来说，特别是澳大利亚原住民，健康是被整体地理解，包括整个社区和个人的社会、情感、精神及文化健康。同样地，其他多元文化及语言的社群亦把个人的健康视作整个社区健康的一部分。

#### 我可以如何改善我的精神健康？

改善您精神健康的一些好方法是学习以健康、灵活的方式来处理压力情况。我们每天都面对不同压力的事物：在工作上犯错误、跟朋友有争执、宠物死去、寂寞、债务、等等。

### 您或者想尝试…应对技巧

下一次当您面对压力大的情况时，请考虑一些积极方法，而不是用担忧、生气或忽略问题去面对。尝试解决问题时，您可以首先界定问题、集思广益订出一系列解决方案、列出每种方法的优点和缺点，然后采取最好的措施。有时候我们会自动执行，但有时候我们需要一些时间来决定面前最好的路。

但是，若情况是超出我们控制范围以外时而引起压力以下是一些正面的解决方法：

- 向家人或朋友倾诉
- 做一些您享受并放松的事情
- 找出这种情况好的一面
- 找寻精神层面的事物
- 做运动
- 向辅导顾问或心理学家咨询

这些建议有许多在名为10个减轻压力提示的网站 [www.stresslesstips.org.au](http://www.stresslesstips.org.au) 有进一步说明



## 健康：投资您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

### 资料单 (Factsheet)

#### 身体健康

就疾病及良好健康而言，我们的身体及精神健康以多种方式相联。运动或体能活动对于我们的健康尤为重要，研究显示，运动可有效地治疗抑郁症。

如果您并没有做太多的运动，或者在这个精神健康月，您可以为自己订立有关增加活动的合理目标。

#### 我可以如何改善我的身体健康？

对于我们大多数人来说，可能很难抽出时间进行体能运动。通过把运动融入您的日常事务，并安排定期进行您享受的体能运动，保持活力及健康会变得更加容易。以下方法把一些运动融入到您日常生活中：

- 相约您的朋友到公园散步，而不是去咖啡厅喝咖啡。
- 把您的衣服晾到屋外的晾衣绳上，而不是使用干衣机。
- 讲电话时，四处走动，不要坐下。
- 步行或骑自行车，而非乘交通工具或驾车。

我们建议每天做**30分钟**中度体能运动。并加入些强度运动。这不但可以改善身体健康，同时可跟朋友一起共聚、或结识新朋友的好方法。当计划进行定期运动时，您可以考虑您喜欢什么类型的运动，以及您希望怎样进行运动，例如独自、跟朋友一起、还是一组人一起。这因人而异！在开始计划运动之前，您可能还需要请家庭医生为您做一次身体检查。

#### 您或者想尝试…跳舞

以跳舞为健康运动的方式，既可社交联谊又充满乐趣。有很多种不同的跳舞方式，包括标准舞、莎莎舞、芭蕾舞、嘻哈街舞、佛拉明柯舞、肚皮舞以及爵士舞。有些舞蹈您可以自己学，而有些则需要舞伴(您可以在舞蹈班上跟舞伴搭配)。有很多地方让初学者学习及享受跳舞，包括舞蹈学校、社区学院和社交场合。您甚至可以选择在您的休息室里随意起舞！附近的健身房在其运动项目中或许也有开设舞蹈班(例如，森巴)。

保持身体活跃有助改善身体健康。此外，健康饮食、良好睡眠以及限制酒精摄入量亦非常重要。

如要查询更多关于这方面的信息，请浏览网站：  
[www.livelifewell.nsw.gov.au](http://www.livelifewell.nsw.gov.au)



## 健康：投资您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

### 资料单 (Factsheet)

#### 灵性精神健康

灵性精神对于不同的人有不同的理解和表达方式。您可以把灵性精神视作拥有人生意义，目标和希望以及联系到超性生命。灵性精神对于某些人来说包括属于特定的教堂或一种宗教，但是对于其他人，则不然了。

#### 我可以如何改善我的灵性精神健康？

定期参加让您专注于您的灵性精神层面的活动是改善您健康的好方法。您或许希望：

- 前往一个传统的参拜地方，如本地的犹太教会堂、教堂或清真寺
- 练习瑜伽
- 冥想
- 到户外消遣
- 祈祷
- 阅读具启发性的书籍
- 捐款给慈善机构
- 寻找日常生活中的“神圣”或“圣灵”。

#### 您或者想尝试…瑜伽

瑜伽是一种在澳大利亚非常受欢迎的古印度运动。虽然瑜伽是一种特定的宗教或哲学，但是很多人利用瑜伽作为一种放松及运动的方式。瑜伽包括把您的身体移动到不同的位置或姿势、特殊的呼吸和冥想方式，可以助您感觉更加轻松以及更好地控制您的身体。有研究显示，瑜伽甚至有助于治疗抑郁症及焦虑症。在课堂上练习瑜伽效果更佳。向瑜伽老师咨询什么类型的瑜伽适合您(哈他瑜伽最受欢迎)、以及您要穿什么或带什么去上课。如果您有任何健康问题，一定要通知老师。

#### 简介：杰出澳大利亚人谈论“捐助的力量”

2011年度杰出澳大利亚人 Simon McKeon 是一位非常成功的投资银行家及持有世界纪录的帆船运动员。他热衷于帮助那些比他自己不幸的人并鼓励其他澳大利亚人也同样这样做。当被问及如何健康、快乐地生活时，Simon 说道：“根据2010年世界捐助指数，捐助与一个国家的整体健康之间的联系比一个国家的健康与其整体财富之间的联系要强一些。我觉得这同样适用于每个人—我们越花时间关注他人并给予帮助，我们的总体健康就会得到提升。对于我来说，健康就是关于取得给“他人”的时间与给“我”的时间之间的正确平衡—两方的时间都有需要。”



## 健康：投资您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

### 资料单 (Factsheet)

#### 社交健康

社交健康是关于一个人跟他或她的社区有良好关系及互动的能力。社会关系及网络有益于精神健康及整体健康。

#### 我可以如何改善我的社交健康？

有一些方法可让您改善您的社交健康，包括培养您的亲密关系、结识新朋友以及参与志愿者工作。您可能希望通过参与同样改善您的身体、心理或精神健康的活动来改善社交健康。例如，跟家人一起外出骑自行车放松，或者志愿参与一个与信仰有关的慈善机构。

投入时间和精力在人际关系是很重要，因为您在不时之需，会希望您的朋友及家人给您支持。作为好朋友您会把人的关系放在首位、为朋友的成功庆祝、做一位好聆听者、以及保持宽容及忠诚。

#### 您或者想尝试...参与志愿者工作

参与志愿者工作是更加积极参与并帮助您当地的社区解决困难的绝佳方式，同时对您自己也大有裨益。参与志愿者工作增强社交联系、改善生活质量及健康。对于长者更是显著。

如要查询就近的参与志愿者工作的机会，请浏览 [www.govolunteer.com.au](http://www.govolunteer.com.au)。

#### 可于以下网站查询更多信息

- 澳大利亚政府饮食健康行动 <http://swapit.gov.au/>
- 更佳健康频道，跳舞—健康好处 [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- 澳大利亚政府，健康及老龄事务部，体能活动指引 [www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines)
- 心脏基金会的积极生活信息 [www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx](http://www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx)

如要查询其它语言版本的信息以及多元文化和语言社区的相关信息请浏览

- 跨文化精神健康中心网站 [www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc)

