

養生醫學期末報告

學校：國立台灣科技大學

系所班級：二資工三

姓名：任偉

學號：A10715005

郵箱：williamren97@gmail.com

1. 簡述壓力造成身體負面的影響？請舉例三種紓解壓力的方法。

答：壓力可能會造成人出現失眠，變得肥胖等負面症狀。從 **一**、身體方面的改進，**二**、心靈方面的改進，**三**、生活型態的改進做起：如充足的睡眠、均衡的營養、規律的生活作息、健康的社交生活。
Gaba 適度使用可以適度消除壓力，褪黑激素幫助睡眠效果，5thp:轉化為血清素，改善睡眠品質。

2. 簡述睡眠的重要性？幫助睡眠的方法有那些？請舉例三種。

答：**睡眠的重要性**：恢復精神體力，身心放鬆，整理記憶學習，調整代謝及自律神經，修復損傷，清除腦的代謝廢物，幫助睡眠的方法如下。**(1)** 儘量減少咖啡的攝取。睡前 8 個小時內，儘量避免含咖啡因的飲料。**(2)** 睡前 3 個小時內，避免酒精飲料。**(3)** 睡前 90 分鐘內，最好停止工作和活動。室溫最好保持在舒適恆溫。臥室燈光最好熄滅或調至較暗的燈光。

3. 環境毒素有哪些？請舉例三類，每類試舉一種；老師說的 8R 排毒小秘訣，請舉三種。

答：**戶外**：霧霾 **人為因素**：二手煙。**裝修**：油漆導致的甲醛。

Reduce-減少：減少攝取過多醣類和脂肪，以減少肝臟負荷，避免排毒效能受損；

Release-解除：解除壓力負面情緒，以紓解壓力，避免導致身體代謝功能降低；。

Regular Exercise：每日 30 分鐘適量適當的運動。

4. 生命跡象是指什麼？正常值各為多少？

答：生命徵象 (Vital signs)，或生命跡象，是人體維持生命的基本生理表現。通常包括 (1) 心跳：70/min，最高<100/min (2) 舒張壓：62 (70 到 80) mmhg (3) 收縮壓：122 mmhg (110 到 120) (4) 呼吸 18/min (5) 血壓：76/112 (6) 體溫 35.6 到 37.2。

5. 這個學期養生醫學原名為何？對你/妳有幫助嗎？(若答無，請給建議)

答：對我很有幫助！老師的課程很棒，有很多小知識可以幫助我們更健康的生活，這學期的課很充實。老師的優美診所體驗也很好，老師的醫術很棒～！