

東華三院吳祥川紀念中學
Tung Wah Group of Hospitals S. C. Gaw Memorial College
通識教育科 Liberal Studies
早晨通識(19) S1-S5 Morning LS (19)

議題：都市生活對健康的影響

請先觀看以下視頻片段，然後回答問題。

「機不離手常久坐 不良飲食缺運動 都市人 10 大傷身惡習」，《蘋果日報》
<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20131129/18529153> (Chrome Only)

內容撮要：

都市生活節奏急速，容易令人忽視健康生活的重要性，從而染上不少惡習，有機會影響健康。近日台灣就有傳媒訪問了逾千名市民有關他們的生活習慣，並分為十大類。有專家指出，若不趁年輕好好正視這些生活惡習，踏入中年後，身體機能很易亮起紅燈，甚至增加患上嚴重疾病的風險。因此，市民應及早改善生活習慣，以保持身體健康。

問題：

(a) 試將短片提及的十大惡習歸類，並指出它們可能對身體健康構成甚麼風險。

1. 飲食習慣 _____

對身體健康的風險：

高脂肪及高熱量的食物容易 _____，長遠而言更會增加患上高血壓、心臟病、 _____ 等心血管疾病的風險。此外，飲水不足，長期會導致認知能力下降，增加導致尿路結石、腎功能衰竭等疾病的風險。

2. 長期站立或坐着，但姿勢不正確，如經常 _____、低頭或躺在床上使用手機等。

對身體健康的風險：

站姿或坐姿不正確，長遠而言會影響骨骼健康，引起嚴重的腰痠背痛問題。而久坐則會影響肌肉耐力、 _____，長遠而言會增加患上頸椎關節退化、糖尿病，甚至前列腺問題和直腸癌等嚴重疾病的風險。

3. 不良的作息習慣，如每天睡眠 _____

對身體健康的風險：

長期睡眠不足，會擾亂肝臟調節身體的功能，令身體容易疲倦，嚴重者更會損害肝功能。此外，睡眠不足又會增加患上糖尿病、高血壓等心血管疾病的風險。

(b) 參考資料及就你所指，分析都市人容易染上題(a)所述惡習的原因。

原因一： _____

原因二： _____
