

少年人，12 到 17 歲

# 保健之道

California

**您的醫師** 希望與您分享以下的提示卡內容。這些資訊將可助您維護健康。如果您去看傳統性的理療師（例如針灸師、中藥藥劑師或郎中等等），請告訴您的醫生或護士。請告訴您的醫生您是否有吃中藥或喝茶。



## 牙齒保健

- 每年看牙醫或每六個月檢查牙齒並刷牙。
- 每天刷兩次牙並且至少用一次牙線。



## 營養

每天攝取營養均衡的飲食。以下是良好的飲食習慣：

- 不要不吃飯。你的身體每天需要三頓營養均衡的飲食。早餐是每天最重要的一餐。
- 吃各種新鮮的食物。限制糖份、速食和脂肪的攝取量。
- 每天至少喝牛奶或吃優酪乳或乳酪三次。
- 每天至少吃五種蔬菜水果。
- 詢問你的醫生有關食物指南金字塔中有關均衡飲食的資訊。
- 營養均衡的飲食可以控制青春痘。

詳情請致電：

American Dietetic Association  
(美國飲食協會)  
1-800-366-1655

American Heart Association  
(美國心臟協會)  
1-800-242-8721



## 運動和體重

- 規律的運動。運動有助於您覺得更好。這也是維持健康體重的方法。最佳的運動就是你喜歡的活動（如騎腳踏車、走路、溜冰、踢足球等）。
- 如果你沒有固定運動的習慣，一開始一定要慢慢來。一開始每次十分鐘然後每週增加。和朋友一起運動。

- 您的身體正在成長和改變，因此請務必小心減肥。決定減肥之前，去看醫生或和學校護士討論，以便了解正確的減肥方法和減肥量。



## 心理健康

- 如果你長期感到悲傷、緊張、慌亂、上癮、壓力太大或無望，請告訴你的醫生、學校護士或顧問。
- 獲得充分的休息並且試著放鬆。告訴家人和朋友。

詳情請致電：

Choceline  
1-800-824-6423  
National Mental Health Association  
(全國心理健康協會)  
1-800-969-6642



## 路上安全

- 每一次騎車或溜冰滑板時，務必戴上頭盔。購買符合安全標準的頭盔。
- 頭盔應該舒適好戴；不要太鬆也不要太緊。應將它平放，戴在你的頭頂。務必將帶子繫好。
- 遵守交通規則。順著交通方向騎在馬路右側而不要逆向行車。學習使用正確的指揮信號。過街時停下來注意兩邊來車。

- 乘車時，儘管距離很短，也需要正確地扣上安全帶。這是加州法律的規定。
- 大多數的意外都發生在住家附近。安全帶可以防止高速或低速下的車禍造成嚴重傷害或死亡。



## 槍械安全

- 如果你家中有槍，請將它視為已裝上子彈且隨時能射擊，並妥善處理。
- 不要攜帶武器或在攜帶武器的人身邊走動。
- 如果你知道有學生帶槍到學校，請告知家長、老師或校長。



## 防曬

- 總是小心保護自己不接觸槍械。用襯衫、帽子和其他淺色衣物遮擋陽光。
- 總是使用 SPF（防曬係數）15 或以上的防曬油。每隔兩個小時或游泳之後重新塗抹防曬油。
- 請醫生檢查皮膚和痣的變化。

詳情請致電：

**The American Cancer Society**  
(美國防癌協會)  
1-800-ACS-2345



## 煙草

- 吸煙對健康有害。
- 如果你有抽煙的習慣，請戒煙。不要靠近抽煙的人身邊。
- 抽煙會降低你從事運動和其他活動的精力。

詳情請致電：

**American Cancer Society**  
(美國防癌協會)  
1-800-ACS-2345

**California Smokers Helpline**  
(加州戒煙者熱線)  
1-800-766-2888 (英語)  
1-800-456-6386 (西班牙語)



## 酗酒和吸毒

- 不要讓他人強迫你喝酒或吸毒。
- 不要酒後駕車。如果打算喝酒，請別人開車或叫計程車。
- 如果你關係自己或你所愛的人的喝酒習慣，請立即向醫生或其他專業人士求助。

詳情請致電：

**Alcoholics Anonymous**  
(酗酒者匿名熱線)  
二十四小時戒酒熱線  
1-800-252-6465

**Alcohol and Drug Hotline**  
(戒酒戒毒熱線)  
1-800-821-4357



## 性健康

- 和有性病的人透過口部、陰道或肛門性交，也有可能感染性病(STD)。
- 如果你決定發生性關係，請務必使用乳膠保險套。保險套可以防止懷孕和獲得如愛滋並等性病。
- 如果你認為自己或性伴侶懷孕了，請告訴醫生。
- 請採取節育措施以避免懷孕。如果你經常發生性行為，請向醫生請教節育的問題。
- 避免懷孕和感染性病的唯一確定的方法就是不要發生性行為。
- 如果你小便時感到疼痛、有奇怪分泌物或是睪丸或陰道流膿、經期間出血、下腹疼痛伴隨發燒和頭昏或者是陰部有會痛或無痛的潰瘍、水皰、紅疹或班疹，請儘快就醫。詳情請致電：STD Hotline（性病防治熱線）1-800-227-8922。



## 暴力和虐待

- 如果你被他人拳打腳踢或人身攻擊，請提出來。告訴父母、醫生、學校護士、顧問或其他成年人。
- 如果你被迫發生性行為或被以不喜歡的方式觸摸，千萬不要覺得羞恥。因為這完全不是你的錯。告訴警方、老師、學校護士、醫生或其他成年人。立即告知他人。

詳情請查閱電話本社區資源分類的兒童保護中心(**Child Protective Services**)，或致電：

**California Youth Crisis Line**  
(加州青少年協助熱線)  
1-800-843-5200

**Domestic Violence Hotline**  
(家暴防治熱線)  
1-800-799-7233

NOTES FROM YOUR DOCTOR: