

一、十大死因中，那兩個死因是你最想深入瞭解的？為什麼？

1. 肺炎 2. 慢性下呼吸道疾病。

我認為這兩種疾病對一般人來說比較不容易防備，但他們卻一直在十大死因上面遊走，不過重視的人則極為少數，但卻與我們生活息息相關，幾乎每天都會面臨到的，因為想保護親人的關係，才想更了解這兩種病因。

肺炎在近十年國人十大死因排行一直高居不下，比起惡性腫瘤，我認為感染到肺炎的機率更大，加上一般人通常都會預防癌症，卻輕忽肺炎的嚴重性。因為爸爸會抽菸的關係，我很擔心他的肺部會出問題；尤其現今流行性感冒發達，倘若不幸感染到肺部，還可能會致命。

另外慢性下呼吸道疾病其實與肺炎也有關聯，長期處在二手菸的環境下，或是含有化學及有機塵埃的工作場所中，也會因為呼吸道受到阻塞造成危害，因為爸爸還有學校有人抽菸的情況下，我都會吸到二手菸，很怕會有甚麼疾病產上，從以前就很好奇這種慢性疾病，究竟對人體的傷害有多大，現在則要了解相關知識，以及如何預防才能夠降低發生率。

二、十大死因排行，對你的意義為何？會讓你在生活習慣方面作什麼樣的改變？

這十大死因清楚列出國人健康問題的所在，並分出細節，如男女比例、年齡比、上升下降等，條列出人因為哪些病痛最容易死亡，也警惕自己要注重身體健康了！

在了解各種死因原由和預防保健，可以看到許多重複的部分，我認為想要擁有一個健康人生並非難事，正確的作息、健康的飲食習慣和規律的運動，這些都是最基本的，只是知道與能否做到是就是兩回事了。

同時，該如何用正確的態度面對自己的身體狀況，發現問題後該如何處理？什麼是有效的解決之道？我認為這樣才是真正知道這十項疾病的意義。

想要擁有健康的身體，就得好好的善待它。因為我經常熬夜的關係，偶爾有不舒服的現象，免疫力也沒有從前那麼好了，突然來個感冒時，感覺全身各處都出現問題，當身體意發出警訊，就會變得很緊張，擔心是不是得什麼病，這時就要開始改變生活態度了！

首先，當前就是改掉熬夜的習慣，規定自己12點以前就寢，因為熬夜不僅會破壞免疫系統，甚至影響全身各處器官，長期下來還會導

致慢性疾病，雖然現在還年輕，也看不出來有甚麼問題，倘若不改正壞習慣，難保老了以後不會有事。再來就是飲食問題，由於三餐在外的關係，只能盡量避免吃油炸類食物；另外多喝水，含糖飲料少喝，因為水才是最好的「飲料」，它也有助於代謝及排便；再來也要避免吃宵夜，晚上吃飽後再吃東西，不但會變胖，代謝也會變慢，對器官更會造成傷害，如此一來對身體影響就更嚴重了。

接著就是找到一些良好的紓壓管道，假如把壓力積在心裡，不但無法解決問題，更會悶出病來！我認為有效地發洩管道像是聽音樂、運動都有助於舒緩情緒，當投入在其中時，身心便會感到放鬆，進而釋放壓力；而養成規律運動的習慣，不僅可以發洩壓力，也能讓身體活化起來，降低疾病的可能。把握三個基本條件：作息正常、正確飲食、規律運動，這些改變不但能幫助我遠離可怕的疾病，也是獲得健康生的不二法門。