

自保自強免疫力

抗疫鐵三角



1 提高免疫 · 健腸健康

3 外部因素 · 頻繁洗手

2 內部整頓 · 消炎防毒



1 腸道健康：做好腸屏障健康，避免病毒從腸道入侵身體



2 抗炎元素：補充足夠維他命C、足夠抗氧化營養素，保持口腔、鼻腔黏膜濕潤，提升自身體免疫力，抵禦外來的病菌，保持身體健康

3 外出時要帶口罩、勤洗手保持個人衛生、與人保持適當距離





大便最緊要靚仔？5大簡單辨認法！

有哲學家觀察廁所，發現法、德的廁所設計大相逕庭：法國人對髒物多見一秒都「眼寬」，遂廁所坑口極小，讓「便便」一出使不見；德國人則十分謹慎，廁所會兜住「便便」，讓他們仔細打量。德國人愛看糞便很變態？錯了！觀察排泄物可了解身體狀況，更助斷症。不妨學學精明德國人，以形狀、氣味、浮沉、順暢度及次數分辨好壞便便，學習當「辨便專家」吧！

形狀	良好：光滑香蕉形	乾澀：塊狀
	佳：柔軟大塊 或 表面凹凸香蕉型	結塊：表面凹凸香蕉形
氣味	淡且無臭味	酸臭：蛋白質吃過量，應多吃蔬果
		腐爛味：腸道內或有細菌感染
浮沉	浮沉：腸食纖維攝取足夠，便便密度較低	沉澱：纖維攝取不夠或者進食過多肉類
		沉澱：腸道蠕動不足或大便過硬
順暢度	10分鐘內完成大便為最佳	
		痛苦的大便：糞便過硬或會被身體重新吸收，引發慢性炎症
次數	每天大便1至3次	

健腸運動教育及推廣中心
Healthy Gut Education and Promotion Centre
(百病從腸起 健康先強腸)

中心通過「健腸運動」的教育和推廣，提升市民對腸道健康的關注及而對腸道疾病應要預防勝於治療。我們招募了「健腸大使」，通過運用問卷調查方式，幫助大眾了解自己的腸道健康狀況，並且教育他們提升健康水平。



與情緒共舞

重設第六章 - 面對困局

(續上回)

Felicity 希望 Olivia 不會覺得這番話太造硬，但她察覺到 Olivia 最近心事重重，亦不知對方是否想與她傾訴。不管如何，Olivia 的表現雖然合乎期望，但她的精神越來越差；工作與生活似已到達失衡的臨界點。

Olivia 看著 Felicity 的身影在轉彎角消失及聽到電梯門一開一關的聲音後才放鬆過來。可幸 Felicity 沒有追問下去，否則她亦不知如何面對。她想，之後更要努力掩飾自己的問題及處境。一些她在公園相識的新朋友，教授了她如何令自己裝扮得與「平常人」無異的心得。工作上，下星期將要完成的報告的進度未如理想，如果真的遲交了，恐怕自己成為露宿者的事實也再難隱瞞。但要在這星期專心工作亦是十分困難的事……

Olivia 打了一下桌子，她的思緒需要沉澱。她提醒自己，這些日子只是暫時性的，盡力避免讓焦慮及不安支配自己。雖然現在不可能解決所有問題，及可能真的要求助他人；此刻，她只想自救，而第一步，就是處理好自己的壓力，正視負面情緒。

壞日子，很快便會過去。

想一想：正視負面情緒如何能把它們的影響力減到最低？



莊潤東

生於香港，成長於新加坡、台灣及美國三地。在人中華地區從事廣告及營銷傳播行業 15 年，曾為國際企業如恒生銀行、IBM、P&G、Medi 等創訂品牌行銷策略；2011 年起提早退休，專注於探索個人成長、提升個人潛能，朝積極生活進發。深信每個人都有權利以最簡單、最實際的方式來讓自己生活得更快樂，找自己的不悔人生。