

提升免疫力 防禦惡菌

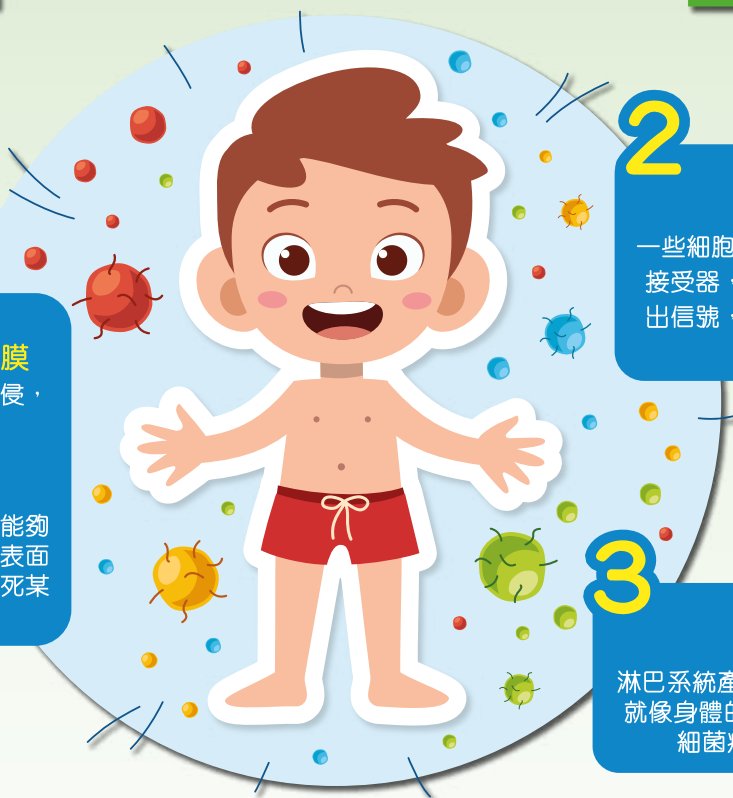
面對惡菌病毒肆虐，除了加強個人衛生、戴口罩和勤洗手外，其實建立良好生活習慣，提高身體免疫力亦是重要一環。

3 大防線 抵禦外來病原

1

第一道防線：
鼻孔中的鼻毛、呼吸道黏膜
黏膜和纖毛細胞可以阻擋異物入侵，並透過擺動纖毛移除異物

完整的皮膚和黏膜
黏膜中的眼淚、唾液含溶菌酶，能夠溶解細菌的細胞壁，另外，皮膚表面有皮脂腺分泌的脂肪酸也可以殺死某些細菌



2

第二道防線：
先天性免疫
一些細胞的表面具有辨識敵我功能的接受器，當發現有外來敵人時會發出信號，召喚更多不同的免疫細胞來圍剿敵人

3

第三道防線：
後天性免疫
淋巴系統產生T細胞和B細胞，他們就像身體的精英部隊，製造抗體對細菌病毒進行針對性攻擊

4 招 增強抵抗力

堅持運動



每日運動30分鐘

均衡飲食



多吃不同顏色食物，為身體補充不同的營養素

充足睡眠



建議：
成人每天有最少7小時
6-13歲學童有最少9小時

放鬆心情



保持心情愉快

