



World Council
For Health

来自世健康理事会

强化个人 免疫系统

的有效秘诀

均衡饮食!
减少摄入加工食品及精
致糖类



走到户外! 阳光能
促进维生素D生成



放轻松! 慢性压力会导致
发炎机率增高



动起来! 规律运
动对健全的免
疫系统来说不
可或缺



要休息! 睡眠对
免疫功能有重
要影响

