

做好這三點健康更進步

1 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，
以增強個人的免疫力

天天運動三十分，健康有勁一

2 口腔衛生好習慣 餐後潔牙要做到刷牙

555：餐後 5 分鐘內、刷 5 分鐘、刷牙 5 時
機

3 正確用藥動起來，藥物濫用不要來

用藥五不：不聽、不信、不買、不吃、不推
薦

