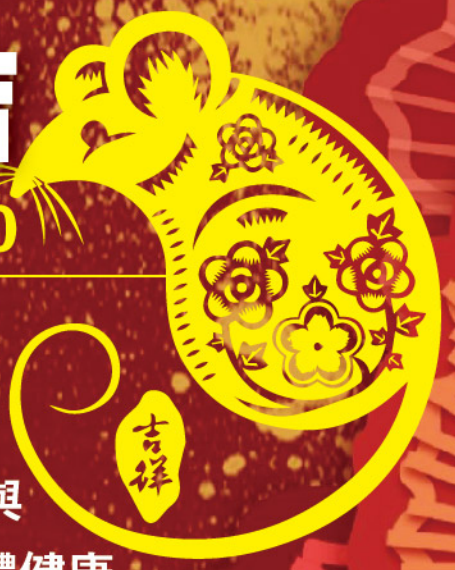
新年快樂，鼠年大吉

Happy Lunar New Year 2020



昆士蘭民族社區委員會（ECCQ）全體工作人員祝您新年快樂，鼠年大吉！

在鼠年即將來臨之際ECCQ肝炎工作組提醒您：在與親友歡聚一堂，享用美食、暢飲美酒的同時也要注意身體健康，尤其是肝臟的健康。

肝臟是人體內最大的消化腺，也是最重要的器官之一，任何食物和飲料在進入人體後都要有肝臟的幫助才能被消化、吸收和代謝。因此保護好肝臟，使肝臟時刻都保持良好的功能狀態是非常重要的。新鮮而有營養的食物會讓我們的肝臟更健康，例如新鮮的水果、蔬菜、精瘦肉和低油低鹽的食物。相反，不健康的飲食習慣會給肝臟造成很大負擔，比如經常食用油炸或經過加工的食品，或者經常飲用含有大量酒精或糖分的飲料等。事實上水才是最好的飲料，在澳洲漫長而炎熱的夏日裡，多喝水可以幫助您的身體和您的肝臟保持健康。

另外，ECCQ建議您每年都去醫生那裡做一次較全面的身體檢查，了解肝臟和身體其他器官的健康狀況。除了例行的血壓、血脂、血糖等檢查外，您也應該做肝炎的檢查，以排除任何可能導致肝臟損傷的情況。

隨著人們生活水準的提高，脂肪肝的患者越來越多，脂肪肝已經成爲肝臟健康的最大威脅之一。脂肪肝是指由於脂肪堆積在肝臟組織內進而影響肝臟功能的一種疾病。健康的飲食和適當的運動可以幫助您將體重控制在理想的範圍內，減少患脂肪肝的風險。

ECCQ再次祝您和家人新年快樂，鼠年大吉，也提醒您在慶祝新年的時候控制飲食的質和量並盡量多做運動，注意保持肝臟的健康。在辭舊迎新的日子裡，也別忘記找您的醫生做一次全面的身體檢查，爲迎接新的一年做好準備。

如果您想了解更多信息，請聯繫昆士蘭民族社區委員會 (ECCQ) 的 Samantha：

電話：(07) 3844 6877
手機： 0479 130 997
電郵：chinese@eccq.com.au
網址：www.eccq.com.au/health
微信：chineseeccq261
LINE：chineseeccq261

微信二維碼　Line二維碼

如果您在凱恩斯，可以聯繫以下機構：
Rhondda Lewis
肝炎臨床護士
座機：（07）4226 4761
電郵： Rhondda.Lewis@health.qld.gov.au

Ethnic Communities Council of Queensland