

## 享有一个健康假期的秘诀

### Tips for a Healthy Holiday Season

- 参加宴会及聚餐前，先吃一些低脂肪的小食，可减低食欲，不至吃得过量。
- 慢慢细嚼和品尝每一口食物，可令您减少添食的欲望。
- 增加运动的时间和次数以助消耗多余的热量。
- 假期内与朋友和家人欢聚，应偏重閒谈及有益身心的娱乐，不要只顾吃和喝。
- 减少到空气不流通的公众场所，可减低吸二手烟和感染病菌的机会。
- 服用药物时不要喝酒。
- 出外旅遊切记带备你所需的药物并应放在手提行李内。
- 购物前列出一份想买东西的清单及预早购买，可以减轻精神紧张和心理压力。
- 送礼建议：茶叶、冬菇、雪耳、栗子、乾果、鲜果、植物、家庭用品和书籍。