

# 台北市保險業職業工會

## 【愛護您的腸胃、健康您的人生】

(免費健康講座) 由「陽明生醫股份有限公司」贊助

腸道是人體很重要的消化器官，也是很重要的免疫器官，人體 7 成以上的免疫細胞竟然都集中在這裡。人的老化是從腸道菌叢改變開始，美國德州科技大學的萊特 ( Mark Lyte ) 曾發表了一篇論文，題目是〈我們腸道裡的微生物器官，是我們身體恆定與疾病的驅動者〉，說明了腸道菌是我們身心健康的決定者、推動者。

本講座讓您瞭解「腸道菌」的知識及其對人體健康的影響情形，並探討如何讓生活及工作忙碌的您「腸保安康」。



◎時間：106年3月15日(三) 13:30~15:30；13:15 報到

◎地點：台北市忠孝西路1段50號13樓之35

◎講師：雷燕萍 博士

請掃描報名

時間	課程大綱	課程內容
13:30~14:20	認識腸道健康的重要!	棲息在人體胃腸道中的微生物群對人體的健康具有顯著影響。腸道菌和心臟、大腦、肝臟、胃腸道一樣，都是身體的必要器官之一，腸道菌不健康，我們就不健康，腸道菌生病，我們就生病。
14:30~15:30	腸養好菌 防萬病!!	腸道菌主宰著腸道的健康，如腸道長期處於不健康的狀況，就可能導致免疫力下降、精神差等問題，也就是「腸道老化」。因此，如何「腸道減齡」便是維持健康最重要的議題。

◎報名方式：請掃描 QR Code 線上報名或填妥「報名表」傳真至 2370-0598 或 e-mail；報名後請來電 2361-0268 以確認工會是否收到報名資料。(額滿截止)

◎注意事項：若報名後因故不能參加，請務必於開課前 5 日通知取消，以利遞補學員，未通知者將取消下次報名資格，感謝您的支持~

網址：<http://tilu.org> (查詢課程資訊→講座) 電子信箱：bs99.org@msa.hinet.net

106.3.15(三) 13:30~15:30 【愛護您的腸胃、健康您的人生】

免費健康講座-報名表

姓名：\_\_\_\_\_ 身分證字號：\_\_\_\_\_ 會員；非會員

公司名稱：\_\_\_\_\_ 行動電話：\_\_\_\_\_

E-mail：\_\_\_\_\_

※為響應環保請自備隨身杯具。※報名後請全程參加，請勿遲到、早退