

## 保障今冬健康

最後審核日期：2025年1月29日

### 強化免疫系統系統的健康飲食

富含蔬菜、水果、全穀物及蛋白質食物的健康飲食方式對強健的免疫系統必不可少。每日進食各種營養豐富的食物可以幫助您保持健康，並在冬季保持最佳狀態。

瞭解更多有關健康飲食的資訊，請參閱 [加拿大膳食指南](#)。

冬季通常是我們與家人及朋友慶祝聚會的時候。食物在這些慶祝活動中必不可少。在節日期間保持飲食健康可能並不容易。點擊下面的連結，了解更多有關如何在保持健康飲食的同時享受假期節慶的資訊：

- [加拿大政府：節慶期間的健康飲食](#)
- [健康節慶菜式](#)

### 鍛煉活動

於氣溫較低、日照較短的時期，您的日常生活及活動可能會有所變化。瞭解您及家人如何在整個冬季保持活躍：

- [健身：鍛煉及保持活躍](#)
- [兒童及青少年保持活躍](#)
- [冬季鍛煉活動](#)
- [小提示：全家一起鍛煉](#)
- [小提示：在天冷時保持身體活躍](#)

### 戒煙

當新一年開始，許多人都會為自己的健康設定目標。對於一些人來說，這可能意味著戒煙。了解更多關於戒煙或戒電子煙，以及卑詩省居民戒煙計劃：

- [互動工具：您是否準備好戒煙？](#)
- [戒煙](#)
- [戒煙 \(HealthLinkBC 文檔 #30c\)](#)
- [二手煙的危害 \(HealthLinkBC 文檔 #30a\)](#)
- [煙草替代產品的健康風險 \(HealthLinkBC 文檔 #30b\)](#)
- [電子霧化產品](#)

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。