



腸健康 病遠離 精神好

傳統觀念裡，腸子是消化食物、吸收營養的器官。
但近幾十年來，學界及醫界研究發現，
腸道四周還布滿免疫組織，能攔截及殲滅壞菌、病毒；
甚至腸道更能表達情緒，是人體的「腹腦」。
本期專題企畫，採訪中西醫學醫師及中華自然醫學教育學會秘書長，
條分縷析地說明腸道功能，以及如何照顧好腸道，
提升免疫力，遠離病苦……

採訪撰文 / 梁雲芳