

預防失智要及早

趨吉避凶 永保安康



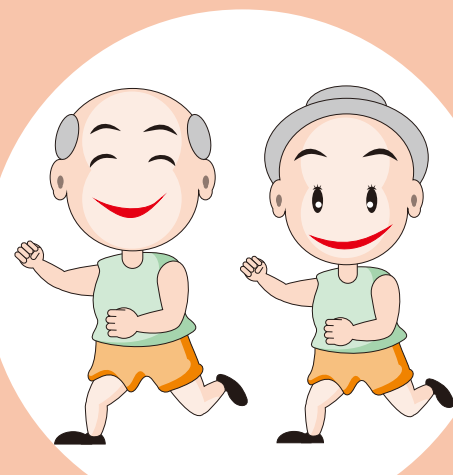
均衡飲食



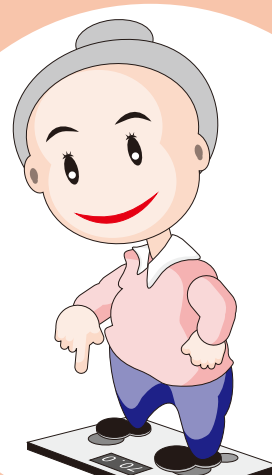
多社會互動



多動腦



多運動



維持健康體重

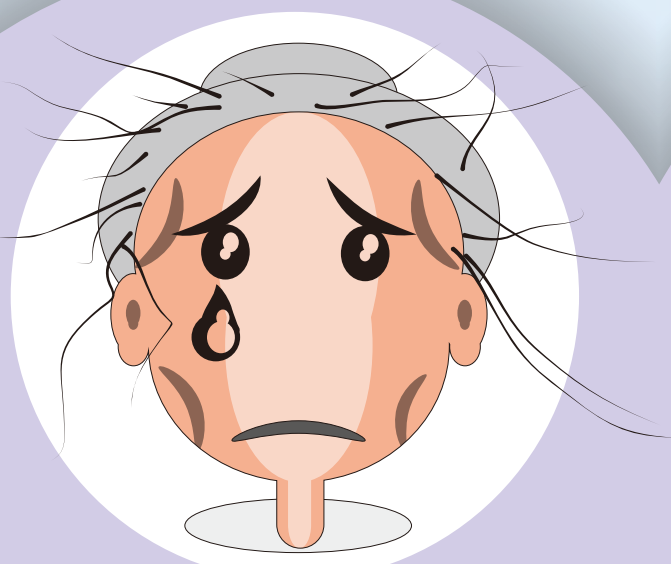
增加大腦保護因子

趨

吉

遠離失智危險因子

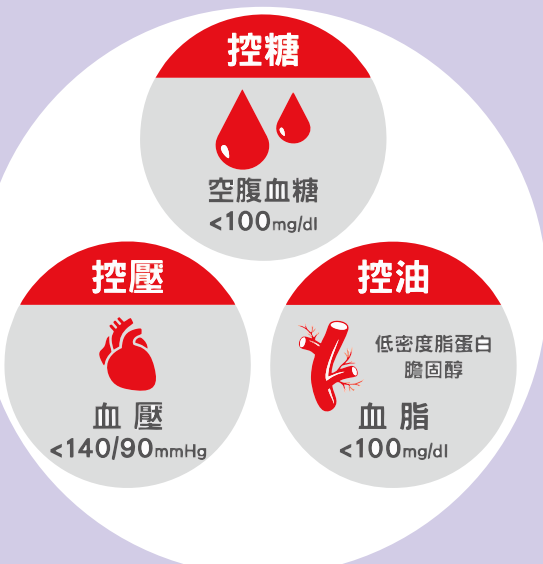
避



遠離憂鬱



不抽菸



預防三高



避免頭部外傷

