

如果要在“財富”與“健康”之間選擇其一，相信大部分人會選擇健康。因為縱使你富甲一方，但沒有健康的身體，再多的財富也是徒然。

究竟如何可以擁有健康的身體？除了身體有與生俱來的條件之外，相信不外乎要身處一個健康的環境，保持健康生活習慣，特別是心境開朗，讓心理和生理都保持良好狀態，這樣才可擁有“健康”的身體。

2013年一項“健康生活”的調查報告顯示，在15個亞洲地區的健康生活指數中，澳門排名第二。原來澳門人對自己的健康狀況非常滿意，生活習慣亦比鄰近地區更健康。想知道原因嗎？ANGELA CHONG在HEALTHY LIVING IN MACAU一文中，會詳細為大家剖析箇中因由。看畢全文，你會發現原來澳門特區政府為澳門市民的健康，也做了不少工作。

提到健康生活，卡文在《健康生活小錦囊》一文中，會為大家介紹一些小方法，只要大家身體力行，相信會生活得更健康。

為了解市民大眾對近年坊間流行的健康食物的看法，嘿嘿在《聊一聊——健康是用“食”，還是用“流汗”換來的？》一文中，訪問了一些在職人士和中學生，看看他們對獲得健康的看法，究竟是要多吃健康食品，還是要多做運動？

今期我們增添了兩個欄目：“東方西方”和“手作坊”。前者主要是為大家介紹東方和西方的一些趣味事物，包括文化、習俗，以及一些新事物；而後者顧名思義，主要是為大家介紹一些精緻的小手工。

在“東方西方”的欄目裡，卡文為大家介紹葡萄牙的咖啡文化，原來葡萄牙的咖啡文化跟澳門的截然不同的，想知道有何不同？看畢全文，相信你會有所收穫。

今期我們以“健康生活”為主題，希望大家在欣賞完各篇文章後，能關注身體健康，為自己開創健康的生活空間。

Para a maioria das pessoas, entre a “riqueza” e a “saúde”, a última sempre é uma preferência. Dado que para os seres humanos, sem a saúde, as riquezas não têm valor nenhum.

Então, como é que se pode obter um corpo saudável? Além dos factores congénitos, é fundamental manter hábitos de vida saudável, especialmente ter um bom estado, tanto físico quanto psicológico. Somente assim, o corpo pode ficar “saudável”.

De acordo com um relatório de estudo “Vida Saudável” de 2013, o indicador de vida saudável de Macau ficou no segundo lugar entre 15 regiões asiáticas. Os residentes de Macau estão muito satisfeitos com o seu estado de saúde e, os seus hábitos de vida também são mais saudáveis em comparação com os das regiões vizinhas. Quer saber por quê? No artigo *Healthy Living in Macau*, a autora Angela Chong irá analisar detalhadamente as respectivas razões. Após uma leitura, os leitores vão descobrir que o governo da RAEM tem desempenhado um papel fundamental na construção de uma vida saudável dos cidadãos.

Ao falar de vida saudável, no artigo “Dicas para uma vida saudável”, Sylow irá apresentar ao público alguns métodos viáveis. Caso todos participem activamente, sem dúvida, que com as suas propostas, a sua vida vai ser cada vez mais saudável.

A fim de conhecer a opinião pública sobre os alimentos saudáveis e populares nos últimos anos, ao escrevermos o artigo “Discussão- saúde está relacionada com a “alimentação saudável” ou “desporto”?”, realizámos várias entrevistas com alguns funcionários e alunos do ensino secundário, partilhando as suas opiniões sobre a saúde: alimentação saudável ou desporto, qual é mais importante?

Na presente edição, iremos acrescentar dois temas: «O Oriente e o Ocidente» e «Workshop de artesanato». O primeiro tema, irá apresentar alguns elementos orientais e ocidentais interessantes, que irão incluir aspectos de cultura, costumes e algumas coisas novas. Como o nome indica, o segundo tema irá fazer a proposta de alguns trabalhos manuais.

No tema «O Oriente e o Ocidente», Cavan irá apresentar a cultura do café em Portugal, que é completamente diferente da de Macau. Quer saber qual é a diferença? Depois de lerem tudo, os leitores irão ter uma resposta positiva.

Nesta edição, iremos focar no tema “Vida Saudável”. Depois de lerem os artigos, esperamos que os leitores possam prestar mais atenção à saúde e viver uma vida saudável.