

这一年，
健康成为一个全民性的巨大话题。

我们不知道病毒会在
何时、何地露出
它的

獠牙

我们能做的，
就是在公共防御体系之外，
为自己，

与你我

打造一副厚重的防护盔甲。

这套叫作免疫系统的

盔甲

的构件，

一定还包括心智的强健。
它要抵御的不只是病毒，
还有焦虑、恐惧、傲慢
与偏见……

或者说，它们也是

另一种病毒。

强健的身体里入驻强健的心智，
我们需要如此内外双修，
任督相通。

