

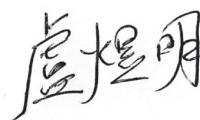
盧煜明序

正所謂「病從口入」，保護消化系統健康是維持個人身體健康不可忽視的起點。縱使本港食品安全監管標準嚴格，能入侵腸胃的食源性病原體仍會潛藏於未煮熟、處理不妥的食物，或衛生情況稍遜的環境當中，部分容易於人與人之間傳播擴散，尤其會對免疫力較弱的兒童構成威脅。教育孩子自小建立正確的衛生意識和習慣，保護腸胃健康，仍是家長、老師和醫護界的共同目標。在過程中，能夠有一些涵蓋最新資訊、專業嚴謹，且面向小孩的兒童醫學科普讀物就顯得格外重要。

有幸中國疾病預防控制中心前主任、中國科學院院士、香港城市大學香港高等研究院資深院士高福院士聯同香港中文大學(深圳)醫學院于廣軍副院長主筆，帶領來自中國內地不同著名疾病預防控制機構、兒童醫院、大學、研究所、實驗室等機構的專家聯合撰寫了此

書的簡體中文原版，以輕鬆有趣的方式向兒童讀者講解如何預防和應對消化道感染。衷心感謝陳廷驊基金會慷慨捐助，多位本地資深醫生、教師以及三所小學的學生讀者提供寶貴意見，香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院投入參與，香港中文大學出版社專業編輯和校對，最終使此書的繁體中文版本得以面世，讓本地兒童讀者、家長和教師獲得另一可靠讀本去探索身體腸胃應對病原體的機制和奧秘。

在化學病理的研究工作中，我會透過儀器了解一些極微小的生物和病原體的遺傳基因，以協助發展出新的診斷方法。各位小讀者，就讓我們一起打開此書，認識一眾肉眼看不見、在你我肚子裏旅居的「小居民」，分辨誰是「好幫手」、「小壞蛋」或「雙面特工」，建立良好日常衛生習慣和強壯的身體，幫助我們擊退各種「小壞蛋」的入侵！



盧煜明

香港中文大學校長
李嘉誠醫學講座教授
中國科學院院士

趙偉仁序

人體的消化系統非常複雜而奇妙。腸胃與各個相連器官各施其職，將食物吸收、消化、解毒，提供維持生命的營養和能量。消化道裏面上萬億個微生物又會組成巧妙平衡的微生態系統，協助維持身體健康。可是，當大腸桿菌、沙門氏菌、諾如病毒等入侵消化系統，可能引起腹瀉、嘔吐或其他急性身體反應。

我作為上消化道外科醫生，從事醫學教育科研多年，深信「預防勝於治療」。本地不時出現餐廳或校園食物中毒的個案，嚴重者甚至需要入院治療。這些事故提醒我們，大眾的腸胃健康與我們的日常飲食及衛生習慣息息相關。面對全球公共衛生挑戰，鼓勵下一代養成健康的生活方式，尤為重要。

我樂見多位不同界別的專家透過這本圖書教育小朋友認識和預防腸胃感染。本書以扎實醫學知識為基

礎，把專業概念化為活潑有趣、淺白易懂的內容，向小朋友解釋有甚麼會令我們「肚子痛」，也為他們日後吸收進階科學知識打好基礎。書中兼顧知識與實踐教育，一方面介紹常見腸胃感染的類型、不同病原體之特徵和傳播途徑、病毒活躍季節、微生物菌群運作等，另一方面又說明在日常生活中有效預防和應對疾病的策略。這個編排有助引導孩子在多方面注意和保護腸胃健康，不幸染病時需緊遵醫囑照顧自己，並懂得如何避免把病毒傳染給家人和社區。家長陪伴小孩閱讀本書時，也能溫故知新——無論是分辨高風險食物、留意腸胃病徵，還是應對孩子嘔吐、肚瀉情況等，皆可獲得實用的初步指引。

本書的出版面世實有賴多方支持及參與，當中包括香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的努力；並特別感謝陳廷驊基金會捐助。

守護健康，由你我做起。願各位小讀者閱讀此書後，把所學付諸實踐，成為促進個人以至公眾健康的「小領袖」！



趙偉仁

香港中文大學醫學院院長

信興教育及慈善基金機械人外科教授

樊代明序

消化道感染，這一與人類文明相伴相生的古老威脅，始終如影隨形地考驗著我們對健康的守護智慧。而人消化道裏微生態微生物群落則是我們必不可少的「正常居民」，我們又該如何善待它們呢？

從「民以食為天」的生存箴言，到「病從口入」的千年警示，人類在享受食物滋養的同時，也在與食源性病原體展開無聲的博弈。作為一名長期奮戰在消化疾病防治前線醫生，我目睹了太多因消化道感染而造成的悲劇：年幼的孩童因誤食污染食物而脫水休克，年邁的老人因水源性肚瀉導致多器官衰竭。當集體食源性疾病暴發時，「信息病毒」也如影隨形，生物流行病與「信息流行病」交織，引發整個社會的恐慌……

這些場景不斷叩問著我們：在物質豐裕的今天，如何讓每一口食物都成為健康的保障而非風險的載體？

在信息爆炸的今天，又如何擊退「信息流行病」，讓真正有用的知識留在大家心中，不被「信息病毒」佔領傳播陣地？

健康中國建設，離不開對消化道感染這一「隱形殺手」的科學防控。令人欣慰的是，這本由中國疾控預防控制中心、中國科學院微生物研究所高福院士、香港中文大學（深圳）于廣軍教授領銜，集合了中國疾病預防控制中心、中國科學院微生物研究所、香港中文大學（深圳）、廣州國家實驗室、上海市兒童醫院、深圳市兒童醫院、首都醫科大學附屬北京兒童醫院、廣東省呼吸與健康學會等單位專家編撰的《為甚麼我會肚子痛？》，以「科學為盾、預防為矛」，系統構建了消化道感染的科普防控知識體系，用生動有趣的方式向孩子們講解。

對孩子而言，這是一本充滿奇趣的消化道探險指南。書中將複雜的消化系統比作「消化之城」，用擬人化的手法介紹了諾如病毒、輪狀病毒、幽門螺旋桿菌、蛔蟲等常見的消化道病原體，以及腸道菌群、旅行者肚瀉等概念，讓孩子們不僅能理解「飯前洗手為甚麼重要」、「隔夜菜為甚麼有風險」，更能樹立「健康飲食監督員」的自主意識。科學啟蒙的種子，正藏在這些貼近生活的故事裏。

對家長而言，這是一本「從廚房到藥箱」的「全場景防護手冊」。書中既剖析了常見病原體的傳播「套路」，

也提供了「兒童肚瀉護理要點」、「旅行注意清單」、「消化道疫苗手冊」等實用工具，每一頁都凝聚著臨床經驗、防控實踐和科研證據，幫助家長為孩子築起抵禦病原體的「家庭防火牆」。

對社會而言，這是一劑對抗「信息病毒」的「科學疫苗」。在「養生謠言」與「偽科普」充斥社交媒體的當下，諸如「肚瀉立刻吃止瀉藥」、「濫用抗生素殺菌」等誤區仍在加劇健康風險。高福院士曾在2024年世界讀書日題詞：「科普是社會疫苗，做科普打『疫苗』，預防信息流行病。」本書從科研、疾控、臨床的多重角度，對消化道感染相關科學知識正本清源，為家長們破除誤區，更在同學們的心中種下科學、嚴謹的種子，幫助他們產生「信息病毒」的抗體。

我近些年來一直為「整合醫學」大聲疾呼，希望以聯繫而非孤立、整體而非局部的視角重新看待醫學研究與醫學實踐。我們深知，消化道感染的防控同樣是一場需要全民參與的整體戰。它要求食品生產者恪守「從農田到餐桌」的食物安全底線，要求醫療機構完善診斷、檢查、防護、治療方面的技術網絡，更要求每個家庭將「飲食衛生」從口號變為本能。頂層的高精尖科研攻關固然重要，但基層的億萬家庭每日踐行「七步洗手法」、「拒絕生食高風險食品」等細微舉措，才是終結消化道感染威脅的根本力量。

期待這本書能走進千家萬戶，讓「我不要消化道感染」(原書名)從願景走向現實。更期盼今天播下的科學、科普種子，明天有豐盛的收穫。歡迎同學們加入科學研究與醫學實踐的行列，一起探尋生命奧秘，維護人類健康。



樊代明

中國工程院院士

香港中文大學出版社：具有版權的資料

鳴謝

承蒙陳廷驊基金會慷慨捐助，本書得以在香港特別行政區順利出版。謹此向以下人士致以誠摯謝意，感謝他們協助審閱及調適繁體中文版本，令內容更貼合本地情況。他們包括小學校長和教師、醫生以及香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的同仁（按姓氏筆劃排列）：

香港團隊及協助審閱人員

任竹嬌 何思敏 周德輝 姜美雲 姚朗力
陳婉晴 陳詩敏 陶群眷 梅維浩 黃仰山
黃玉娟 湯瑋賢 劉天驥 盧浩然 謝立亞
韓錦倫 譚清儀

特此鳴謝。