

顧問 CONSULTANTS

- 勞永樂醫生 傳染病專科醫生
Dr. Lo Wing Lok
- 嚴秉泉醫生 心胸肺外科專科醫生
Dr. Anthony P. C. Yim
Hon. Professor of Surgery, The Chinese University of Hong Kong
- 王國耀醫生 心臟專科醫生
Dr. Chris K.Y. Wong Specialist In Cardiology
- 李家仁醫生 兒科專科醫生
Dr. David Ka-Yan Lee
- 鄭志偉醫生 泌尿科專科醫生
Dr. Michael Cheng
- 郭妙芳醫生 心臟專科醫生
Dr. Jennifer Kwok
- 林禮根醫生 整形外科專科醫生
Dr. Lam Lai Kun Specialist in Plastic Surgery
- 蘇平輝 牙科醫生
Dr. So Ping Fai Alfred, Dental Surgeon
- 金德維 脊骨神經科醫生
Dr. David T. W. King Doctor of Chiropractic
- 梁沛錦教授 中國健康工程引發基金主席
Prof. Leung Pui Kam
- 張仁傑博士 自然療法醫師
Dr. Y. K. Cheung
- 曾遠和博士
香港大學專業進修學院健康及應用科學學部客席副教授
Dr. Warren Y. W. Tsang
Adjunct Associate Professor, SPACE, The University of Hong Kong
- 唐海誼博士
澳門理工學院 高等衛生學校診療技術課程主任及副教授
Dr. Tong Hoi Yee, Henry
Associate Professor/Biomedical Science Programme Coordinator
School of Health Sciences, Macao Polytechnic Institute
- 李偉民律師 香港執業律師
Mr. Maurice Lee Solicitor, Hong Kong
- 楊剛先生
Mr. Dominic K. Yeung
- 查錫我先生
Mr. Char Shik Ngor, Stephen
- 林旭華先生
Mr. Peter Lam

出版人 PUBLISHER
黃綺雯 ALICE WONG

編輯部 EDITORIAL
生命力編採委員會 VITALITY EDITORIAL BOARD

市務及廣告 MARKETING & ADVERTISING
余鳳玲 CARMON YU

美術設計 DESIGN
黃振基 ALEX WONG

出版 PUBLISHING
生命力出版有限公司 VITALITY PUBLICATIONS LTD.



香港九龍灣臨興街21號美羅中心第二期20樓2027室
Unit 2027, 20/F, Metro Centre II, 21 Lam Hing Street,
Kowloon Bay, HK

Tel : 3527 0518 Fax : 3152 2552

Website : www.vitality.hk Email : enquiry@vitality.hk

Vitality is registered with the Hong Kong government. Nothing may be reprinted or utilized in any form or by any means without written permission from the publisher.

《生命力》健康雜誌受國際及地區版權法保障，未經出版人書面許可，任何圖文均不得全部或局部轉載、翻譯或重印。

本健康平台內容並不構成法律及其他專業意見，故不承擔任何法律責任。

《生命力健康平台》並沒有以「生命力」名義代理或出售任何健康產品，亦沒有進行任何傳銷活動。如有任何人士或機構假冒本公司/雜誌名稱進行以上行為，本公司將保留追究法律責任之權利。

CONTENTS



運動、健康、榮譽、利益
——新年有感

踏入2012年，肯定非常熱鬧，就本地而言，有特區首長換屆、立法會選舉；就祖國而言，亦會進行中央換班；就國際而言，台灣、美國都進行總統大選；就體壇盛事而言，四年一度的歐洲國家盃（足球）以及奧林匹克運動會，都在年中舉行。各項大事齊集今年發生，最開心的當然是新聞記者及編輯，不愁沒有材料報導也。

2008年，北京主辦了一次成功的奧運會，記憶猶新，轉眼便已四年，該年《生命力》亦剛好重新復刊，筆者一面工作一面留意京奧，是以印象特別深刻。今年奧運移師英國倫敦進行，又會有另一番風味，一眾選手相信已積極備戰，務求在這四年一度的大舞台揚威。

當然，在今時今日的社會，體育盛事和商業利益密切掛勾，奧運會本身也接受大量商業贊助，而頂尖運動員當然可說是為榮譽而戰，但成名之後，可以當上各式各樣產品的「收錢代言人」，實質利益自然滾滾而來。運動、體育在一般人心目中代表健康，運動員不健康也不可能贏金牌，但金牌運動員收錢代言的產品，又是否健康？大家就要明察了。

別的不說，就看看中國兩大天皇巨星，姚明與劉翔。姚明是（或曾經是）可口可樂、百事可樂、麥當勞的收錢代言人。劉翔是可口可樂的收錢代言人。可樂與麥當勞，都是公認的Junk Food，沒有任何爭議，多飲多食的話，對健康有害無利。

這些美國產品用這兩位華人代言，當然是針對華人市場。而祖國十三億人口，特別是兒童，有多少會因為這兩位巨星的影響力，而多飲了可樂、多吃了麥當勞呢？想到這裡，委實令人無奈，亦令筆者對體育盛事的意義感到質疑。

近日美國籃球壇又誕生了另一位華裔新星林書豪。衷心希望日後他的癡直可愛樣子，不會出現在任何Junk Food的廣告上。

《生命力》編輯部
2012年3月

健康潮流 / VITAL TRENDS

- 港大研究證實一種新的針刺方法能有效輔助治療抑鬱症
- 亞洲病人新喜訊 中大最新臨床研究 腦支架擴闊窄血管 手術成功率近九成六 有效預防缺血性中風
- 楊智鈞博士與各方合作研究 為骨質疏鬆症治療 取得突破性成果

話題 / VITAL TOPIC

10 心晴行動
飛躍海洋公園慈善跑
星光熠熠 朝氣勃勃

活動 / VITAL ACTIVITIES

13 「全城有機日」載譽歸來
今年主旨：共享有機生活

話題 / VITAL TOPIC

14 環境優美、設施完善
非牟利安老機構
深圳頤康院

男科 / SPECIALTY

16 大丈夫「御膚」有法

特刊 / VITAL ISSUE

18 《精緒》連載(二)：
常見情緒病

食療 / FOOD REMINDERS

24 便宜的無價寶
驅寒驅濕 胡椒粒

專科 / SPECIALIST

26 要身體健康
充足睡眠不可少

專題 / SPECIAL FEATURES

28 有口難言的疾病

《生命力》雜誌內刊登之圖文，僅代表作者個人之意見，並不代表本刊立場。任何在本刊內刊載的資料，僅供參考，不帶任何責任，讀者如有任何疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。

我們會將廣告的部分收益捐獻給慈善團體，讓更多人得到幫助。我們亦會將每年的利潤部分回饋社會，讓更多人分享生命力的健康成果。