

環保手巾花紙

臨近聖誕，當然少不了聖誕禮物的份兒，不但小孩子接過後歡天喜地，愛不釋手，就算大朋友也會興奮得忘了形。

聖誕禮物當然要以禮物紙包裹才顯其高雅之態，不過，當你想起森林裏一棵棵參天大木由於紙張需求量增加而倒下，你又會否再忍心繼續耗用紙張呢？那麼，包裹禮物的重任又怎樣呢？

你大可在挑選聖誕禮物之餘，多選一些圖案精美或趣緻可愛的手巾或絲巾，用以包裹禮物，大方得體之餘，又可減少使用花紙，手巾及絲巾更可作日常之用，真是一舉兩得。

若你認為此舉有點麻煩，亦可將收下的禮物花紙折疊收藏妥當，循環再用，無疑也是環保另一好方法，不妨一試。



神奇功效手部護理

林天心

到美容院做一次面部護理價錢當然不便宜，也很少設有手部護理。現在只要你安坐家中，便可以為自己做一個既經濟、又有效的手部護理。方法非常簡單，只要放少許潔膚用的面部潔膚液於掌心上，再放一些食用的白砂糖，然後雙手慢慢交互按摩，很快便會混為一體。潔膚液具有清潔效能，砂糖擁有按摩的功用，雙手互擦後不久，死皮便會脫落，然後洗手，雙手就像BB手一樣，立即柔軟如絲，每星期不妨做一至兩次，真是經濟實惠的手部護理。

壓力太大喉嚨抗議

有很多人喉嚨痛，只當喉嚨發炎及感冒，吃吃止痛藥便以為沒大不了，誰知頻頻加班後，喉嚨不適的情況反而更趨嚴重，喉嚨裏總是有痰咽着，可是怎樣咳還是咳不出甚麼來。原來，有一種名為「喉嚨壓力症候群」的病，當生活壓力大到某一程度時，頸部肌肉便會收縮，口水分泌自然會減少，總感到喉嚨有異物咽着，或是喉嚨乾乾痛痛的。

有效對付這種病，當然不只吃藥打針那麼簡單，最重要還是改變一下工作態度，適當時鬆弛一下緊張的肌肉及情緒，這樣的心情比甚麼藥物不知好多少倍！

小心另類贈品！

旅遊購物有贈品優惠當然吸引，但假如贈品是肝炎病毒的話，那就可免得免了。據最近開幕的「粵港病毒性肝炎研究中心」的教授指出，近年香港的環境衛生較佳，令港人體內的甲型肝炎抗體較內地人為低；由於香港人經常往返內地，甚至逛街購物亦視作等閒，一不小心便容易感染病毒。該中心的教授更擔心，未來一、兩年內，可能會出現肝炎爆發期。



注意食物衛生是最佳的預防方法。貝殼類海產和其他食物都要徹底煮熟才吃，即使踏入冬季，甲型肝炎菌也一樣會肆虐，因此不能掉以輕心。假如有需要的話，可預先注射甲型肝炎預防疫苗，提高身體抵抗力。

甜入心頭朱古力

聖誕節令人聯想到甚麼?聖誕老人、火雞?還是一連串的Party及假期?當然也少不了包裝精美、令人垂涎欲滴的朱古力。朱古力是高脂高糖食物，多吃無益，但偶然一兩片，卻可能有意想不到的收獲。

原來朱古力可引發腦部釋放內啡呔或類近嗎啡的化學物質，能把愉悅的信息傳送到身體各處；而且據專家指出，進食朱古力時，心理上會產生一種衝破健康禁忌的愉悅(因大部分



人認為朱古力不健康)。因此在心情不佳或情緒緊張不安時，一片朱古力能夠幫助鬆弛精神，令心情為之一暢。

讓聖誕卡重獲新生

你今年收到多少張聖誕卡呢?打算怎樣處置它們。

地球之友將於1998年1月2日至12日，在18個地點舉行「舊卡回收行動」，希望社會各行各業及公眾人士積極參與，支持回收舊卡。所有舊卡將會循環再造，亦為日後的回收教育計劃籌募經費。舊卡收集站如下：

Ocean Centre (尖沙咀海港城海洋中心03室)

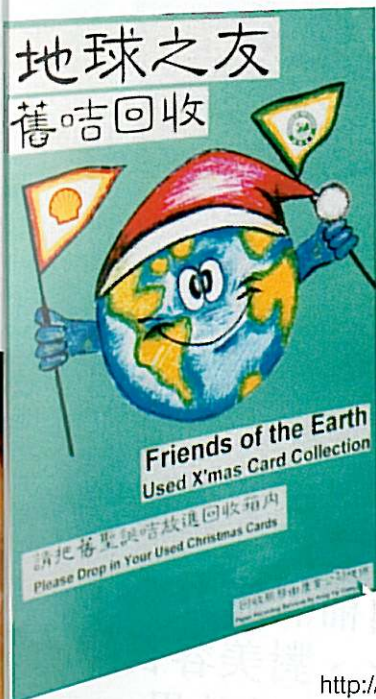
The Aveda Concept Salon (尖沙咀香港酒店109室)

The New Face by Sogo (銅鑼灣東角道24-26號New Face by Sogo L1-4室)

及以下地點的蜆殼油站：軍器廠街、亞皆老街、界限街、軒尼詩道、馬鞍山、薄扶林道、公主道、鰂魚涌、屯門新墟、沙田嶺、赤柱、海旁道、窩打老道、黃竹坑道、黃泥涌峽道

如有查詢，可致電地球之友：2528-5588，或參閱「綠色聖誕運動」的網址：

<http://www.netvigator.com/greenchristmas>



5分鐘手臂減肥法

在人人喊着減肥的年頭，大都顧着減腰減肚減大腿，然而，可有想過減去手臂上的肥肉？

方法十分簡單，只要把雙手往後撐，撐至與身軀成垂直角度，每天5分鐘，不出一個月必有效果。

特別奉勸你一句，不要少覷這5分鐘，在初期，倘若懸空雙臂，恐怕連1分鐘也撐不住，快快找度牆壁助你一臂之力吧！



為讓更多讀者有機會交流健康情報，歡迎來稿，題材包括養生、飲食、保健、美容、環保、健康資訊、醫學新知等。稿件一經刊載，即可獲茶藝樂園\$100現金代用券一張。

來稿請寄香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力》健康雜誌健美廣場收，或傳真2895-6840，並附上地址及聯絡電話。