

## 潤喉五果茶

冬天天氣乾燥，常常想喝些潤喉的飲品而又怕太甜的話，不妨試試自製五果茶，把蘋果、鮮橙、雪梨、檸檬和楊桃共五種新鮮生果切成粗粒，放在水裏煲半小時至45分鐘，然後放兩個茶包，便成一煲清甜香潤的五果茶。茶包以Earl Grey為最清香，更配生果鮮味，一壺熱騰騰的五果茶沖出來，芬香四溢，用來招呼客人，別有一番心思。



## 增高新突破

一般倫常意識，皆認定人體增高只能局限於發育中的青少年，但美國著名權威學者Dr. Robert Goldman (President of the American Academy of Anti-aging Medicine)和Dr. Ronald Klatz (President of the National Academy of Sports Medicine)，最近在其抗衰老名著“Stopping the Clock”一書中，發表了一篇關於純天然生長荷爾蒙對人體增高的實驗報導，該項實驗曾由10位年齡稍大但仍然渴望增高的人士參予，年齡介乎29-52歲，實驗結果發現每6人中，仍有1人可以增高約1英寸(約2.5cm)，此突破人體高度發展的實驗，推翻了一般常規看法，想增高的成年人，有新希望了。

## 藥物主菜西柚餐飲，危險危險！

西柚含豐富纖維素，有效幫助清理體內廢物，養顏Keep Fit，確是很多減肥人士的至愛。不過，原來吃西柚也大有學問，若不明當中竅門，生命可能大受威脅。

近月，有外國藥理專家表示，在服食含抗組織胺藥物特非那丁(Terfenadine)、高血壓藥成分Felodipine及Nisoldipine、避孕藥及降膽固醇藥物期間吃西柚的話，可能會產生化學作用，導致心律不正或出現中毒現象。美國食品及藥物管理局(FDA)亦對此作出警告。

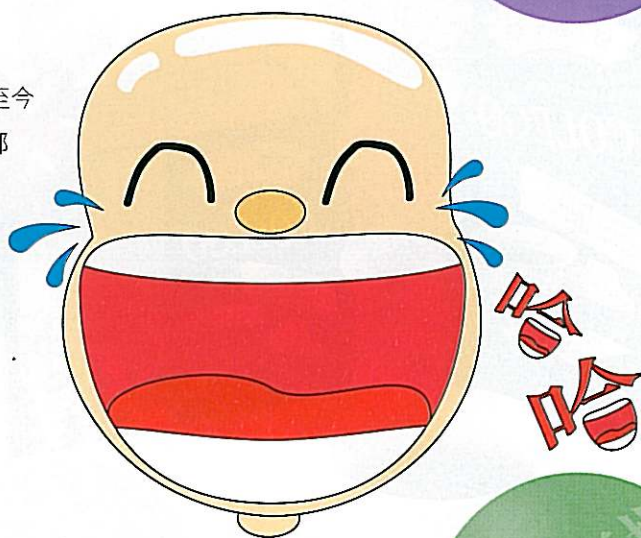
數年前，美國1名男子便因服了含特非那丁藥物後再喝西柚汁，結果一命嗚呼，其後證實因中毒引起併發症而死。

一直以來，有部分人都相信西柚汁會抑制腸黏膜毒素，令胃部增加藥物吸收量而不適。所以，西柚雖有其豐富營養價值；但服食某類藥物時，還是不沾西柚為妙。



## 笑一笑世界更美妙

香港旅遊協會曾以「笑一笑世界更美妙」為宣傳口號，至今仍印象猶新。笑，不但能使人的距離拉近，而且對身體及腦部均有幫助。據研究發現，開懷大笑能刺激腦部釋放一種名為 Endorphins 的物質，能緩和身體的痛楚，及化解負面的情緒，並能減輕壓力，鬆弛神經。捧腹大笑更有助舒展筋骨，增加脈搏跳動，促進循環系統，對心血管系統非常有幫助。所以，不要吝嗇你的笑容，大家一起笑吧，哈哈哈哈哈！！



## 鼻孔藏珠事件

精靈活潑的小朋友最討人歡心；但小朋友偶然也會有頑皮的時候，報章上便時有報道小朋友在家中發生意外，無不令工作中的父母擔憂受怕。

玩得興起時，年幼的小朋友最喜歡將細小的玩具或彈珠塞進鼻子內，容易令呼吸困難，刺傷鼻腔內的組織及引致窒息，嚴重的更有致命危險。

倘遇小朋友發生以上問題，父母可一面安慰小朋友，一面吩咐他用口呼吸，切勿自行取出異物，此舉有可能弄傷鼻腔，應盡快將小朋友送往醫院診治。

雖云意料之外；但只要父母對小朋友多加關注及愛心，意外也可以避免的。

## 「大力菜」——菠菜

眾所週知，菠菜是營養價值極高的蔬菜，不少家庭的日常餸菜均有它的影子。

菠菜根部呈紅色，味甜。除一般煮食外，也可搗爛成汁液，作餸菜配料，西方人多愛這種食法。此外，近年盛行的健康食品中，菠菜也佔有一席位，顏色青綠的菠菜麵便是其中表表者。

菠菜含有豐富的鐵質，具補血功效，能幫助治療貧血，尤其是婦女，容易因缺鐵而感疲勞，缺乏活力，吃新鮮菠菜便能有效改善這情況，就如卡通片的「大力水手」吃「大力菜」（菠菜）後，肌肉異常發達，孔武有力便知。不過菠菜含草酸，患腎結石者忌吃。



## 10分鐘身段修長法

你每天會否看電視超過10分鐘？如果有，很正常。又如果能把這10分鐘都好好善用，可以一邊看電視，一邊進行修長身段運動，那就更美妙了。只要把雙手向天伸直，然後雙掌對合，使雙

臂內側緊緊貼着耳朵，當然頭要平、背要直才有作用。如果要得到更理想的效果，最好把

雙腳踮起而站。每天站着做這個不用動的「運動」10分鐘，便可修得長直的身段，不妨試試吧。

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，即可獲健康禮品包一份。

本欄亦歡迎讀者來信詢問有關健康問題，本刊將邀請醫生解答。

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。