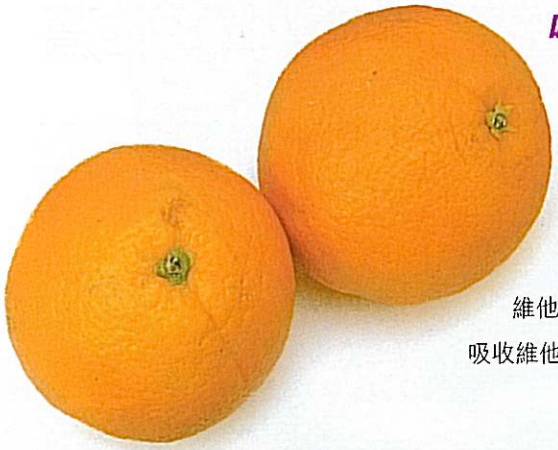


吃橙要吃「衣」

很多時，我們都聽老人家說：「吃橙要吃衣」。

又有很多人解釋這句話的道理，是因為橙「衣」含有豐富纖維，吃後幫助排泄。

纖維的理論並沒有錯，但對於橙「衣」的功能，卻一知半解。原來橙「衣」含有豐富的維他命P，而維他命P能有效幫助吸收維他命C，所以，如果我們吃橙不吃「衣」，少了維他命P的幫助，我們吸收維他命C便會事倍功半。

安「枕」入眠

你昨晚睡得好嗎？

睡得好，是很多都市人的願望。想有一個徹底的酣睡，除了輕鬆的心情、寧靜的環境外，有一個舒適的枕頭也非常重要。

墊着枕頭睡覺，下半身的血液流動會緩慢，減輕心臟的負荷；而且更易使人入睡，頸部肌肉也得到放鬆，睡醒後不容易出現頸梗膊痛的情況。

沒使用枕頭的人，由於頭部較心臟位置為低，頭部血管容易充血，長時間後便會頭昏腦脹。

若發現朋友長期頸部痠痛、頭昏腦脹或眼皮腫脹的話，嘗試勸勸他們使用一個合適的枕頭吧！

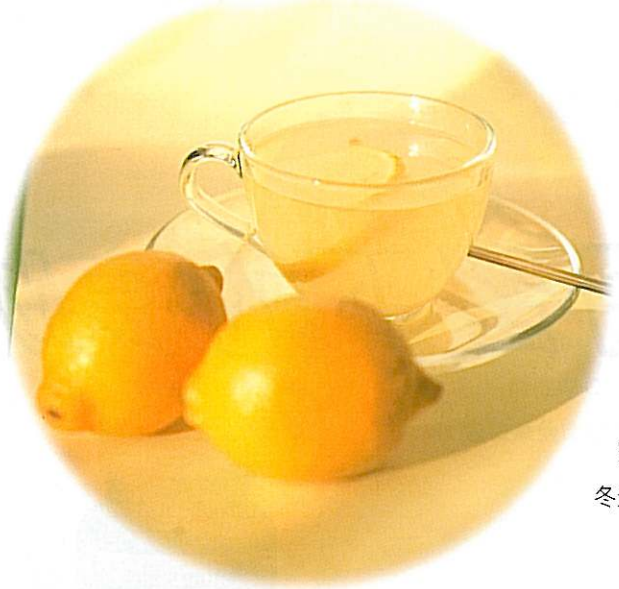
滴血認親兒

看過五、六十年代電影的朋友，也許都看過以下情節：兩父子一同把血滴在一碗清水中，看看能否混為一體，如果兩滴血各不相干，嘿……

兩滴血如果能夠混在一起，代表血型相同，這種滴血方式，不能說是荒謬，但也不盡事實，因為子女的血型雖然完全是由父母而定，但也可以跟媽媽而不跟爸爸，看看以下的血型組合，你便知道，如果你的血型與爸爸不同，你仍然會是你爸爸的孩子。

父母的血型	子女的血型
A + A	A
B + B	B
O + O	O
A + O	A 或 O
B + O	B 或 O
AB + O	A 或 B
AB + A	A、B 或 AB
AB + B	A、B 或 AB
AB + AB	A、B 或 AB
A + B	全部

以上血型組合，只以大眾化的A、B、O和AB四種血型為例。罕有的血型例如Rh、MN、Le、P等則不包括在內。



檸蜜天仙配

在平常都市生活中，約會在咖啡室是件很自然的事，然而在普遍健康大趨勢下，越來越少人愛喝咖啡，如果在冬季，就連冷飲也不受歡迎。

身在咖啡室又必須叫杯飲品的時候，你不妨考慮要一杯熱檸檬茶或水另配蜜糖，新鮮檸檬和蜂蜜都是健康上品，在冬天，能預防感冒加潤喉，不妨多飲。

伸伸懶腰吧！

下午3、4點，最容易被睡魔、倦意打倒。當發覺自己精神不振時，不妨在座位上伸一伸懶腰。

別以為伸一個懶腰毫無益處，其實這是一項簡單而有益的小運動。由於伸展時，胸椎提升，增加呼吸的深度及肺活量，讓更多氧氣帶到身體各組織，尤其上肢得到充分的活動，令很多含氧的血液流到腦部，對那些被工作沖昏頭腦、精神不佳及疲累不堪的人士，伸伸懶腰無疑是提高工作效率的便宜方法。

請輕輕力掏米

你怎樣掏米呢？大力互擦？輕力地掏？還是弄個天翻地覆？

很多人掏米都會用力地搓，希望搓掉附在米上的穀牛；但原來這樣也會同時搓掉白米的營養。掏米時應要輕掏，時間也不宜太長，避免維他命溶解於水中，只餘一個「空殼」。

湯水湯料雙劍俠

中國人最愛熬湯，將一大堆藥材全倒進煲內熬4、5句鐘，一煲熱騰騰、香噴噴的湯水即奉上眼前。湯內蘊含豐富的食物精華，長輩總叫你喝上兩、三大碗，說是有益身體云云。

湯料呢？很多人會棄而不吃，認為是已無營養的湯渣。其實，不少研究發現即使湯水熬上長時間，食物內的大部分營養仍儲存於湯料中，多喝湯水只能攝取部分營養。棄掉湯料即放棄攝取營養，會失去超過70%的養份，所以喝湯之餘應同時進食湯料，飽肚外亦能完完全全攝取食物的營養。

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。