

玩具晚安

地上散滿積木、玩具消防車、洋娃娃、合金超人……最頭痛的當然是執拾玩具的父母了。若父母想透過整理玩具培養子女獨立性及紀律性，大可於寶寶就寢時，說一句：「玩具寶寶也要休息，是時候將它們送回家了。」輕言輕語的蜜語，小寶寶會欣然接受，乖乖的將玩具放回原位。



將軍澳將成為「健康城市」



健康城市將軍澳

健康的生活，人人嚮往。不過，對現代城市人來說，要享受整體的全人健康發展，又談何容易？中文大學社區及家庭醫學系與基督教靈實協會正計劃於將軍澳新市鎮發展成本港首個「健康城市」。

有鑑於全球有50%人口居於城市，而且日常生活、社區發展、經濟及政治環境等都與個人健康有正面的影響，所以世界衛生組織(World Health Organization)於1987年發起「健康城市」運動，令人類享有健康和諧的生活。除了美洲、澳洲及歐洲等國家外，今年香港亦加入「健康城市」的行列，以將軍澳為發展首項目標。

針對改善將軍澳居民的健康情況及區內環境質素，中文大學與基督教靈實協會將進行一連串的諮詢及搜集意見工作，以瞭解區內的居民健康、教育、醫療設施及社區發展等，評估未來的健康需求，以制訂改善計劃。據基督教靈實協會林正財醫生初步觀察指出，將軍澳主要以核心家庭為主，丈夫外出工作，婦女的身心健康問題最易引起關注，而且婦女對自身的健康問題也最不了解。

「健康城市」的概念是與其他社區組織緊密合作，利用現有的資源鼓勵市民攜手參與，改善健康質素，帶出預防是健康的重要理念。此項計劃除得到衛生署全力協助外，亦獲多個政府部門如衛生福利局、臨時市政局、勞工處及漁農處等參與，務求從多方面實現「健康城市」的理念。若計劃達到目標的話，將會擴展至本港其他地區，令香港發展成健康的大城市。



護齒由清潔牙刷做起

保持牙齒清潔，早晚刷牙，是人人皆知的事。但如何保持牙刷清潔，你又知道嗎？

牙刷早晚勞碌，在口腔裏掃垃圾，掃多了，本身也沾上了污垢，因此，每隔2至3個月便應更換牙刷。使用新購的牙刷前，最好先放進熱水中泡10至20分鐘，用以消毒。此外，刷牙後要讓牙刷吹乾，不要浸在水中或擱在潮濕的地方，才不會讓細菌在牙刷毛上滋生。

抓緊時間鬆弛身心

若你懂得運用生活中的瑣碎時間，可以助你紓解壓力，令疲累盡消。

- 當早上離家乘電梯上班，電梯停於每層時，你大可以與旁邊的人展露笑容，問候對方。
- 當你正等候電腦重新啟動或網上資料傳輸，眼睛可觀看柔和的照片、花朵或窗外的景色，接觸令眼睛舒適的事物，藉此得到鬆弛。
- 若看醫生時等候超過20分鐘，可嘗試閉上眼睛，放鬆全身，集精神於有規律的呼吸上。
- 若在超級市場輪候付款時，運用你的好奇心觀察周圍的人及事，鬆弛神經之餘，可能有意想不到的發現。



鈣質有助減低結腸癌

攝取鈣質能鞏固骨骼，相信很多人都聽得滾瓜爛熟了。美國St.Luke's-Roosevelt Hospital的Dr.Peter Holt提出了最新的研究，他經過對病者的臨床研究發現，鈣質能黏合結腸中的脂肪酸及膽汁酸，預防在結腸引起任何刺激及發炎情況，有助減低患上結腸癌的機會。含鈣質的食物有很多：牛奶、乳酪、芝士、穀類及豆類。

雖然仍有人抱懷疑的態度；但只要不過量攝取鈣質的話，始終對身體有益無害。

不怕被蚊叮



周日經常有戶外活動，特別容易被蚊子叮，皮膚「一撻撻」紅印，怪難看的。為了避免又紅又癢，通常都會使用蚊怕水或穿長袖衫來「斬腳趾避沙蟲」。現在有更輕便的方法防蚊了，市面藥房有售一種蚊怕帶和蚊怕貼，利用一些植物的香味來阻止蚊子親近，只需戴在手腕上或貼在手臂上，便能驅趕蚊蠅，方便整潔，下次戶外活動時不妨試試。



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。來稿請寄香港鯉魚涌華蘭路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。