酸鹼有度

我們很多時也聽說有酸性食物及鹼性食物之分，究竟兩者有何分別？

其實，梅子、柚子、檸檬及葡萄等本屬酸性；但在被人體吸收的過程中卻變成鹼性，有令血液保持弱鹼性的作用。相對而言，魚類、肉類及蛋黃等卻令血液酸性化，若伴有過度疲勞、悲傷、不安這些精神狀態，都會令血液呈酸性反應，容易造成皮膚粗糙、腸胃病、高血壓及便秘等。

所以，並非酸味強烈的食物便歸納為酸性食物，日常最重要保持飲食平衡，避免攝取過多酸性食物。

BB 吃藥竅門

餵BB吃藥，不少父母會皺眉。有父母會用湯匙或吸管慢慢將藥水送進BB口裏，或用開水稀釋，以奶瓶餵服；但餵服的過程就似摔角一樣，兩者皆筋疲力竭。

其實，若不想藥水置於口腔內過久，令BB拒絕苦澀味的話，父母大可試試將藥水置於奶嘴上，只要BB 吸啜一下，藥水便送到嘴裏，再以開水沖淡藥水味道，簡單又方便。

當然，最簡單的就是增強BB 的抵抗力，讓BB 健康成長，那比事後吃藥不知好多少倍。

新一代放射影像科技

一直以來，無論在醫院或化驗所進行的X 光投射影像，傳統上都以菲林形式記錄，影像模糊外，對病者的診斷及分析也耗時。一套完善的病人資料管理系統正好打破這個傳統的框框模式，以尖端數碼科技將病者的體內解構攝入儲存版內，然後經電腦進一步的影像處理，將病者的骨骼或內臟結構顯現於電腦上，讓放射及醫護人員在螢光屏上對病情作出詳盡及具體的分析，並可透過脈絡廣泛的聯線電腦網絡，於短時間獲取病者的病情及背景資料，免除各部門之間的資料運送時間及溝通，提升整體的醫療服務。

浸會醫院是第一所醫院測試這套病人資料管理系統，有部份放射師及醫護人員都對此系統的運作表示欣喜。此系統已於全球接近400 間醫院使用，期望香港的醫療科技，與其他國家同步齊飛。

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。