

## 致戴隱形眼鏡者的話

在車上打瞌睡，你總試過吧？那種搖搖盪盪如搖床的感覺，舒服透頂。

不過，若你佩戴隱形眼鏡的話，切勿在車上打瞌睡。因為戴着隱形眼鏡睡覺，縱然是短時間，也會令眼部有缺氧的機會，眼睛缺氧可能會引起角膜水腫或出現新生血管，影響視力。所以，坐車時還是不要閉目休息，倒不如多看看車外的景色或周邊的人，或許對你的生活有一點衝擊。



## 慢性胃炎患者不宜飲啤酒

很多人都視啤酒為「鬼佬涼茶」，認為多飲也無大礙，最多也是頂起一個大肚臍而已。

其實，大量飲啤酒可能會引起慢性胃炎。正常人的胃黏膜會分泌一種叫前列腺E的物質，能調節胃酸，保護胃黏膜不受損害。假若飲啤酒過量，有可能會抑制或減少胃黏膜分泌前列腺素E。

因此，患有慢性胃炎、萎縮性胃炎的病人便更加不應再飲啤酒，這些病人胃黏膜的抵抗力和消化力本已衰弱，常有消化不良、營養吸收不足的問題，再多飲啤酒，只會令病情加重。



## 環保清潔法

年廿八，洗邋邋。

一般人清潔家居，會選用合成清潔劑去污垢，其實，一些環保的清潔方法也是洗邋邋的得力助手，簡單易用之餘，又保護環境，不妨試。

- 清潔玻璃時，捨棄玻璃水，可用1杯白醋加進3杯冷水噴在玻璃上拭擦，令玻璃亮麗如新。
- 揩拭梳化傢具時，可以抹布代替傢具亮光劑，或加上橄欖油擦拭木製及皮革傢具，會更光亮。

## 手帕代替乾手機

上完廁所洗手後，很多人都會用酒樓提供的紙巾抹手，或將手置於乾手機下，除令雙手乾爽外，冬天時用暖氣吹雙手，暖透全身。不過，使用乾手機卻浪費能源，更會產生噪音；紙巾更是破壞環境的副產品，大家何不隨身攜帶手帕，洗手後抹抹手，既方便又環保。

## 茶也要新鮮

春節期間，年糕、煎堆、油角吃個不停，後遺症當然是肚子滿滿的，食滯了！

油膩食物由於脂肪含量太高，多吃會影響消化系統，食物積存於腸胃內，不能被正常消化及排出體外，所以令胃部不適，有飽滯的感覺。

因此，在享受新春美食後，記緊嘆一杯香濃的茶，消消滯才行。茶葉含一種兒茶素，能有效幫助消化，更有利尿作用，多飲兩杯可把腸胃內積聚的食物渣滓排出，令消化系統回復正常。

雖說飲茶有益身體，但也要飲得其法，忌飲浸泡過久的茶。食滯了，想沖杯茶來消滯，最好即沖即喝，茶水浸泡過久，會溶出大量鞣酸，對胃黏膜造成過度刺激，適得其反。

緊記，年糕、油角要即煎即吃才美味，茶也要即泡即飲才有益。



## 冬天跑步記

很多人都有跑步的習慣；但冬天跑步時，總會容易咳嗽。這由於跑步時習慣用口呼吸，冷空氣進入後使喉嚨及氣管受刺激，導致咳嗽。用鼻子呼吸，鼻腔內的血管會將冷空氣加熱後才送進氣管內，而且能阻擋灰塵，避免氣管受刺激而咳嗽。



## 懷舊增加長者記憶

記憶會隨年紀增長而衰退，據心理學家透露，緬懷往事能夠增強長者連繫現今生活，有助防止情緒低落、絕望及不安，是一種促進長者健康的方法。而且對於患有老人痴呆症的長者來說，昔日的懷舊更有治療功用。

將軍澳靈實胡平頤養院為了營造一片懷舊的氣氛，讓院內長者重溫往日情懷，幫助他們鍛鍊記憶力，現收集 50 至 60 年代之懷舊物品，如粵曲唱帶、文房四寶、汽水樽、藥油、模型、電話、郵票、海報、民生相片等各種類，為長者增添溫暖。查詢電話：2703 3373

### 懷舊物品收集時間表

地點	時間	物品尺碼	日期
靈實協會總辦事處策劃部 九龍將軍澳靈實路7號	星期一至五： 上午 9:00-12:30 下午 2:00-5:00 星期六： 上午 9:00-12:00	不限	現在起至 7/2/1999
靈實白普理寶林社區健康發展中心 九龍將軍澳寶林邨 寶寧樓 325-326 室	星期一至五： 上午 9:00-12:30 下午 2:00-5:00 星期六： 上午 9:00-12:30	不超過 1 立方英尺	現在起至 7/2/1999
大埔中心商場 Level 2 T12 新界大埔安邦路 9 號	下午 1:00-5:00	不超過 1 立方英尺	31/1/1999
循道衛理楊震社會服務處 九龍油麻地窩打老道 54 號 (廣華醫院斜對面)	下午 1:00-5:00	不超過 1 立方英尺	7/2/1999

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。