



屬於香港人的涼茶

近來經常加班，宵夜又是炸雞塊、炸豬排，弄致喉痛聲沙、感冒不適，想煲碗廿四味，但又哪有時間呢？

問題不難解決。最近香港中文大學在工業署的資助下，研製出一種由苦丁、崗梅根及救必應3種冬青植物製成的「三冬茶」茶包，功能清熱解毒，利咽消腫，適合感冒初起、喉痛聲沙，而且一沖即飲，非常方便快捷，最能迎合忙碌的香港人需要。

「三冬茶」由中大多方專業人士研製及測試，保證質優安全，是傳統中藥與現代科學的最新結晶品。

X光檔案

想知道體內出現了甚麼毛病，最簡單的莫過於照X光，令疾病無所遁形。不過，若你有進食鈣質、綜合維他命、鐵質、雌激素及孕激素荷爾蒙等不溶解的補充品，應在接受X光檢查前通知醫生，因為以上的補充品屬不溶解類，在X光顯示下會出現白點狀，不知情下會令檢查有偏差或需進行更多檢驗。



好處多多的母乳

餵哺母乳的好處，坊間一直有報道，亦為大眾所接受。來自母體的乳汁，不含令嬰孩引起敏感反應的牛奶蛋白，有助促進嬰兒成長外，更有調節新陳代謝、令腦部發育的功能。此外，據醫學研究顯示，接受母乳餵哺的嬰兒，其出現腸胃及呼吸疾病的病發率明顯比以奶粉餵養的為低。

以母乳餵哺除了嬰兒受惠外，醫學研究顯示，哺乳的母親一般患上卵巢癌及乳癌的機會也較低。

既然母乳對施與受兩者同具益處，乳汁的質素顯得非常重要。民間傳統有謂雞湯、魚湯、花生及木瓜等天然食物有助增進母乳。母親要確保乳汁質量，當然要飲食均衡、生活有規律、不吸煙、不喝酒，乳汁自然蘊含豐富的營養，嬰兒體魄強健、精靈活潑。



跳繩宜低不宜高

簡單的一條繩，一直被人深信對健美有着或多或少的幫助，輕輕的一跳，能燃燒體內的卡路里，令人變得更輕盈。

不過，有些人卻求勝心切，以為彈跳得越高，便越能燃燒卡路里。據外國專家指出，卡路里的消耗取決於身體穩定的運動方式，並非彈跳的高度，跳得越高，反而可能會減慢步伐，只能消耗有限卡路里。彈跳高於地面2吋，更會過份加重膝蓋的壓力，所以正確的姿勢是彈跳高於離地1吋，好讓繩子剛通過即可。

瘦 = 美？

趙飛燕、林黛玉、友坂理惠、常盤貴子有甚麼共通點？都是美人胚子，而且都非常窈窕。從古代到現代，女性普遍嚮往纖瘦身型，好像最近中大心理學系訪問的4641個中學女生中，便有84%的女生表示介意本身的體型，其中有34%同意窈窕身型對女性非常重要，更有13%的人雖然體重已低於標準，但仍很想減肥，甚至不惜節食、狂做運動或扣喉來控制體重。

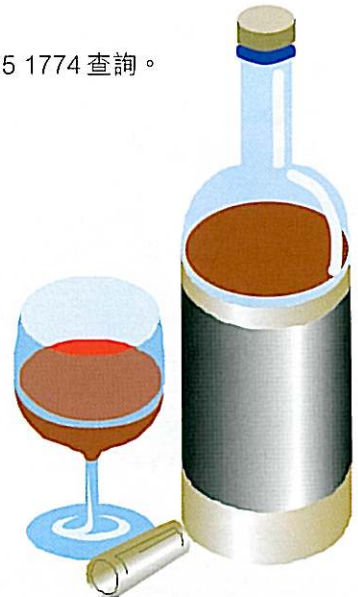
中大心理學系副教授梁耀堅指出，體型其實很多時是受遺傳基因影響，我們未必能完全控制自己的體重和體型，假如過分追求苗條身材，不但會影響發育，更可能引致厭食症或暴食症等病態的飲食行為，甚至進一步危及生命。

想知道更多有關厭食症及暴食症的資料，可於辦公時間內致電：9375 1774 查詢。

免酒精中毒

日常社交應酬，少不免飲酒自娛一番，可是，若身體依賴酒精，失控地大量喝酒，長期酗酒，便可能會出現酒精中毒的慢性疾病。這種現象會嚴重傷害身體的機能，如令大腦受損、刺激胃部、肝臟硬化，出現嘔心、嘔吐、貧血及身體虛弱的情況。

所以，酒精飲品不宜多喝，縱然有喜慶宴會，飲酒慶祝的話，都宜加以節制，別過份縱容自己，到後來造成難挽的局面。



藉盆栽說生日快樂！

雖然復活節剛過；但送禮的機會卻仍多的是，諸如生日、結婚週年紀念、聖誕節、新年，想禮物也真夠頭痛。送禮的禮物琳瑯滿目，送着不切實際的，也可能光閒放着沒用，徒浪費了送禮者的一份心意。

想顯示你的誠意，何不選擇餽贈一棵有生命的植物？除可實行綠色環保概念外，看着植物不斷生長，你會感受到一片生氣盎然的感覺，生生不息的暖流在體內流動，讓人動力倍增，樂觀面對未來的生活挑戰。

明天朋友生日嗎？送她一盆色彩絢爛的紫羅蘭，加上一句 Happy Birthday，肯定會令她心花怒放。



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，並附上聯絡方法。亦歡迎電郵：Vitality@netvigator.com。