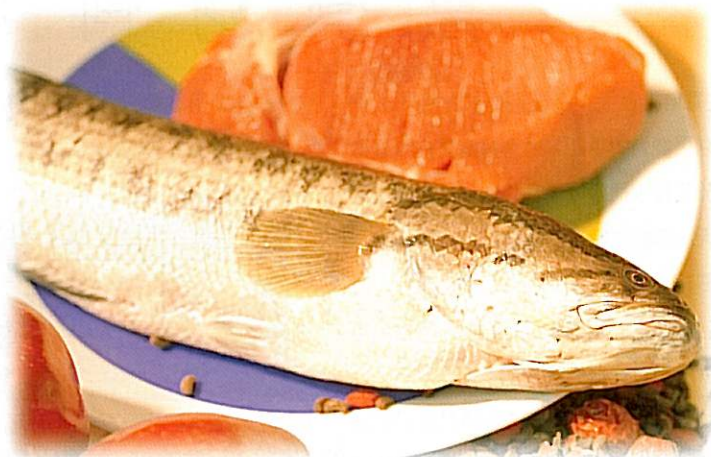


手術後的調理 動完外科手術，傳統以來都習慣喝生魚湯，以加快傷口的癒合。生魚，含豐富的蛋白質，無疑有助加速肌肉的生長；但有些人卻稱多喝生魚湯，反而令傷口癒合不美觀，影響外觀，所以還是合乎個人的體質及復原能力，讓傷口慢慢癒合。不過，若體質孱弱及氣血不足者，於手術後則適合多喝生魚湯，調補身體。

陳金滿



防跌有法 小朋友活潑佻皮，父母最煩惱的要算是沖涼的時候，他們手舞足蹈，水珠亂飛之餘，又害怕孩子在浴缸滑倒。想沖涼變得容易，我會讓16個月大的兒子穿上防滑膠鞋或在浴缸鋪

上防滑墊，在浴缸淋浴或玩耍時，減少孩子滑倒的機會，方法簡單，不妨一試。

葉太



慎防假冒藥 早前，本港發現有醫生向求診者處方冒牌藥，經檢驗後得知原來冒牌藥只是以葡萄糖、麵粉等製成，非但不能醫治病者，更會延誤病情。

藥物，令病者擺脫疾病煎熬；但若用不其法，對身體影響尤大。香港中文大學藥劑學系副教授李焯前表示，患有心臟病、糖尿病及哮喘的病者，危險性更高。香港科研製藥聯會向市民建議，求診後宜查看清楚服用的藥物及性質，若有疑問，應向醫生、藥劑師或藥物原廠生產公司查詢。

此外，增加市民對原廠藥物的認識也是刻不容緩。聯會提議政府設立熱線查詢電話，或於圖書館提供藥物介紹的書籍，讓市民從日常生活中接觸藥物，加深瞭解，確保擁有健康的人生。

排走脂肪新藥物 女士貪美而頻喊減肥；不過肥胖確實已成為發達國家普遍面對的問題之一。根據香港大學林小玲教授的調查顯示，全港有38%的男性及34%的女性屬過重。很多研究已指出，體重上升，會增加患上心臟病、糖尿病及膽固醇過高的機會。

傳統減肥藥的原理是壓抑大腦食慾，有可能影響中樞神經；不過最近剛在本港獲准出售的新減肥藥「Xenical」，卻能在腸道抑制脂肪酶的運作，阻止約30%脂肪的吸收，令未經消化的脂肪經腸道排出體外。Xenical經過兩年的臨床實驗測試，到目前為止並未發現嚴重副作用，只會令服用者在使用初期出現大腸氣脹、排便增加等情況。Xenical需由醫生處方，而且應配合飲食及運動，才能真正達致理想效果。

跟酒精說再見

早知道酒精對身體的害處，奈何商業應酬忙碌，多多少少都要沾點酒精飲品。其實，自我節制的力量非常重要，只要態度堅定，縱然怎樣引誘也是徒然。

- 懂得向朋友說「不」。
- 先飲用汽水或其他非酒精飲品，以解除口渴。
- 挑選低酒精或不含酒精成分的飲品。
- 若非飲含酒精的飲品不可，可酌量加添梳打水，以中和酒精成分。

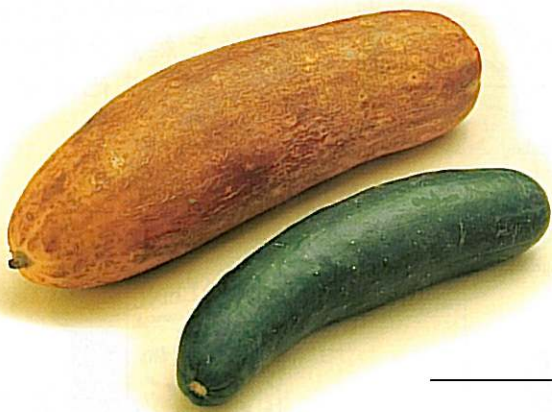


Albert Lo

眼垢有礙觀瞻

每早起床後，總發現有眼垢黏附在眼內，影響儀容。其實，眼垢是眼睛正常的分泌物，當我們睡覺時，眼睛停止眨動，阻礙淚水循環，自然形成分泌物，黏膠在一起。

改善的方法很簡單，只要注意日常飲食，多吃蔬果及多喝水，少吃煎炸食物便可避免眼垢增多的情況。不過，若由於眼疾或內分泌變化影響淚水分泌的話，應聯絡醫生作詳細檢查。



陣陣口臭

消化不良或牙齒蛀爛，都有可能出現口臭的難題，說話起來，旁人避之則吉，尷尬非常。我亦深受此問題困擾，遍尋方法希望改善口臭情況。最近獲知用黃瓜熬粥，可改善體質，兼解決難聞的口臭氣味，而且煮法容易，味道清甜。閒來熬一頓黃瓜粥，有益之餘更帶來另一種飲食感受。

陳美卿

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，即可由企威實業有限公司送出一盒好蓮沱茶一盒。

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。

