

冬天煲仔飯危機

天氣寒冷時來一煲煲仔飯，暖意自胃部散發全身，好不舒服。不過煲仔飯的餸料往往較肥膩，好像臘腸、油鴨、排骨等，多吃無益。假如你無法忍口的話，以下的心得或者可以令煲仔飯的健康指數稍為提高。

- 盡量選擇油分較低的餸料，例如北菇滑雞、梅菜鯪魚等。
- 隨煲仔飯上桌的豉油添加了不少油分，可免則免。
- 一煲煲仔飯的分量其實不少，盡量不要一人獨吞。
- 煲仔飯新鮮熱辣辣上桌，自然急不及待搵一口來吃，殊不知卻很易因此燙傷口腔及喉嚨，切記小心。
- 煲仔飯的飯焦雖然香口，卻易含致癌物質，而且也較「熱氣」，少吃為妙。
- 吃煲仔飯之餘，不忘多吃蔬菜，豐富的纖維素有助減低脂肪的吸收，而且飽肚，不致在不知不覺間吃太多煲仔飯。飯後亦不妨飲五花茶或夏枯草等涼茶清熱。



讀者林芷敏

浸溫泉小記

不論聖誕及農曆新年假期，很多人都選擇到外地旅遊，算是為自己充充電，浸溫泉是旅遊人士必選的項目，舒緩身心的緊張。雖然泡溫泉對身體有益，可是也要適可而止，別弄壞身體這樣不智。

- 泡溫泉的溫度最適宜於攝氏 38 至 40 度之間。
- 泡溫泉時間不宜超過半小時。
- 泡浴前宜先以溫水淋浴，讓身體每個部位慢慢適應水溫。
- 泡溫泉時，應以溫水將毛巾弄濕放在頭上，讓血液循環運行到頭部。
- 泡浴時間不宜太久，避免令呼吸困難。
- 泡浴時空氣要流通。

小心嬌膚龜裂

北風一吹，皮膚便很易「爆拆」，又癢又痛，難看極了。除了使用含油脂成分的潤膚霜進行救亡外，想令皮膚不再爆拆，應不忘以下護膚要點：減少使用熱水及肥皂等鹼性潔膚用品洗臉；每次洗臉後應立即擦乾皮膚，並盡快塗上潤膚霜；多飲水，多吃水果及高蛋白質食物，令皮膚有充足的營養。另外，經常保持雙耳及手指等末梢神經部分溫暖，有助保持皮膚水分及體表皮脂層不被破壞。



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，即可獲由企威實業有限公司送出好蓮沱茶一盒。

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

