

運動令你更醒目

運動可以強身健體，可以減去多餘脂肪；更可能令腦筋格外靈活。最近加州有學者在實驗中發現，假如讓老鼠每天跑相等於5公里的路，它們在學習能力測試中的表現較沒有運動的出色得多。研究人員更進一步發現，這批「運動健鼠」腦部中與學習有關的區域，產生了更多新細胞，因此令它們在學習方面有較出色的表現。

雖然目前實驗只在老鼠身上進行；但研究人員相信，這正好顯示聰明與否並非一定天生注定，生活習慣亦同樣重要。

5公里似乎太多？總之平時就爭取運動的機會，得益可能不止於健康的體魄和窈窕的身型。



穀牛消失記

一大粒淡黃色的白米，蘊含豐富的碳水化合物，是中國人的主糧，也是穀牛鍾愛的食物。穀牛在白米中蠕動，對人體的害處雖然不多；但吃飯時看到黑黝黝的穀牛，肯定對胃口大打折扣。

穀牛似乎很難避免，用化學物質恐怕會影響白米的營養，怎麼辦？方法其實很簡單，只要在米缸放置一片蒜頭，辛辣的氣味令穀牛敬而遠之，速速逃離米缸現場。這個綠色的方法挺有效，將人帶進最天然的環境中。

馮太



黑豆的魔力

現代社會，大談豆類製品對人體健康如何有益云云，增強骨質密度、改善癌症及高血壓等情況，所以，在外晚餐一頓時，也愛來一杯豆漿，味道清新、純正，為生活注入健康動力。

黃豆的好處聽得多；但其實黃豆的好兄弟——黑豆，也有改善身體健康的作用。在中醫藥治療方面，黑豆對氣喘、喉嚨腫痛均有療效，據稱也有助預防動脈硬化及高血壓等。此外，也聽聞黑豆可令秀髮烏黑亮麗的功效，若經常有頭皮屑的人，大可試試以50克黑豆混合3杯水，用小火煮至一半份量，隔渣過濾後即可。洗髮後以黑豆精華潤澤頭髮，有助減少如雪片般的頭皮屑。

邱太

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。來稿請附上聯絡方法，電郵至 vitality@netvigator.com，或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。

