

載舟還是覆舟？

最近外國有人於劇烈運動後短時間內灌大量的水下肚，其中一人在2至3小時內喝掉13多公升水，結果引致腦腫脹而暴斃。平日醫學界經常呼籲大家多飲水，今次卻偏偏因飲水太多而致命，果真是水能載舟亦能覆舟了。

錯當然不在水本身。身體需要經常補充足夠水分，細胞以至各器官才能運作正常，這是小學生也知道的原則。都市人經常有便秘問題，很多時也是因飲水太少而致。不過飲水過量卻又是另一回事。今次悲劇的主角在這麼短時間內如此豪飲未免過於誇張，不過不少人平日確實又會犯這類毛病。專家說甘筍汁對眼睛和皮膚等有益，於是有人一天飲4、5杯甘筍汁，喝甘筍汁就像飲水一樣，結果幾星期下來皮膚黃得像患了肝病一樣；運動對身體好嗎？於是便狂做運動，又沒有適當的休息，結果反而令身體過度疲累，甚至弄傷肌肉筋骨。

近年大家都嚷着要纖體瘦身，紛紛節食減肥，食肆中「走油走糖」之聲更響過不停。這對維持健康、預防心臟病等原本也是好事；但有些人卻過度節食，堅持唇不沾半點米飯和油脂，甚至求教於減肥藥，最後可能真的如願以償瘦得皮包骨，卻也同時為健康招來損害。

健康之道不是什麼深奧的學問，但有時也需要多看多瞭解，慢慢累積有關的知識，才不會出現過猶不及或不得其法的問題。正如飲水一樣，看似簡單，但如何才能令身體充分吸收，其實也有不少學問。若能夠取得當中的平衡，飲得其所，水便能載舟，令健康一帆風順！

□編輯室



我們每期備有免費廣告位提供予非牟利健康機構，作為回饋社會的心意。

顧問 CONSULTANTS

李川軍教授 JOSEPH C. K. LEE Professor

鄧希聖醫生 DR. JOHN CHOW

王國權醫生 DR. CHRIS K. Y. WONG

謝建華醫生 香港醫學專科學院院士 (兒科)
DR. DICK TSE F.H.K.A.M.(PAED.)

程自剛醫生 腸胃肝臟專科醫生
DR. C.K.CHING M.D.(Liverpool)

蘇平輝牙科醫生
DR. P. F. SO Dental Surgeon

何建宗博士 香港公開大學環境學系主任
DR. K. C. HO Environmental Studies Programme Lead

梁沛錦博士
LEUNG PUI KAM Ph.D

張仁傑博士 DR. Y. K. CHEUNG

曾遠和博士 DR. WARREN TSANG

阮國有先生 註冊精神科護士
ALEXANDER K.Y. YUEN Registered Psychiatry Nurse

胡鳳英女士 註冊藥劑師
WOO FUNG YING Registered Pharmacist

香港執業藥劑師協會
THE PRACTISING PHARMACISTS ASSOCIATION

楊剛先生 名譽法律顧問
DOMINIC K. YEUNG Honorary Legal Adviser

出版人 PUBLISHER

健康資訊協會 HEALTH INFORMATION ASSOCIATION

編輯部 EDITORIAL

楊麗芬 LORNA YEUNG, 林淑筠 REBECCA LAM

美術部 ART

田耀彬 BEN TIN, 梁啟榮 K. W. LEUNG

廣告部 ADVERTISING

謝筱鳳 AMY TSE

承印 PRINTER

藍馬柯式印務有限公司
香港柴灣新業街5號王子工業大廈12樓
LAMMAR OFFSET PRINTING LTD.

發行 DISTRIBUTION

吳興記書報社
NG HING KEE BOOK & NEWSPAPER AGENCY

出版 PUBLISHING

健康資訊協會 HEALTH INFORMATION ASSOCIATION

香港柴灣嘉業街18號明報工業中心B座11樓12室
UNIT 12, 11/F., BLOCK B, MING PAO INDUSTRIAL
CENTRE, 18 KA YIP STREET, CHAI WAN, HONG KONG
Tel: 2504 4189 Fax: 2881 8279

Web Site 網址: <http://www.healthinfo.org.hk>



PRINTED IN HONG KONG

本雜誌採用大豆環保油墨

MORE VITALITY IS REGISTERED WITH THE HONG KONG GOVERNMENT.

NOTHING MAY BE REPRINTED OR UTILIZED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER.

《飛越生命力》受國際及地區版權法例保障，未經出版人書面許可，任何圖文均不得全部或局部轉載、翻印。