

向全港醫護人員致敬

衷心感謝前線醫護人員緊守崗位 對抗非典型肺炎

健康資源協會 敬上

抵抗力公開試

每年三月到六月，是考試季節，莘莘學子都忙個不停。想不到，今年赴考的不單是學生，還有全港市民，考的科目是健康。

非典型肺炎來勢汹汹，短短幾星期，本港已幾百人感染，十多人死亡，其擴散速度實在驚人，多個公共機構均陸續有員工病發。非典型肺炎的傳染性極高，同乘電梯，不過十多秒，便可受感染，弄致人心惶惶，唯有紛紛戴上口罩求自保，一看到有咳嗽傷風感冒者，立即退避三尺，甚至逃之夭夭。

有負責醫治感染者的醫生發現，年輕女性染病後痊癒能力普遍較高，相信與她們平日較注重健康有關，而所投的藥，亦以年輕力壯者反應較好。其實，同一個病房，同一層酒店，同一班航機，有人中招，有人幸免於難，唯一可解釋的，乃抵抗力高低之故。

香港經常以現代化城市自居，但健康意識、衛生常識，卻遠遠落後於外國很多大城市。雖則近年大家也開始對健康略表關注，但仍然有很多人覺得健康事不關己，自己也無病無痛，何需談什麼健康？最留意健康的，大概是曾飽受疾患折磨的人士，但那往往已付出了沉重代價，才有此覺醒。

抵抗力不是朝夕可以提升，需靠平日從飲食、生活習慣、運動等方面一點一滴存積起來。雖然這些健康之道可能都是老生常談，但一旦遇上像今次的非常時期，養兵千日，用在一時，抵抗力便能發揮作用。

近日我們也收到不少來電查詢一款數年前曾於本雜誌內介紹的口罩。口罩已售罄，不過難得讀者還記得該款口罩，證明他們確實有留意本雜誌的健康資訊，真正留心健康，誠是可喜。

現在除了注重個人衛生，小心消毒外，既然醫生和衛生署也建議少到公眾場所，大家在上下班以外，真的應多留在家中休息，因為充足休息和睡眠，對回復體力，鬆弛神經，減輕壓力，非常重要。一個人最容易被病菌有機可乘，往往正是疲勞過度，睡眠不足之時。祝願現在正與病魔搏鬥的患者早日康復，也希望全港市民今次能「考試合格」；當然更要感謝連日來甘冒危險，奮力照顧患者，與病毒作戰的一班醫護人員，希望情況早日受控，他們也可鬆一口氣，好好地回家飽睡一頓。

口編輯室



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

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 N

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

健康資源協會 HEALTH INFORMATION ASSOCIATION

編輯部 EDITORIAL

楊麗芬 LORNA YEUNG, 葉智揚 C.Y. YIP

美術部 ART

田羅彬 BEN TIN

廣告部 ADVERTISING

謝筱鳳 AMY TSE, 周瑞珍 CAROL CHAU

製作及承印 PRODUCTION PRINTING

AD PLUS ASSOCIATION LTD.

發行 DISTRIBUTION

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

出版 PUBLISHING

健康資源協會 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
email: enquiry@health-info.com.hk

PRINTED IN HONG KONG

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。