

CONTENTS



March 2009 (Book A)

顧問 CONSULTANTS

- 勞永樂醫生 傳染病專科醫生
Dr. Lo Wing Lok
- 嚴秉泉醫生 心胸肺外科專科醫生
Dr. Anthony P. C. Yim
Hon. Professor of Surgery, The Chinese University of Hong Kong
- 李家仁醫生 兒科專科醫生
Dr. David Ka-Yan Lee
- 鄭志偉醫生 泌尿科專科醫生
Dr. Michael Cheng
- 郭妙芳醫生 心臟專科醫生
Dr. Jennifer Kwok
- 林禮根醫生 整形外科專科醫生
Dr. Lam Lai Kun Specialist in Plastic Surgery
- 王國耀醫生 心臟專科醫生
Dr. Chris K.Y. Wong Specialist In Cardiology
- 蘇平輝 牙科醫生
Dr. So Ping Fai Alfred, Dental Surgeon
- 金德維 脊骨神經科醫生
Dr. David T. W. King Doctor of Chiropractic
- 梁沛錦教授 中國健康工程引發基金主席
Prof. Leung Pui Kam
- 張仁傑博士 自然療法醫師
Dr. Y. K. Cheung
- 曾遠和博士
香港大學專業進修學院健康及應用科學學部客席副教授
Dr. Warren Y. W. Tsang
Adjunct Associate Professor, SPACE, The University of Hong Kong
- 唐海誼博士
澳門理工學院 高等衛生學校診療技術課程主任及副教授
Dr. Tong Hoi Yee, Henry
Associate Professor/Biomedical Science Programme Coordinator
School of Health Sciences, Macao Polytechnic Institute
- 李偉民律師 香港執業律師
Mr. Maurice Lee Solicitor, Hong Kong
- 楊剛先生
Mr. Dominic K. Yeung
- 查錫我先生
Mr. Char Shik Ngor, Stephen

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 出版人 | PUBLISHER |
| 黃綺雯 | ALICE WONG |
| 企業發展總監 | BUSINESS DEVELOPMENT CONTROLLER |
| 林旭華 | PETER LAM |
| 編輯部 | EDITORIAL |
| 生命力編採委員會 | VITALITY EDITORIAL BOARD |
| 市務及廣告 | MARKETING & ADVERTISING |
| 楊麗芬 | LORNA YEUNG |
| 余鳳玲 | CARMON YU |
| 美術設計 | DESIGN |
| 黃振基 | ALEX WONG |
| 出版 | PUBLISHING |
| 生命力出版有限公司 | VITALITY PUBLICATIONS LTD. |

九龍灣冠道6號鴻力工業中心A座4/F 21室
Unit 21, 4/F Block A, Proficient Industrial Centre,
6 Wang Kwun Road, Kowloon Bay, Kowloon.
Tel : 3527 0518 Fax : 3152 2552
Website : www.vitality.hk Email : enquiry@vitality.hk

九龍九龍灣冠道6號鴻力工業中心A座4/F 21室

Unit 21, 4/F Block A, Proficient Industrial Centre,
6 Wang Kwun Road, Kowloon Bay, Kowloon.

Tel : 3527 0518 Fax : 3152 2552

Website : www.vitality.hk Email : enquiry@vitality.hk

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.

《生命力》健康雜誌受國際及地區版權法保障，未經出版人書面許可，
任何圖文均不得全部或局部轉載、翻譯或重印。

本健康平台內容並不構成法律及其他專業意見，故不承擔任何法律責任。

《生命力健康平台》並沒有以「生命力」名義代理或出售任何健康
產品，亦沒有進行任何傳銷活動。如有任何人士或機構假冒本公
司／雜誌名稱進行以上行為，本公司將保留追究法律責任之權利。



p.10



p.16



p.30



p.26



p.36



p.38

健康潮流 / Vital Trends

- 4 牛痘病毒作疫苗
對抗H5禽流感
- 6 非尼古丁藥物戒煙
成功率達六成
- 8 早期中央型肺癌
診斷新發現

有心人 / Vital People

- 10 推廣戲劇 促進社區文化
古天農香港人的藝術大使

話題 / Vital Topic

- 16 保健食品鋪天蓋地
應該從何選擇呢？

討論區 / Vital Health

- 22 爸爸中風入了醫院！怎辦！
- 24 老年用藥的常識

兩性健康 / Mars & Venus

- 26 性冷感不是女性專利

小兒科 / Vital Kids

- 28 自閉症揮不去的腦部疾病
宜及早察覺 提供幫助

特稿 / Special

- 30 中醫流動車全港九服務
- 32 電腦導航換膝
重拾無痛自由行
- 34 一蔗在手 熱氣全消
- 36 飲茶 保健與養生

食療 / Vital Life

- 38 清新口味開胃有益

《生命力》雜誌內刊登之圖文，僅代表作者個人之意見，並不代表本刊立場。
任何在本刊內刊載的資料，僅供參考，不帶任何責任，讀者如有任何疑問，必
須諮詢醫生或有關專業人士意見。

我們會將廣告的部分收益捐獻給慈善團體，讓更多人得到幫助。我們亦會將每
年的利潤部分回饋社會，讓更多人分享生命力的健康成果。

健康人生不容易 整全營養第一步

踏入初春，天氣乍暖還寒，很多人都會傷風感冒。其實，大家都知道，傷風感冒是小病，多喝水、多休息便會痊癒，但它卻給了我們一個警號：易患小病，代表抵抗力弱。都市人生活方式大都頗不健康，吃垃圾食物太多、少運動、壓力過大、睡眠不足、飲水太少都是削弱抵抗力的元凶。要增強抵抗力，保持良好生活習慣最重要，但對都市人而言，是知易而行難，於是進食保健食品就成了另一選擇。今期我們亦以保健食品為主題，探討一下它在香港人生活中的角色。

保健食品其實可以細分很多種，有些是必需營養素，有些是抗氧化物，有些是聲稱提升體力、抵抗力的補益品。人類要健康生存，有些營養素是必需的，但基於我們的飲食習慣，未必可以完全攝取，尤其現今的食物經工業化生產，營養價值每況愈下。老一輩說只要均衡飲食，便可攝取足夠營養，毋須特別補充，但今時今日未必正確。所以，能有效補充這些必需營養素的保健食品，其實不是奢侈品或錦上添花的補劑，而是必需品。例如奧米加-3脂肪酸，香港人很難從食物中攝取足夠份量，而素食者也常會缺乏維他命B。了解自己的飲食習慣，從而選擇適當的營養補充，是擁有健康身體的重要一步。

但是，我們不能以為有足夠營養就一定健康，因為食物及環境中的毒素、壓力、其他生活習慣都與健康息息相關。所以，即使進食了保健食品，也要全方位地維持良好生活習慣，尤其要避開垃圾食物、多做運動，強化身體。用錢能買到健康，但只是一部分，不會是全部。都市人的生活，消耗健康很容易，增進健康則很難，保健食品能幫助一部分，但勿忘最重要還是我們自己的態度與努力。

《生命力》編輯部

2009年3月初