

CONTENTS



March 2009 (Book B)

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.

caringscompany 2003-05

九龍九龍灣宏冠道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

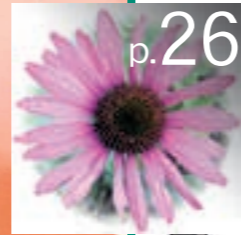
Vitality is registered with the Hong Kong government. Nothing may be reprinted or utilized in any form or by any means without written permission from the publisher.

《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.8



p.28



p.32



p.22



健康潮流 / Vital Trends

- 4 增加煙草稅 打擊數不盡的禍害
- 6 助國內殘疾小孤雛 走出無聲世界

特稿 / Special

**8 健康生活
由家居開始
世界傑出華人獎暨榮譽博士
劉麗卿專訪**

話題 / Vital Topic

14 運動的分類

我的故事 / Vital Experience

**22 中風不代表絕望
把握機會可復康**

三點三網絡 / Teatime33.com

26 紫錐花 能預防傷風感冒？

特稿 / Special

**28 徹底認識風濕痛
不做「人體天文台」**

特稿 / Special

**32 香菇
鞏固骨質、降膽固醇、
強身健體**

食療 / Vital Life

**36 何首烏浸酒
預防脫髮**

**38 杏仁潤肺湯
防上呼吸道疾病**

葯廠失誤的啟示： 保持健康最實際

近來香港最熾熱的健康話題，非不斷湧現的藥物問題莫屬；先是痛風藥被發現有毛霉菌，疑致數位血癌病人死亡，繼而藥物的註冊問題又受到關注，再來是公立醫院誤發過期咳藥水，一時之間，服用西藥仿似危機四伏。藥廠備受指責之餘，醫管局亦再一次成為媒體攻訐目標。我們認為，對藥廠的監察是應該更加嚴謹，但市民不用太過恐慌，由於全港藥物使用數量極多，有不達標的藥物雖然不可原諒，但出現問題也不是意料之外。而醫療體系一如所有系統，是會有不幸的意外的，接連爆發事故可以說是巧合，也可以說是在傳媒聚焦之下，本來沒人注意的事也被注意到。是以，與其關心這些失誤，不如反思一下香港人對醫療系統及藥物是否過份依賴，例如有毛霉菌的痛風藥，痛風不是戒口便有幫助了嗎？倘若一面大魚大肉一面吃痛風藥，即使吃的是絕對無菌的藥物，也不是正確態度吧。

而含菌量超標，藥廠當然是犯了大錯，但對本身健康的人而言，這些藥物的危害相對沒有那麼大，生活中萬物都有細菌，滅之不盡，亦無需刻意去殺滅，人類本來就應該與細菌共存，只要免疫系統正常運作，害菌也無用武之地，何況絕大部分細菌都是無害，甚至有益（如腸道內的細菌），我們不用對細菌這兩個字太敏感。現時很多日常生活產品標榜殺菌、無菌，只是商業噱頭，並無實際需要；相反若小孩在無菌、少菌環境下生長，身體接觸細菌太少，免疫系統發育便會不夠強健，更易有疾病。真正的健康，是要出污泥而不染，而不是做溫室小花，只要吸收的營養足夠、多做運動，擁有強健的免疫力，何需刻意聚焦於為環境消毒、殺菌？

總之，我們應自求多福，保持健康身心，則細菌存在也不用怕，因為我們的身體有免疫力；醫療失誤也不用怕，因為我們根本不用接受醫療。太理想？即使未必能做得到，以之為目標卻不會錯。

《生命力》編輯部

2009年3月中

《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。