



我要加入  
三點三網絡  
Teatime33.com  
團結200萬人的  
消費力量!

免費參加!  
優惠無限!

如果你發現，主流市場上的產品或服務根本沒考慮到你的需要；  
如果你覺得，愈來愈難在主流市場上找到合適的產品或服務；  
如果你別無選擇下，開始在所謂長者市場上尋找所需產品或服務；  
你該是時候站起來，爭取自己的消費權益。  
歡迎加入「三點三」，一起建立一個專為香港Baby Boomers而設的消費支援網絡。

「三點三」宗旨：

- 讓香港戰後嬰兒潮世代 (Baby Boomers) 與社會主流同步並進。
- 為香港戰後嬰兒潮世代提供互相交流及分享的平台。
- 為香港戰後嬰兒潮世代爭取消費權益。
- 為產品或服務供應商提供渠道，促進本港相關消費市場蓬勃發展。
- 核心對象：戰後嬰兒潮世代 (Baby Boomers)，即介乎45至64歲的人士，不論社會階層，不問學歷。

服務範圍：

- 提供生活資訊。
- 搜羅合適的產品及服務。
- 提供學習及教育渠道。
- 舉辦各類活動。

參加者姓名：\_\_\_\_\_ (中文)

\_\_\_\_\_ (English)

出生年份： 1944年或以前  1945-1954年  1955-1964年  
 1965-1974年  1975年或以後

性別： 男  女

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

參加者確認簽署：\_\_\_\_\_ 參加日期：\_\_\_\_\_

參加條款：

- 參加者只需填妥表格，經「三點三」網絡確認後，便可成為會員，費用全免。
- 參加者可免費獲得「三點三」網絡的會員資訊，並可享用各類折扣優惠。
- 所有會員必須遵守本網絡的守則。
- 本網絡有權拒絕接受任何人士申請入會而無須解釋。
- 「三點三」有限公司保留最終決定權，去修訂、更改或更新本會所定之條款及會員守則，而無須事先經會員同意。會員須同意接受此等修訂、更改或更新所約束。

私隱政策：

1. 本網絡承諾嚴格保障會員提供之個人資料的安全和保密，在一般情況下，本網絡絕不會在未知會或未經會員同意下，把會員提交的資料出售或轉交第三者。本網絡可能會使用會員提供的個人資料，作統計及數據分析，並可能會公布或刊登有關結果，但絕不會公布包括能識辨當事人身份的任何資料。
2. 在特殊情況下，包括因應法律程序的要求、調查非法活動及基於保障本網絡會員及公眾安全的考慮等，本網絡有權在未知會或未經當事人同意下將會員的個人資料轉交第三者。
3. 本網絡有權修訂有關政策，而無須先通知。
4. 若閣下不想收到「三點三網絡」及《生命力》健康雜誌的宣傳資訊，請連同閣下的姓名及電郵地址，電郵至teatime33@vitality.hk，並註明「取消電郵資訊」。

遞交表格方式：

電郵：teatime33@vitality.hk  
傳真：(852) 3152 2552  
郵寄：九龍九龍灣宏冠道6號鴻力工業中心 A座 4/F 21室  
查詢：teatime33@vitality.hk 或 (852) 3527 0518

# 紫錐花 能預防傷風感冒?

筆者執筆寫這篇文章時，乃流行性感冒和普通傷風之高峰期，再加上辦公室、學校內的中央空調系統「幫助」散播病菌，而經濟欠佳使人壓力大，又會令人抵抗力下降，加上日夜溫差較大，傷風感冒難免成為節日的「贈慶」節目之一，讀者不難發現，醫務所前面排隊的病人大部分均呈現感冒傷風之徵象。要預防傷風感冒，可說是老生常談的養生之道，均衡飲食，多做運動，早睡早起，保持心境開朗……但病人往往問的第一個問題是「有甚麼藥可以預防傷風感冒？」

其實，現時大部分藥物均是以治療傷風感冒的症狀為主，如流鼻涕、頭痛、咳嗽、喉痛、痰多等，也有一些較新的藥物能縮短流感的發作期，緩解不適，並減低肺炎等嚴重併發症的機會。另外，也有一些疫苗能預防某幾種流感病毒，但要注意的是，流感病毒種類太多，並不斷進行變種，因此疫苗只能減低感染某一種病毒的機會率，不能「全部防止」，而該種疫苗較常用於老人和小孩，特別是體弱人士身上。草本植物中有沒有可以幫助治療傷風感冒的呢？答案是有的，它就是紫錐花 (Echinacea)。

## 紫錐花的歷史

紫錐花在西方文明中已使用了幾百年，美國印第安土著用它來治療多種病症，如梅毒、瘧疾、白喉等；而現在已有更好更有效的藥物治療這些疾病，再用紫錐花來治療，已可被視為騙子行為。

另一方面，直至19世紀時，紫錐花是美國最常用的處方草本藥物，用來治療一切炎症，這是由於它具有殺菌作用。1930年代後，抗生素類藥物發展得非常好，「天然抗生素」紫錐花的應用便大幅減少。

## 紫錐花增強免疫力

近年紫錐花再次受注目，不是因為它的抗菌功效，而是它的免疫力增強作用。在一項體外測試中，把細胞與紫錐花提取物放在一起24小時後，發現細胞對流感的抵抗能力增強。紫錐花是草本植物，不同的藥用部位及品種所產生的治療效果不一，其中以紫錐菊的根部效能較佳。而綜合各項臨床報告，紫錐花對上呼吸道感染有一定作用，能有效預防傷風之發生，可以治療傷風之症狀，縮短傷風週期。惟數據雖有，療效卻可能不太顯著，讀者要明白紫錐花真正可能只有少許幫助。

## 紫錐花的安全性

安全方面，美國草本產品協會將其定為第一類別產品，即當正確使用時是安全的。正如其他草本產品、藥品及食品一樣，紫錐花也有機會引起過敏反應，不過非常罕見。

紫錐花不能用於患有肺結核、白血病人上，由於紫錐花有增強免疫力的作用，正在服用免疫力抑壓劑的人應避免服用紫錐花製劑及產品，以免抵消其藥性，例子包括接受器官移植者的抗排斥藥及紅斑狼瘡患者部分藥物等。紫錐花在孕婦中使用則欠缺安全性的數據。

雖然，紫錐花有臨床上的數據，但是在預防與減輕感冒症狀方面仍需進一步的實驗來證實。眾多臨床數據顯示紫錐菊的根部有較佳效能，而不同品種的紫錐花及製煉方法不同，效能也不一。因此，市面上的紫錐花保健品真正只有少許幫助，多做運動及注意保暖方是最有效的預防感冒方法。✔

