

秋風起提防氣管疾病

秋意正濃，早晚時份迎臉送來颯颯的北風，提醒着大家加衣添暖，不致成為病魔的奴隸。

秋冬天氣乾燥，再加上在這空氣污染的都市中，呼吸系統疾病更肆意橫行，成人與小孩同樣難逃其魔掌。本港就有26萬人患有哮喘病，其中10%是介乎2-3歲的兒童，若處理不當更會斷送性命。

涉及呼吸氣管的疾病並不只哮喘，還有其他種類的病源，今期《慎防氣管疾病》專題，正為讀者作詳盡的報導，以了解鼻竇炎、鼻敏感、哮喘等成因與醫治方法。

除一般醫學上常用的藥物治療外，當中也有傳統民間食療。這些藥方經數千年的流傳，相信在某程度上能有治病的功效。然而，亦有人可能並不適宜，唯有觀察自己的身體反應，找尋恰當的療法。

身體力行作實証

這正是《生命力》健康雜誌堅持的信念，的確，只要跟健康有關的我們都會作報導；但堅拒吹捧某些信念或方法，就讓讀者以雪亮的眼睛和身體力行去分辨吧！這無疑是最直接了當的實証。

簡單如飲牛奶，從小到大，我們都被教導牛奶為高營養食品。時至今天，卻有人指牛奶的蛋白質可能影響人體的免疫系統。

又例如，紫菜一直被譽為是碘的豐富來源，對預防大頸泡有相當功效。最近本港就有醫生發現，大量進食紫菜的兒童罹患大頸泡的發病率較高。

那麼，我們以往的飲食觀念和習慣是否有問題呢？其實，任何食物只要自己吃得開心，身體舒暢，就不用強迫自己改變固有的飲食習慣。

不要盲從附會

的確，牛奶含豐富的蛋白質和鈣，但對缺乏消化牛奶酵素的人來說，喝牛奶只會令他們肚瀉不適，得不到營養之餘，還要受苦呢！

那他們是否只能坐以待斃，就此營養不足呢！答案是：他們可從其他途徑獲取蛋白質或鈣，如豆類、豆腐、雞蛋、種子、果仁等。

另外，有中大學者對牛奶、鈣質與骨骼關係所進行的研究，亦証實了牛奶跟骨骼疏松症並沒有直接關連。

因此，我們相信凡事無絕對，做事要適可而止。對一些新的健康觀念更不可盲從附會，只知其然，而不知其所以然。

現時，有部份人士以選購天然、有機物品為時尚，令投機商人有機可乘，濫竽充數，蒙騙消費者。在另一方面，有人則終日提心吊膽，估量着這些無益，那些致癌，了無生趣。人生本是喜悅，飲食更是享受，何需誠惶誠恐呢！

另類選擇未嘗不可

試想，差不多每個節日都離不開飲食，如果每次皆思前想後，右計左算，那我們豈要放棄多種應節食品不可。所以，今期介紹的天然、有機聖誕party和國際素食日，只是為大家提供另類的選擇模式，在傳統的節日美食以外，加添新原素。偶爾逃離高脂肪、高膽固醇的肉食世界，為身體進行大掃除也未嘗不是一件好事。

□編輯室

我們會將廣告的部份收益捐獻給慈善醫療團體，讓更多急須治療的人得到幫助。

我們亦會將每年的利潤部份回饋社會，讓更多人分享生命力的健康成果。