

元旦已過，正式踏入1997年了。雖然牛年仍未蒞臨，所謂「一年之計在於春，一日之計在於晨」；不知你有否為自己訂下新年新希望呢？在這個歡欣盎然的春節裏，不妨好好地享受人生，開懷大吃大喝之餘，也充份休息一下，為未來一年作好身心的準備。

### 食得是福過肥年

經過聖誕新年的狂歡與大餐後，將近的農曆年也是大快口福的時刻，甚麼煎堆、油角、年糕、糖果、瓜子、湯圓、朱古力，頓時令人垂涎欲滴。面對滿桌豐盛的團年飯，又怎能叫人忍口呢？

中國人過時過節當細圍着炸油角、做些煎炸食物一向愛，新春期間更可吃，誰也不能抗拒過，近年不少人因對油炸食物敬而遠避劃上等號，望之卻步。



然要開開心心，一家大年糕，其樂無窮。這是大人小孩的寵以肆無忌憚的貪美食的引誘。不愛美及講求健康，之；甚至把油與脂肪

### 食油 ≠ 脂肪

其實，油脂的吸收對人體非常重要，並非是萬惡的魔鬼；只要用得其法，食得適量，便能吃得健康。本期就教大家如何用油得法，弄些新春應節菜餚，以飽口腹。

吃得健康，心境也愉快起來；心情歡悅，自然可留住青春美麗，皆大歡喜。相反，食慾不振、吃得不開心，身體的抵抗力也相應地會變得薄弱。

### 免疫系統防護罩

我們的身體正靠一道免疫系統防護罩，抵禦外來物的入侵，一旦防衛網鬆懈下來，就會產生各種各樣的疾病。

由嬰兒時期的天花水痘，至世紀絕症愛滋病，均為與免疫系統有關的疾病。今期的《免疫系統》專題，正希望加深大家對免疫系統的認識，並增強自身的抵抗力，好使百病遠離你，精神健康又美麗。

最後，《生命力》全人恭祝大家活力充沛，笑口常開！

□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。