

哮喘食療分享

每逢轉季的日子，也是哮喘患者受苦的時候。以下有一哮喘小偏方，大家不妨試試：椰子戳穿，倒出椰汁；把椰子打破，去殼取肉，洗淨。田雞肉洗淨，加2片薑，與椰汁椰肉同放入大燉鍋內燉4小時即成。

讀者 朱素湘

發燒時不應戴隱形眼鏡

現在越來越多人佩戴隱形眼鏡，貪其方便之餘，樣子看起來又比戴眼鏡時更醒神。但記緊不要於發燒時佩戴，因在發燒時，眼睛局部抵抗力下降，淚液分泌減少，枯草杆菌便會大量繁殖，繼而引起細菌性角膜炎潰瘍，損害眼睛。



乾燥皮膚應保護

秋冬季節，皮膚最容易乾燥。有沒有想過用天然材料來護膚？

用蜂蜜敷面，會使皮膚光滑；用橄欖油來按摩，則可收到滋潤皮膚的功效。又或，當你的雙手或腳部也有乾燥的情況出現，也可用橄欖油和蜂蜜按摩，可保持皮膚濕潤。沐浴後塗上少許橄欖油，效果不錯呢！

讀者 林家詠

檸檬的家居妙用

我們很少像吃橙般大啖地吃檸檬，但它卻是用途多多的水果。檸檬除用來沖茶、做面膜外，更可用來洗擦器皿。若銅器上有污點或失去光澤，用一片檸檬擦拭，待其乾後再擦一次，銅器便會回復光澤。

讀者 蔡太



克服暈浪要訣

舟車暈浪是不少人的煩惱，除了服藥外，環境因素和飲食也需留意：乘坐長途交通工具時，可用小枕頭或充氣枕固定頭部，背部緊靠椅背，盡量放鬆；別穿太緊身的衣服；旅途中不要閱讀，盡量避免看急速移動的風景，視線應放遠一點；出發前避免吃得過飽，多喝些水，減少吃油膩食物。



為讓更多讀者有機會交流健康情報，歡迎來稿，題材包括養生、飲食、保健、美容、環保、健康資訊、醫學新知等。稿件一經刊載，即可獲得**健康禮品一份**。

本欄亦歡迎讀者來信詢問健康問題，本刊將邀請有關的醫生解答。來稿請附姓名、聯絡方法，電郵至 vitality@netvigat.com，或寄香港鯉魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座《生命力健康雜誌》健美廣場收，或傳真至2895 6840。