

DEC 2009 聖誕篇

生機飲食吃出免疫力

食物不經高溫加熱
豐富營養盡保留

霎時分享

讓病人深思健康的五分鐘
穿小背心不再是婷婷的奢望

活動巡禮

家長講座觀後感：「須自我反省」
生機飲食 唯靠攪拌好幫手

自然療法 如何處理哮喘

研究顯示香港有一成人受哮喘困擾，哮喘問題果真不容忽視。然而，哮喘成因複雜，空氣污染並非單一成因。自然療法治療哮喘具有不錯的功效，希望藉此跟大家分享我的經驗。

哮喘主要源自氣管收縮或阻塞，可引致呼吸困難或哮喘聲病變，以及支氣管軟組織增生硬化、低層上皮細胞增厚、黏膜腫大、充血、發炎以及痰涎阻塞氣管等。很多人都以為哮喘一定由空氣物質過敏所引發，包括塵蟎、霉菌、煙氣和氣味。其實壓力、情緒起伏、天氣或溫度改變、過勞及食物過敏亦是主因。徵狀包括呼吸困難、哮喘、窒息、胸緊、多痰、鼻水噴嚏及缺氧等。兒童因免疫力弱，所以患上哮喘的機會比成年人多。

自然療法的訓練是在於利用無副作用的天然藥物及方法來改善身體狀況。療程並不局限於殺菌、消炎、止痛等治療方式。當診斷病症時，自然療法醫生嘗試從多角度注重患者的飲食習慣、生活規律、外在環境因素和內在的心理壓力，希望藉非藥物的治療來提升人體免疫功能。自然療法醫生所針對的，不只是消除病症，而是要尋找出引起疾病的主要原因，然後將問題徹底解決。比方說，要找出導致長期頭痛的原因才可根治長期頭痛，吃更多的止痛藥並無助解決問題。

要找尋問題的根源，以治療哮喘來說，首先可從食物因素入手，了解患者的飲食習慣，再提出戒口去減輕病情。例如甜食或精製白糖易產生痰涎；牛奶或乳製品是敏感食物，令肺易有敏感反應或痰涎；咖啡及茶亦可能含有農藥，引發哮喘敏感反應，再者，喝太多濃茶咖啡會影響身體酸鹼度，易有過敏反應；而所有精製加工食品，含食物色素、防腐劑、添加劑和味精等，多吃無益，應可免則免。對已知的環境致敏原，如動物毛髮或化學物質，在治療期間要避免接觸或採用空氣過濾系統。此外，便秘使身體累積毒素，亦會加深病情。患者可考慮進行禁食或使用其他排毒方法，有需要應先向註冊自然療法醫生諮詢。

其次，患者應避免使用所有口服、外塗及注射的消炎藥或激素，因這些壓抑性治療藥會帶來後遺症。在中醫角度，肺主皮膚或相對皮膚主肺，所以濕疹和哮喘往往是相連的疾病，哮喘病人的整體健康固然重要，但要短時間內改善，提升肺功能最為重要。在西草藥方面，山梗菜是很好的選擇，它本身可排痰、擴肺和止哮喘；哮喘苔亦很常用，可止喘去痰，特別是上肺部痰涎，並可防止肺組織痙攣及緊張性咳嗽。

到訪自然療法醫生的病人，一般都是生病時間頗長的。為了幫助病人盡快舒緩病情，自然療法醫生會在適當的時候，以醫生雙手，直接作用於病人身體椎體關節上。當中特別針對T1至T6上脊柱，這種脊柱治療能活化肺部的神經叢，令肺功能提升。治療最重要的是針對根源，找出問題的根源才可有效根治疾病。



陳賢 自然療法博士

舒緩哮喘病情小百科：

1. 維他命A、B維、B6、B12、C：幫助免疫改善及肺細胞膜修理
2. 硒：可減低哮喘症狀
3. 鹽酸 / 胰臟酵素：對付消化問題
4. 腎上腺素：減低情緒引發哮喘
5. 胸腺素：增強免疫
6. 蘋果醋 / 檸檬水：化痰
7. 花粉：改善空氣敏感物
8. 葉綠素：排毒效應
9. 優質水：肺部缺水會引致急性哮喘，飲用清水會減輕哮喘症狀
10. 羊脂酸 / 抗霉菌素：處理霉菌引致的哮喘
11. 蒜片：化痰

回歸隨性自然的生活是現時全球的共同潮流及使命，也是人類厭倦過度發展的生活及慢性病日益普遍的反思。即使都市人也學習注重健康及意識到食品污染所帶來的問題。近年很多健康人士開始鼓勵生機飲食，他們提出，與其每天把過度烹調、加工精製甚至添加化學物的食物吃進肚，倒不如重投新鮮、天然原味的懷抱。反璞歸真的「生機飲食」因此於世界各地掀起了熱潮。簡單來說，「生機飲食」就是以原味蔬果、素食及有機食材為主的飲食方式，嘗試烹調過程中不經高溫加熱，讓食物所含的活性酵素及營養成分以最大程度及豐富地得到保留。

吃得豐富≠營養豐盛

大部份都市人明白自己的生活模式其實並不理想，即使我們想身體力行，過些自然健康的生活，也並非想做就會做到。特別在飲食方面，餐廳及超級市場裡盡是經精製加工及高溫處理的食品，當中新鮮食物含有的天然活性養分在加工過程中消失殆盡。這些失去了的養分包括維生素、礦物質、酵素及植物生化素等。所以就算我們每天都吃得滿滿，但我們未必能夠從中攝取到充足的養分，以照顧身體的真正需要。

要有充足的養分，特別是足夠的酵素及植物生化素，我們身體的免疫系統及細胞內的防衛系統才可正常運作。這些養份並不只存於我們常吃的蔬果中，而極其豐富的植物生化素往往也蘊藏於蔬果表皮、纖維及果核裡，所以我們要動一動腦筋，想出方法，把這些有益的天然養分「一網打盡」，帶回身體裡去強化免疫力。



鄭凱兒
HKBioTek健康顧問

生機飲食與食物過敏

我們身體所產生的消化酵素往往不足以完全分解食物，當中產生的碎屑，大大提高食物過敏的機會。除了戒食致敏食物外，有研究指出，進食新鮮食物可改善食物過敏症狀。新鮮蔬果的天然酵素可維持腸道益菌的平衡；而健康的腸道菌落為免疫系統建立一道穩固的防線，減低食物過敏的機會。

然而，單靠平日進食的咀嚼及消化，並無法有效地讓身體攝取新鮮食物所蘊含的活性養份酵素。在這方面，我們要好好利用科技的力量。外國的生機飲食愛好者一直流行使用馬力較大的攪拌器調製生機果汁。這類攪拌器的攪拌速度及力量足以令食物分子變小，在釋放食物細胞內的活性養份及酵素之餘，也可令食物變得更易被吸收，亦有助改善食物過敏。

慢性疾病得以改善

現代醫學大量的研究證實人類所罹患的疾病中，包括慢性病及癌症，高達九成是可以藉充足而均衡的營養加以預防，甚或得以改善以至痊癒。研究明確地指出，蔬果及全穀食物裡的養份及酵素，都具有免疫保護因子，可強化人體的免疫力，並讓免疫系統產生干擾素及天然殺手細胞，以抑制癌細胞生長，甚或切斷癌細胞的營養輸送系統，讓癌症病人得到康復。

依賴藥物並非調理身體的良策，我們的身體不是因為缺乏藥物而生病，免疫力不足才是問題的根源。只要建立正確的飲食觀念，用對的方法吃對的食物，強化自己的免疫力，即使身處人類豬型流感的高峰期，大家的身體也確保有足夠的防禦力量去抵擋。



★聖誕優惠推介★

Blendtec HP3A
生機飲食首選



- 全數碼控制，操作簡易
- 攪拌杯採用BPA Free物料
- 1500W動能摩打，輕易打碎食物
- 市面上功能最齊全，物超所值

★詳情請致電HK BioTek顧客熱線@2763 1488



霎時分享

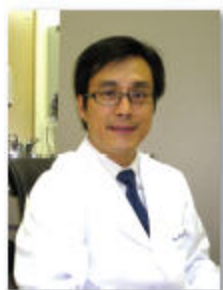
平時為病人建議重要健康檢查時，累積了一點點的經驗。按照觀察，向他們作出建議時，我並不會單單給他們檢查的資料或轉介信就讓他們回家考慮。反之，我會要求病人先回候診室思考五分鐘，五分鐘後再給予醫生一個答案。

因為很多時，病人拿過資料或轉介信後回家考慮，過了一段時間，吃了藥，病徵減退了，病人便對什麼檢查忘得一乾二淨。就算記得建議過的檢查，心也會誤解：「病徵都退了，就無急切需要作檢查」。

其實這五分鐘真的十分重要，病人就是要在這五分鐘裡認真地思考自身健康的價值。思考過後，病人很多時都會明白長期過份依賴藥物並不是最理想的，而為了健康做檢查也是相當重要的。

除了自身健康，人在多方面也可停一停步作思考，不少的決定都可以改變自己及家人的健康。

給予病人五分鐘思考決定



鄧昌宇醫生
卓健皮膚中心駐診家庭醫生

13歲的婷婷首次求診就告訴我她的小願望：希望有一天能穿著小背心與同學一起去沙灘嬉戲。為何這樣簡單的事對她來說竟是一種希冀呢？

皮膚疾患的困擾

婷婷自出生後已出現濕疹的症狀，求診前仍是四肢疙瘩、皮膚紅腫及乾癢。然而，濕疹及蕁麻疹是在嬰兒和兒童之間十分普遍的皮膚病。常見的濕疹是異位性濕疹，中醫則稱嬰兒濕疹為奶癬。濕疹常發於顏面及皮膚皺褶部，也可累及全身。

患有濕疹的病者，皮膚會變得極度痕癢，搔抓患處會令皮膚紅腫、乾裂、滲出透明液，最後甚至變硬、脫屑。大部份患者的病情時壞時好，部分患者的病情則會隨著年紀的增長而逐漸減輕至痊癒，但皮膚仍會較乾燥和容易過敏；但有些患者的病情卻每況愈下，紅、腫、乾、癢、滲液的情況就像陰霾般揮之不去，如影隨形般伺機待發。

中醫治濕疹之法

中醫認為濕疹主要與「濕」、「風」、「熱」這三種外邪關係最為密切。濕可蘊熱，發為濕熱之證，以致人體的化工廠肝臟未能發揮疏泄排毒功能，將體內的熱毒從大小二便排出體外，結果只好轉而從毛孔排出。若微循環系統欠佳或毛孔閉塞，毒素便會積聚在體內，在食用或接觸了致敏原後，便會誘發出現過敏症狀。中醫學亦有「無風不作癢」之說，皮膚瘙癢就是「風」邪在偷偷作祟。

中醫治療皮膚疾患的內服原則方向是以清熱、去濕、消風、潤燥為大法。外用原則方向是以潤燥、收斂、消炎、生肌為主，外敷藥物以明代陳實功《外科正宗》中所提及的紫雲膏最具療效。紫雲膏療效顯著，素被歷代名醫推崇，後更被清太醫院加以研調成為外塗治療濕疹的御方紫雲膏。

可惡的過敏原

中醫對付皮膚疾患雖然治之有法，然而，大部份患者的遺傳體質令他們的身體不能耐受某些「過敏原」。所以有效治療過敏皮膚病，除內服中藥及外塗合適藥品外，最重要的是找出及遠離過敏原。我往往建議病人嘗試用三天來試驗一種食物，若在進食首天四小時內並沒有出現過敏症狀，即沒有即時過敏反應(IgE)，但仍須多待兩天再看看有否延遲過敏反應(IgG)，才能初步確定哪種食物可以日常食用。

婷婷以前的中醫師吩咐她只能吃青菜、豬肉、粥和飯。這種「一刀切」的方法對發育中的少女身心都造成損害。用了試食的方法後，婷婷很雀躍地告訴我，她吃了牛肉和巧克力都沒有問題；但在下一次覆診時，婷婷四肢摺位紅腫了一片。媽媽一臉難過地表示，懷疑親手熬製的燕窩令女兒皮膚紅腫。

這位明白事理的媽媽了解到找出誘發疾病的元兇的重要性。而且除了食物外，亦應考慮其他接觸性和吸入性過敏原。過敏性體質是具遺傳性的，因若不把握在少女階段改善體質，唯恐將來孕育的寶貴也會出現同樣惱人的症狀；所以她最後決定為女兒安排抽血進行過敏原(IgE & IgG)測試。

測試後的喜悅

測試後的十四天，婷婷和媽媽拿到了那份期待已久的過敏原報告。她倆邊笑邊說，「嘻，原來這種可以吃」，「哎呀，這種要暫時戒吃了」。測試報告顯示婷婷對雞蛋、酵母和車厘子有重度的延遲性(IgG)過敏反應。一問之下，發現婷婷原來一直都吃麵包做早點，而其成份正是雞蛋和酵母。但由於是屬於延遲過敏反應，難怪不易被察覺和追縱。

經過兩個多月治療和調理後，婷婷的皮膚已漸趨光滑，也沒再發癢。她不斷撒嬌，要我快點為她調配去印膏，癢滅那些皮損留下的印跡，好讓她可快快穿上小背心和熱褲呢！

婷婷的情況告訴大家，過敏患者必需遠離過敏原，但切忌「一刀切」。該戒的不戒，不該戒的卻去戒，只會弄得身心俱疲，對病情百害而無一利。

作為婷婷的主診醫師，能夠看見她穿回小背心時的喜悅，又怎不教人鼓舞呢？



彭明慧 註冊中醫師
漢方妍肌堂中醫藥中心

眼睛經常「紅癢」怎麼辦？

眼科專科醫生 曾志鈞醫生

我的眼睛又紅又癢，那是我們經常遇到的「吹沙入眼」嗎？那又未必，因為這可能是眼睛過敏反應。香港向來以空氣污染嚴重「聞名」，這個問題讓不少香港人，受到眼睛過敏症狀困擾，我們通稱這為「過敏性結膜炎」（即人們經常提及的紅眼症之一）。何以這麼多普羅大眾，受到這個問題困擾呢？因為大家很多時，忽略了過敏性結膜炎，又或者誤以為感染紅眼症，只有細菌感染一途。過敏性結膜炎雖然不像細菌感染的結膜炎，具有高度傳染性，但無論成人還是小童，眼睛一旦遇上致敏原，徵狀就會隨即出現，嚴重影響患者日常生活。

致敏原即是導致我們身體，出現不良反應的外來物質。這些致敏原常見於戶外和室內，一般存在空氣裡。當中可能任何一項，即足以讓你產生過敏反應。戶外最常見的致敏原，一般來自各種植物，花粉和污染物，而在室內則常見於動物毛髮、皮屑、塵？、以及霉菌等，這些都是眼睛過敏的主要致敏原。下次假若出現眼睛過敏徵狀，可嘗試以下方法應付：

- 如果你配戴隱形眼鏡，應立即將之除去
- 將冷凍敷料敷在眼睛上
- 經常洗手，保持衛生
- 切勿揉眼，以防更多化學物質進入眼睛，加劇過敏反應
- 藥房售賣的眼藥水，毋須醫生處方，可幫助舒緩眼部痕癢刺痛

如果問題持續，請尋求眼科或家庭醫生協助。對抗過敏性結膜炎的最佳辦法，就是及早預防；盡量避免接觸引起過敏徵狀的致敏原。

如果有下列徵狀，你的眼睛或已經出現過敏反應：

- 眼睛癢癢
- 眼白和內眼變紅
- 眼瞼腫脹
- 淚液分泌增多
- 視野模糊



最近，HK BioTek舉行了多項精彩活動，其中讓我們感覺頗深的定必是《健康優才小兒科》健康講座，參加者在意見欄中提及「須自我反省」、「獲益良多」等最令我們感到驚喜和鼓舞。兩位主講者對孩子成長的精辟見解的確能觸動大家的思考，大家亦可以在今期Newsletter中重溫活動花絮。

剛踏入冬季，相信困擾不少患上氣管敏感及哮喘的港人。如果您想加深認識此疾病和治療方法，不妨參考今期陳譽博士推動的自然療法，從生活細節入手，舒緩呼吸煩惱。另外，彭明慧中醫師會探討同樣令大人及小朋友痕癢難受的濕疹毛病。不講亦不知，原來除了皮膚痕癢會影響日常生活，長期眼睛痕癢的問題亦不可忽視！偶然眼睛痕癢沒大不了，但長期如是便有可能是過敏問題，而不處理是不會自行好轉的。曾志鈞眼科專科醫生會跟大家分享一些關於護理眼睛痕癢的方法。

生機飲食已盛行於世界各地，大家都開始鑽研番茄皮、葡萄核是如何醞藏了大家都不可缺少的高濃度抗氧化原料。多吃蔬果亦有助對抗流感，想知道怎樣才可以完全萃取食物裡的精華，不可錯過今期「營」人潮食的推介，攪攪新觀點！

祝聖誕快樂及新年進步！

HK BioTek 健康教育組



嘉賓梁淑芳醫生及何光鴻先生與HK BioTek董事鄧景輝先生及黃中紅先生合照



觀眾正聽心聆聽嘉賓分享

19/9

健康優才小兒科講座 香港青年協會大廈

HK BioTek健康教育組於九月中特別找來兒科專科醫生梁淑芳醫生(梁)及幼兒啟智專家何光鴻先生(何)來個Crossover，為在場逾半百會員帶來一個愉快的下午。當日現場的互動交流實在精彩，希望您都能和當日參加者一樣，在食物敏感及幼兒成長方面知多一點點！

問：我的孩子一直有鼻敏感，請問鼻敏感與食物過敏有關嗎？

梁：以鼻敏感及食物敏感的關係為題的醫學文獻比較少。儘管部分人不太相信鼻敏感會和食物有關，但事實上有很多受鼻敏感問題困擾的朋友也會嘗試循食物過敏的方向去尋求改善病情的方法。他們往往曾經接受抗敏藥物治療，但病情也未必有很大的起色。他們會在飲食上多加注意，嘗試透過測試找出進食後令鼻子特別感到不適的食物。

問：食物過敏和濕疹有沒有任何關係呢？

梁：濕疹與食物過敏是有關的。濕疹是常見的慢性皮膚炎，我們身體發炎的原因是免疫系統對外來的致敏原反應過度。食物其實是最主要的一項致敏原，這是很多家長未有意識到的。有些人則因為消化功能不足，無法完全分解食物，所產生的碎片就成了致敏原，令身體出現發炎狀況，狀況會因每人的體質而有所不同。很多家長都高興地告訴我，孩子在確定致敏原，暫時戒除致敏食物後，配合醫生的療程，受濕疹影響的皮膚都有改善。

問：我和丈夫在家裡的角色是一個「縱」一個「嚴」。因為小朋友有點反叛，知道「縱」那一方是庇護所，所以不願聽取嚴厲一方的說話。我和丈夫都因此感到很煩惱。

何：現今的小孩非常醒目，當他們知道父母其中一方是避難所，就自然不會聽比較嚴厲一方的說話。父母在教導小孩時應採取同一立場，採用同一說法，令小孩清晰地接收父母的訊息。除了父母，其他長輩的教導亦很重要，所以他們在教導小孩時也要採取同一立場。另外賞罰要分明，做對要稱讚，做錯就要立即指正。久而久之，孩子就更容易受教。

問：我和丈夫在家裡會用英文及中文，而家庭傭工則用英文與BB溝通。BB只有10個月大，這樣會不會令BB產生語言障礙？

何：很多家長都希望學前培養孩子的語言能力，嘗試在對話中加入英語生字，如：「BB，daddy一陣食完dinner同你去park玩」。但根據我的經驗，這種說話的方式不單會令孩子對語言產生混淆感，還會影響學習語言的速度。比較有效的方法會是，第一，不要在對話中夾雜多種語言，想練習英語，就應全用英語交談。第二，設定主要語言，為孩子的語言能力建立基礎。當孩子掌握運用主要語言的能力，再學其他語言會更得心應手。這時孩子就算要學第二、第三或第四語言也沒問題了。

另外，觀眾於問題中點出了工人與小孩之間的溝通，這也值得家長深思。其實工人只會留在孩子身邊四至六年，說到底，父母才是陪伴孩子「一生一世」的親人。父母在任何時候，都應把握機會主動跟孩子溝通。這樣，父母在培養孩子的語言能力之餘，亦能建立更深厚的親子關係。

活動巡禮

健康優才 Crossover Q&A

24-26/10
開心購物博覽
香港展覽中心



顧客正了解Blendtec生機飲食機的優點和功能



HK BioTek於開心購物博覽會場內的資訊攤位



HK BioTek 健康大使向入場人士講解食物過敏測試



HK BioTek健康團隊Give it all!

18/10
山頂廣場健康攤位



參觀人士於HK BioTek攤位了解最新健康資訊