

健康保健小貼士

1 近視眼的預防

近視，是青少年常見的眼病。不但影響視力，還會影響兒童的正常心理。
預防近視要注意：不在光線太強或太弱的地方看書；不躺著或邊走路邊看書；不長時間或距離太近看電視；看書、寫字要保持適當距離。此外，多吃些動物肝臟、瘦肉、胡蘿蔔等含維生素A的食物；常做戶外活動，多曬太陽，做眼保健操，練眼保健氣功，都對預防近視有益。



圖：Getty Images

2 齲齒的預防

齲齒是兒童常見的牙病。它妨礙咀嚼，影響食物的消化吸收，還能引起許多其他口腔疾病。
預防措施是：孕婦多吃含蛋白質、維生素及鈣的食物，以保證胎兒發育的需要；兒童的食物要營養豐富，並適當吃些皮韌、脆硬的食物，以促進頷骨的發育；換牙期間，要及時拔除滯留的乳牙和不能矯正的錯位恆牙，以免食物滯留發生齲齒；飯後漱口，早晚刷牙，睡前不吃糖和零食；發現齲洞馬上治療。



5 血液生理

血液，是人類生命的源泉。它日夜不停地人體內流動，把生命活動需要的氧氣、水和營養物質，以及促進發育的激素、熱量輸送到全身各處，又把各器官、組織代謝產生的廢物運送出去。血液這些功能是靠血漿和紅細胞完成的。當人體受到致病因素侵害時，中性粒細胞和單核細胞會吞噬入侵的細菌；淋巴細胞參與免疫過程並與創傷癒合、感染恢復有密切關係，血小板則促進出血處的凝血和血塊回縮，使出血停止。
成人全身血量約4,000~5,000毫升。人在安靜時只有90%的血液參加迴圈，運動、情緒激動及失血時，其餘的儲備血才被調用。急性失血不超過總血量的10%時，不會影響健康。一般，失血後1~2小時血漿中的水、無機鹽即可恢復正常；血小板在1小時後迅速增多，凝血時間縮短；2小時後白細胞迅速增多，可達2萬；24小時後，血漿蛋白恢復到出血前水平；此時紅細胞開始增生，2週後全部復原。◇

3 呼吸道傳染病和衛生習慣



呼吸道傳染病是鼻、咽、喉、氣管、支氣管、肺被細菌或病毒感染引起的疾病。傳染途徑是污染的空氣、飛沫經呼吸道吸入或眼、鼻部粘膜直接接觸病毒污染的手及手帕等。此類病常在冬、春季發生或流行。
預防措施是：不吸煙；經常保持室內空氣清新、濕潤；多做戶外運動，加強鍛煉；患者者不要到公共場所參加集體活動；不隨地吐痰和擤鼻涕；傳染病流行季節和地區的兒童及老人，可以服些中草藥預防。

4 腸道傳染病和衛生習慣

腸道傳染病是消化道感染性疾。感染途徑是用被細菌或其他致病微生物污染的手進食，或食用腐爛不潔的食物。此種病常在夏、秋季發生或流行。
預防措施是：發現吐、瀉病人要早隔離、早治療；實行科學的糞便管理和飲水消毒；食品行業從業人員和銷售的食品，須經衛生防疫部門核對和認可；消滅蒼蠅、蟑螂；注意飲食衛生：飯前便後洗手，生吃瓜果要洗淨，不吃腐爛不潔的食物；經常鍛煉，增強體質；在疫區，也可投藥預防。



攝影/王仁駿

美國製造
美國專利
聯邦環保署
核准生產

氫二氧淨水器

性能好—全面濾除水中99%以上重金屬、化學毒物、細菌病毒
特耐用—主機毋需換芯能產淨水12,000加侖，或4口之家使用3年
最便宜—用戶每得到1加侖淨水，投資僅1美分
省大錢—1台產量等於96,000瓶裝水，節省上萬美元買水開支



飲水質量決定你10年後的健康
俗話說：藥補不如食補，食補不如水補，水是白藥之王。人類疾病80%與水有關，飲水質量是我們生活質量的重要組成部份。你今天的飲水習慣將決定你10年後的健康狀況。氫二氧淨水器過濾自來水的處理過程污染、輸送過程污染，也避免了瓶裝水的不新鮮等問題，讓你喝出健康。

左：氫二氧淨水器的新濾芯
右：在紐約用了41天的濾芯



圖示濾芯只是6層過濾中的一層，如果沒有它們，這些污染物都將進入您的杯中，致病致命。

電話：718-312-2489
347-923-5055 (粵語)
電郵：sanisunny@yahoo.com
支專地址：Brilliance Services, Inc.
地址：40-46 Main St. Rm201, Flushing, NY 11354



媽媽樂 超強力抽油煙機

美國專利 電子測試 套筒安裝
易拆洗 超靜音 斜形抽吸 油氣分離
零售批發 高品質安裝 外州免收里程費

服務熱線：917-502-8334
地址：136-19 37 AVE A3 Flushing, NY 11354