



腸道健康 已響警號！

大腸癌已經成為癌症之首及更趨年輕化。故此**HRA**健康風險評估中心為響應大眾對腸道健康的關注，與 **NU LIFE** 合作推出《百病從腸起，健康先健腸》的健腸運動。呼籲**15歲或以上**的朋友一起參加問卷調查，收集數據以了解香港人的生活飲食習慣和排便狀況等資料，並喚醒大眾對腸道健康及預防腸道疾病的關注。



**填問卷精美禮物
讓你帶回家！**

活動日期由2019年4月26日至9月30日





音樂型爸
要升呢做偶像

既享靈活存款 更佔投資先機

晉身星展豐盛理財
專享年利率高達

3.61%*

限時優惠 於2019年4月30日或之前

DBS Treasures

Live more.
Bank less.



DBS Treasures

立即預約/查詢: 2961 2338

*客戶需完成指定交易方可享有額定利率。優惠受條款及細則約束，詳情請向本行櫃員查詢。

世衛首發指引 一歲前「禁芒」

不少新一代父母會給小朋友玩手機、平板電腦等「電子奶嘴」，讓他們看片、打機或學習等。但不少研究已提出兒童長時間接觸電子屏幕(俗稱「芒」)，可能有損身心健康。世界衛生組織(WHO)首次就兒童每日使用電子屏幕的時間發出指引，指出兒童2歲前接觸電子屏幕是太早，不建議初生至1歲嬰兒接觸電子屏幕，而2至4歲兒童每日不應對著屏幕超過1小時，時間愈短愈好。

世衛指出，幼兒應多活動、應少接觸「電子奶嘴」才好。(互聯網)

世衛的指引參照了澳洲、加拿大、南非及美國等多國數百項研究的數據，指出童年是身體及認知發展的快速時期，期間會養成習慣等，兒童「不活動、坐在書檯前、看電視或玩電腦遊戲來消磨時間，並跟健康問題有關」，而長期睡眠不足亦跟脂肪積聚有關，睡眠時間短，往往因為多看電視或打機。世衛指，「長時間坐著不活動」是全球肥胖率上升的原因之一，而肥胖可能導致心臟病、糖尿病、高血壓等，兒童減少接觸電子屏幕的好處是，可減少肥胖、改善身體活動及智力發展、增強心理健

康(tummy time)：1至4歲兒童每天應有最少180分鐘可以運動身體的活動。世衛建議家長與小孩多作「非屬幕式」互動交流，例如閱讀、講故事、砌拼圖等，這些親子活動對兒童發育大有幫助。

近年已有不少研究提出，兒童長時間接觸電子屏幕，



指引：兒童應多活動 閱讀砌拼圖有益

為此，世衛就兒童使用電子屏幕的時間發出指引，指2至4歲兒童每日不應接觸超過1小時。初生至1歲嬰兒更應「零接觸」電子屏幕。指引建議，兒童應多活動及睡眠，養成良好生活习惯，其中1歲以下幼兒有愈多運動身體活動愈好，父母可每日花30分鐘跟寶寶玩「爬行、翻身」等

可能有損健康。加拿大艾伯塔大學(University of Alberta)上月公佈的研究指，兒童若每日接觸電子屏幕超過2.5小時，他們長大至5歲時出現行為問題或專注力不足/過度活躍(ADHD)的風險可能增加。加拿大渥太華CHEO研究所去年一項研究發現，在8至11歲每日對住電子屏幕2小時組別的兒童，腦部能力測試的成績，比接觸時間較短的兒童稍差。研究員認為在刺激腦部程度上，電子奶嘴可能不及閱讀那樣好。

港兒科醫生：壞處顯著

本港醫學會成員、兒科醫生陳以誠認同世衛建議，認為本港的電子奶嘴問題嚴重，因為內容「真係好吸引」、「吸引到個小朋友」，父母太忙，可能明知有害仍會讓子女使用。「唔都無計」。他認為，小學生開始應接觸電腦學習，接觸電子屏幕無可厚非，惟對5歲或以下孩童只是「電子奶嘴」，壞處顯著。他建議年輕父母不讓子女接觸電子屏幕，應多帶他們到戶外玩，或購複型亦可。

目睹戰友還柙片感揪心

朱耀明：兩周內決定是否上訴

本地 「佔」中三子日前同被判監16個月，唯一獲准遞刑的朱耀明(圖)憶述，當日從新聞片段看到戴耀廷和康健民在荔枝角收押所回望鏡頭的一幕，感嘆歎心。由言座談與他們一起。他又說，最快兩星期內決定是否就定罪提出上訴，他並反駁法官指佔中案各被告無狀佔領為公眾帶來不便過濶的說法，指戴、陳二人都曾公開向受影響市民致歉。

朱耀明出席電台節目時，重提「兩子」在案件求情階段，向法官表示希望不要判處朱耀明而時監禁，他形容這見證了人性的善美和光輝，亦正是香港現時所缺乏，等有事件發生，很多人「踩多一腳」。對於民建聯立法會議員同歸就陳淑莊腦部有腫瘤發表被指流謠的言論，朱耀明直言，懲懲的心是做人的基本質素，假如有人在一個人患病，或生命受威脅時踩多一腳。「無論你做任何職位，我都希望質疑但僅一個人。」

朱耀明又說，最快兩周內決定是否提出上訴，又透露最初與戴、陳二人討論，是會就定罪提出上訴，而並非判期，認為有關定罪對言論自由影響很大。

戴耀廷與陳健民，反而被控即時入獄的邵家臻及黃浩暉，目前同在荔枝角收押所收押。邵家臻因禱稱不適，昨午由護送到伊利沙伯醫院，由警衛送返到羁留病房。朱兆玲昨曾到訪收押所探望客人，他指邵家臻因濕疹及心急色便促請院方檢査，未知是否需留院。他又說，曾見過戴耀廷、陳健民及黃浩暉，引述各人說情況非常穩定，生活平靜，令他覺得安心。

另外，陳淑莊昨在社交網站「囉平安」，指自己狀態穩定。昨與另一位臨外科醫生面談，並進行顯影磁力共振掃描，為手術做準備。並指其中在其手術治療的4人，開各人安好。



賈耀廷與陳健民同日有收押所回眸一幕，令朱耀明感觸良深。(資料圖片)



基本體的半邊坡。

CICA-CARE°疤痕敵 專業去疤 0死角



疤痕敏感肌肤护理

- 預防及改善黃紅及凸起新舊疤痕
 - 膚療級矽膠。無色無味，特別適合日間使用
 - 快乾，乾透後可如常化妝或塗防曬
 - 適用於身體經常活動或外露部位

The image shows two boxes of Olay Total Effects 7-in-1 anti-aging facial moisturizer. The left box is labeled 'Normal' and the right box is labeled 'Dry'. Both boxes feature the Olay logo at the top, followed by the product name 'Olay Total Effects 7-in-1'. Below this, it says 'ANTI-AGING MOISTURIZER' and 'ANTI-WRINKLE' in large letters. The 'Normal' box has a pink background with a woman's face, while the 'Dry' box has a beige background with a woman's face. At the bottom of each box, there is a small section with the text 'ANTI-AGING MOISTURIZER' and 'ANTI-WRINKLE' again, along with some smaller text and a 'USE' icon.

何君堯去信李國章

港大法律系副教授戴耀廷因信中案被刊報18個月，曾多次要求港大辭退戴耀廷的建制派議員何君堯一併再去找信港大校委會主席李國章，要求港大辭退戴耀廷，他在信中說：「本人認為此時貴校不應再拖延，必須立刻行動，把戴耀廷的教席(座)革除！」

正在北京的特首林鄭月娥證言中，政府尊重法庭的裁決和判斷，但不宜評論個別案件，尤其個案仍在司法程序中。另外，外交部駐香港特派員公署應部分國家駐港機構對佔中案判決的評論，堅斥對方切實尊重香港法治，稱棄「雙重標準」，停止干預中國內政。⁶

腸道健康， 已響警號！

大腸癌已經成為癌症之首及更趨年輕化，故此HRA健康風險評估中心為響應大眾對腸道健康的關注，與NU LIFE合作推出《百病從腸起-健康先健腸》的健腸運動，呼籲15歲或以上的朋友一起參加問卷調查，收集數據以了解香港人的生活飲食習慣和排便狀況等資料，並喚醒大眾對腸道健康及預防腸道疾病的關注。



頂商德瑞美禮物
讓你都回來！

請點此選購

NU LIFE[®]
NUTRITION



HRK

