

HEALTH • WELLNESS • LIFESTYLE

生活晴報

Megalife

www.megalife.com.hk
Vol.370 / 2021 April

驚喜價
\$25

不吃藥也止痛防老美肌無難度

120種精油配方趕走都市病
日常芳療小百科



Essential Oils 

9 771995 259001

自保自強免疫力

抗疫鐵三角



1 提高免疫 · 健腸健康

3 外部因素 · 預防感染

2 內部整頓 · 消炎防毒



① 腸道健康：做好腸屏障健康，避免病毒從腸道入侵身體



② 抗炎元素：補充足夠維他命C、足夠抗氧化營養素，保持口腔、鼻腔黏膜濕潤，提升自身體免疫力，抵禦外來的病菌，保持身體健康

③ 外出時要帶口罩、勤洗手保持個人衛生、與人保持適當距離





與情緒共舞

重設第九章 - 自負的領袖

Kevin Lam 在查閱郵箱時感到憤怒：仍未收到該收到的電郵，收到的，是一封封由秘書 Maisie 傳來的工作指引，及交接上任總裁高的工作安排。林生接受不了這做法。他打了一封電郵，準備在明天早上發給 Maisie。

林生一如以往，六時已在辦公室開始工作，應付繁忙的一天。他已向 Maisie 發出訊息，特意命令她儘早回到辦公室開會。他在檢視現有的部門架構表，並翻看他在首日上班與各下屬會面後的紀錄，認為上任高級副總裁高，給予下屬過多的自主權及權力。其中高的心腹 Maisie 也許是一個大問題；依他的經驗，一位忠心於前任上司的員工，必定對新上司存懷疑及不願意執行工作及服從指引。

他並沒有在首日接見她，但在看過她的電郵後，感到有必要儘快與她會面：他一面不喜歡被「指指點點」，另一方面他想告訴 Maisie，他並不會採用舊有的方法行事，而會推出一系列的新模式、新風格。

走廊傳來急急的高跟鞋聲音，他知道是 Maisie；他在對方準備敲門前搶先說：「你遲到了。」並給她一個嚴厲的眼色。他並沒示意讓她坐下，甚至要求她看看自己給他發的電郵。Maisie 不知如何是好。

「黃小姐，我希望你知道，我不需要你告訴我如何工作。何況是，我沒有命令你這樣做。」他望著驚愕的 Maisie 續說：「我的上任表示公司要改變，要創新。我正在重整公司的架構，希望它能更有效率、更少階級。你有兩個選擇，一是服從我的命令，二是離開。」

Maisie 很快的作出了反應：「我明白，林生，我會儘快給你一個答案。」說完反，Maisie 便轉身離開。

想一想：故事中誰人最自負？而為何此種人難以與別人建立良好的工作關係？



莊潤東

生於香港，成長於新加坡、台灣及美國三地。在大中華地區從事廣告及營銷傳播行業 15 年，曾為國際企業如恆生銀行、IBM、P&G、Meidi 等制訂品牌行銷策略；2011 年起提早退休，專注於探索個人成長、提升個人潛能，朝積極生活進發。深信每個人都有權利以最簡單、最實際的方式來讓自己生活得更快樂，找自己的不悔人生。



益生菌你食對了嗎？ 亞洲人 5 大益生菌種

都市人飲食習慣差，加上工作壓力大等因素，腸胃容易出問題。其實，人體腸道系統裡有超過 100 萬億細菌，如果將腸道菌排在一起，長度可達 10 公里，即等同可圍繞地球一圈半！當然，腸道細菌有好壞之分，不少人亦知道益生菌是維持腸道健康的好幫手。不過各種族人士的腸道菌群均有差異，以亞洲人而言，有 5 類益生菌是特別有幫助，其分別是嗜酸乳桿菌、乳酸雙歧桿菌、比菲德氏菌、植物乳桿菌，及唾液乳桿菌。

一般只要是對人體有益的菌種，都可稱之為益生菌，而當中「嗜酸乳桿菌」能製造天然抗生素，強化免疫系統及腸道健康；「乳酸雙歧桿菌」更有助患者分解牛奶中的乳糖，以及能增加每周排便次數。有研究顯示，乳糖不耐症發病率亞洲人較其他種族高，而以上 2 種益生菌能增加乳糖酶的活性，提高乳糖代謝，並減輕敏感狀況，對乳糖不耐症患者確有所幫助。

至於「比菲德氏菌」可平衡腸道中的細菌群，相比部分壞細菌會加快腫瘤生長，該益生菌則能夠保護細胞。「植物乳桿菌」則可確保身體細胞能吸收到所需養分，並健全健康屏障，避免害菌入侵腸道；同時更能製造葉酸及維生素 B12，助身體製造免疫細胞及抗體。

另外，「唾液乳桿菌」能生產乳酸和細菌素，殺死有害病原體，有助舒緩腸易綜合症和制止因細菌感染而引起的胰腺壞死；更能抑制發炎細胞因子，避免念珠菌、大腸桿菌等細菌於體內引起發炎，並有助減輕炎症性腸病。

我們受到先天及後天的不同因素影響，腸道每天都承受益生菌不足的風險。一般而言，益生菌可從食物中攝取，如食用納豆、乳酪、乳酸飲品等。不過單靠日常飲食中吸收足夠益生菌並不容易，所以有需要時，也可選擇一些益生菌的補充品，屆時不妨選擇含有上述 5 類對亞洲人而言有益助的產品。

健腸運動教育及推廣中心

Healthy Gut Education and Promotion Centre

(百病從腸起 健康先健腸)

中心通過「健腸運動」的教育和推廣，提升市民對腸道健康的關注及面對腸道疾病應預防勝於治療。我們招募了「健腸大使」，通過運用問卷調查方式，幫助大眾了解自己的腸道健康狀況，並且教育他們提升健康水平。

