

# Amy magazine

雙周刊  
03 Sep 2006 · ISSUE 133

隔周六出版  
原價 HK\$15  
分享價 HK\$12



DHC presents  
[花の部屋] 美容新概念

## Beauty × Health 身體要換季

Big Issue  
北上的  
女人

林憶蓮  
不老的歲月

Fashion  
輕鬆上班  
留童真

踏出  
秋天的腳步



# 護眼補腦趁年青

有報導指全球人士記憶力衰退趨年輕化。自然療法醫生認為，記憶力衰退與日趨方便的生活模式不無關係，動腦那機會減少，是腦袋愈見遲緩的主因。補充 DHA，除可維持大腦的健康外，亦可防止視力退化。



## 常說服用 DHA 食物對腦部，以及眼睛的健康有好處，為甚麼？

深海魚油中含豐富 Omega-3 的脂肪酸，主要分為 EPA 和 DHA 兩大類，兩者都是長鍊的多元不飽和脂肪酸。科學家已經證實，這兩種成分除有健腦的作用外，亦可保護視網膜及角膜。醫學報告亦已證實攝取 DHA/EPA 可減緩視力與腦力衰退。值得注意的是，如果有血友病、凝血障礙或肝炎、肝硬化等病人，不應該服用魚油丸或胡亂攝取 DHA 及 EPA，以免發生凝血功能不足的問題。同時，服用過量會對肝臟有損害，服用前應該諮詢專業醫生意見。

## 人類記憶力的衰退為何會漸趨年輕化？

在老化過程中，人類的記憶力會隨著年齡的增加而衰退，這是自然不逆之事。但當我們在年輕時營養吸收不平衡及長期食用味精、防腐劑、農藥殘留物會對腦部細胞造成傷害。加上吸煙、酗酒，又或過度疲勞，令大腦無法得到足夠的休息，睡眠狀況不理想，都是記憶力衰退年輕化的成因。

## 哪些食物可增強記憶力？

由於大腦有 85% 是水分，身體經常缺水會對腦部構成損害，我們應每天飲用充足的水分。同時多吃維他命 A、B、C、E 的食物，如蔬菜、水果及蛋白質，可令腦細胞更堅固，提高抗氧化能力，讓神經靈活，有助智力發展。此外，進食核桃、櫻桃、銀杏、全麥食品，可加強腦髓發展，提升腦部記憶力及活動能力。市面上有大量含 DHA 的補腦食品，服食時應先諮詢專業醫生的意見，胡亂服用或會對腦部及身體造成影響。



**吳欣欣** 自然療法醫學博士  
英國 ANCB 自然療法醫學會認證導師/自然療法醫生  
並獲加英、美、澳八個國際認可專業資格  
[www.SPH.com.hk](http://www.SPH.com.hk)

# 自然美胸法

女生為求擁有完美的胸部可謂無所不用其極，須知道任何手術都對皮膚、肌肉組織纖維有一定的傷害。而服食含有雌激素及非純正的藥物，更對健康構成影響。其實，只要注意日常生活及起居飲食，女性不難擁有配合體型的胸部美態。



和紅熱上尺 from double dot

## 哪些元素影響胸部的大小？

發育期間，女孩的營養吸收、荷爾蒙分泌、脂肪含量比例、水分吸收、運動量、日常生活習慣，如坐、站、睡姿是否正確，及是否使用適合內衣等因素，均會影響胸部的大小。

## 壓力會否影響胸部的發育？

壓力除影響腺體及荷爾蒙分泌外，更會影響體態美。當人體感到壓力時，胸部會加負重般向前傾，縮起，以致胸部下垂。長久下去，加上地心吸力的影響，會令胸部形態改變。

## 發育完成後，胸部的形態是否已定型？

發育完成後，胸部形態大致上成型，但並非完全定型。它可隨着飲食中的營養、水分、脂肪的吸收、荷爾蒙的變化、內衣物料的承托力、不良藥物及減肥方法等因素而有所改變。

## 木瓜是否有美胸效果？

是的。木瓜含黃酮類、維他命 C、蘋果酸及枸橼酸等，而且含過氧化氫酶，有美胸的作用。另外，水分亦是美胸的關鍵元素，一天飲用八杯水，能有效將營養運送到身體各部分及帶走體內毒素，維持腺體正常分泌，對胸部發展起重要的作用。

## 甚麼運動有助美胸？

首先將雙手合什，手臂呈水平狀放於胸前，分別向上、左、右移動即可。同時可進行美胸按摩，對胸部輕輕向上揉按，可增加血液循環，平衡脂肪分佈，及令淋巴管通暢，對美胸有一定的幫助。



吳欣欣 自然療法醫學博士

美國 ANCS 自然療法醫學會認證傳統自然療法醫生

英國皇家、美、澳八個國際認可專業資格

www.gmh.com.hk