



人到中年現健康危機 優化腸道微生態

可提升免疫力 改善健康

「人到中年」這四個字常令人聯想到危機出現。事實上，不少四、五十歲的都市人的確對危機一各種健康問題。一般人認為，隨着年齡增長，身體機能開始衰退，健康逐漸走下坡是正常不過的事。然而，不少中年人面對的健康問題，往往與不良飲食及生活習慣有關，並且在不知不覺間破壞腸道微生態，衍生不同的健康問題，影響免疫系統，減低免疫力。有家庭醫生建議服用經科學驗證具效益的益生菌配方，可幫助改善健康。



胡立志醫生



踏入收成期 享受生活易放縱

經常接觸不同年齡層的胡立志醫生根據臨床經驗指出，不少步入四、五十歲的中年病人，身體出現毛病的機率較高，包括常見的高血壓、高血糖、高膽固醇「三高」問題。個別中年病人更有尿酸基或體重增加，變相形成「四高」或「五高」。

為何彷彿中年人的健康總是走下坡？胡醫生表示原因有許多，包括基因遺傳、環境污染、生

活壓力及飲食習慣，難以一概而論，而且很多時候都是多種因素一起累積而成。然而，對普通大眾來說，飲食是個人能控制的因素。「不少中年人由於開始踏入收成期，亦開始想要多點享受生活，自覺身體健康便逐漸放鬆，久而久之，直到需與醫生見面時，才發現健康出了問題。」

自以為強壯 易忽視健康問題

胡醫生特別指出，疫情期間，不少中年人接受疫苗注射前進行身體檢查；儘管平日生活一切如常，沒有任何不適，不過一經檢查即發現有心血管閉塞情況。「許多中年人仍然覺得自己健壯，亦不算年老衰弱，就容易忽略個人健康。」值得留意一點，作為一個國際城市的香港，飲食文化與西方相當接近，形成都市人高鹽、高糖、高油以及少菜多肉的飲食習慣，故此往往導致腸道肉甚至癌症問題。

腸道內有不同菌叢，數量亦各有不同，當比例是達至平衡身體就會健康。

M3的菌叢，可導致腸癌，而腸癌病人糞便裡的M3基因亦比正常人多。不過實驗亦同時發現，腸道裡的益生菌可以將體內的M3水平降低。胡醫生解釋，腸道本身存在很多微生物，長久以來與我們的身體共存。而腸道不同菌叢的數量亦各有不同，當各菌叢的比例是達至一個平衡，身體就會健康。相反，如果腸道微生態失去平衡，或會引起某些疾病，譬如敏感、免疫系統問題，或者發炎性的腸病。「有些研究又發現，腸道裡的益菌如青春雙歧桿菌或乳酸桿菌可以刺激我們的免疫系統，製造充足抗體，幫我們對付某些感染病症。」

服益生菌調理身體 應考慮配方劑量

中年人忽略個人健康，不僅從注射疫苗前的身體檢查可反映出來，在染疫後的復元過程

都可見得到。例如不少中年新冠患者康復後出現長新冠症狀，皆因覺得病徵較輕微，對健康影響有限，故沒有服用任何健康補充劑。不過有大學研究便指出，新冠後遺跟腸道微生態失衡有關。胡醫生亦分享，有不少新冠病人染疫後出現敏感症、跟免疫系統有關的疾病，例如濕疹等。

無論是養生抑或想要病後減低影響，中年人想避免健康走下坡，應及早改變飲食習慣，包括做運動及多吃含抗氧化因子的食物如蔬果。近年，還有不少人選擇服用益生菌補充劑，改善腸道微生態，改善健康。胡醫生說：「很多病人都會諮詢醫生服用哪款益生菌補充劑較好；亦有些病人會問及個別益生菌產品含有某類菌叢，例如青春雙歧桿菌等，是否適合服用？但正如剛才所說，腸道內的菌叢有許多品種，且不是單講數量多寡，還要講求平衡和比例。所以在選購相關產品時，應考慮產品的劑量整體配方，並且經科學證實其功效，作為參考。」



國際美食巡禮下周五開鑼 8大展區匯集逾120個攤位

一連5日的「第4屆香港國際美食巡禮」將於下周五在旺角花墟公園開鑼，匯集超過120個美食及用品攤位，展銷本地食品品牌及多國美食。主辦方香港食品委員會指，為響應「開心香港」宣傳，亦配合「香港夜繽紛」號召，特別將本月17、18及19日入場時間延長1小時，至晚上9時。

屆時匯集內地、本港和海外的特色食品及廚藝。8大展區包括「百年及知名品牌區」、「參茸海味區」、「熟食區」等，和今年特別增設的「食品科技區」。香港食品委員會主席許偉堅表示，希望推廣香港「國際美食之都」的形象，亦會展銷澳洲、芬蘭、泰國、日本、韓國、東南亞等不同國家美食。多間教學機構及創制公司將在展示食品科學新技術，包括3D打印朱古力，及由專利酶解技術製造的雪糕。

另外，「香港夜繽紛」推動夜市吸引消費，財政司副司長黃偉倫表示，截至10月31日，3個海濱場地活動共吸引約27萬人次；會繼續利用節日元素，提供更多活動包括聖誕節、跨年倒數、農曆年宵市場等。

編譯部：3181 3683
廣告部：3181 3666
圖文傳真：2110 5529
發行部：3181 3122
電話：3181 3122
市場部：3181 3752

食環署加強防床蝨機場派傳單 向酒店業界提供防治建議

如臨大敵
法為減低床蝨傳入社區的機會，昨日起在機場派傳單加強宣傳，又與酒店業開會，提供防治床蝨建議。有殺蟲專家則建議，市民可在家使用一種名為「矽藻土」的乾粉，能有效將蝨殺滅。

食環署昨日聯同機管局昨到機場實地視察，就防治床蝨提供技術意見。當局亦在昨日起，向機場旅客派發宣傳單張（見圖），加強防蝨宣傳；同時提醒航空公司，留意飛機及機場的環境衛生。食環署署長亦與酒店業界代表會面，向他們提供防治床蝨的建議。此外，南韓機場管理公司表示，由於臭蟲在

全國各地頻繁出現，會與民間防疫單位合作，加強全國14座機場的臭蟲防治工作。

香港蟲害控制從業員協會副會長陳偉強則指，市民在家發現床蝨，如情況不嚴重，可到藥房購買一種名為「矽藻土」的乾粉，全無化學成份，將其撒在床蝨出沒處四周，蝨蟲途徑時沾上，身體水分會被吸乾致死，其後用吸塵機吸走蝨屍，並用蒸氣機「蒸一蒸」涉及地方即可。翻查資料，不少農夫都使用矽藻土，會噴灑在植物、土壤表面，從而防治大部分害蟲。現時本港網上商店亦有售，一袋50克，只需49元。

但陳補充，若情況嚴重，必須找專業殺

蟲公司處理，但花費不菲，一般要數千元，且要分三次清理，每隔7日一次，才能完全去除此蝨和蟲卵。



生育獎勵表格須半歲前提交 卓永興：無意提高至4萬元



《施政報告》公布推出2萬元新生嬰兒獎勵金，有傳媒取得獎勵金的申請表格，要求申請人填寫銀行帳戶及聯絡資料，重複遞交將不獲處理。對於有議員建議，增加現金獎勵至4萬元，政府表明會導致龐大財政負擔，無意採納。

父母須於合資格嬰兒半歲前，親身向出生登記處遞交表格。表格列明，申請獎勵金的父母只可為

其嬰兒遞交一份申請。
自由黨主席邵家輝昨日在立法會提問，關注政府會否向基層市民每名新生嬰兒，每年發放4萬元現金獎勵，直至年滿5歲至6歲。政務司副司長卓永興指如按建議，增加現金獎勵至4萬元，總支出初步估計會高達數百億元，並非良好運用資源，政府無計劃接納。

星一至五每日平均發行量(01/04/2017-30/06/2017): 820,971份
星期六每日平均發行量(01/04/2017-30/06/2017): 700,535份
本報為香港報業公會成員
上環總社(頭條日報)
圖文傳真: 2110 5529
電話: 3181 3122
圖文傳真: 3181 3666
電話: 3181 3122
圖文傳真: 3101 5556
電話: 3181 3122
圖文傳真: 3101 5556
電話: 3181 3122
圖文傳真: 3101 5556
電話: 3181 3122
圖文傳真: 3101 5556
電話: 3181 3122