

食物環境衛生署從一些食油樣本中驗出比標準高之「苯並(a)芘」；有關公司即時公開解釋有關食油並無供應本地食物商。而網上流傳一張食店名單，指有使用「地溝油」，一時引致滿城風雨，人心惶惶。香港人經常出外用膳，乍聞如此多食店都可能在用含致癌物質的食油，怎能不心驚？



◆ 陳 日

大家都怕癌，對於致癌物質當然是避之則吉，但苯並(a)芘究竟是甚麼？除了無良商人製造的「地溝油」之外，會不會從別的途徑也有機

會接觸到？
答案是：是！這種化學物質可說無處不在，它的化學程式是C₂₀H₁₂。苯並芘是一種多環芳香烴物質，有[a]和[e]兩款，通常在

不完全的燃燒過程中產生。最常見的來源包括吸煙（一手煙和二手煙）、汽車廢氣（尤其柴油），還有是燒烤食物。煤焦油能致癌這個事實久已為人知。在18世紀的倫敦，常僱用小

童掃煙窗，為免弄髒衣服，他們往往裸體開工，結果皮膚長期接觸煤灰的結果，是在十多廿歲就患上陰囊皮膚癌，造成下體潰瘍，或擴散至腹腔導致死亡，或細菌感染造成惡臭，

令患者痛苦不堪。
科學家在實驗室將煤焦油塗上老鼠皮膚，證實焦油的致癌性。提到吸煙的致癌性，焦油便是最大元凶。苯並(a)芘要在高溫燃燒（攝氏

300-600度）才會產生。而直接在火上燒烤肉類（如野外以炭燒烤時，脂肪滴下炭，尤其能產生苯並(a)芘，並隨油煙污染食物。

嚴格來說，苯並(a)芘本身並不致癌，但它在人體內會化解直接致癌的二羥環氧苯並芘，因此已被世界衛生組織屬下的國際癌症研究所(International Agency for research on cancer, 簡稱IARC)列為第一類致癌物質。
將廢油再用變成「地溝油」確無良，但吸煙是市民更常接觸到致癌物質的途徑。因此，請戒煙、勸喻親友戒煙，並遠離二手煙！

苯並(a)芘是甚麼？



形，盆骨與它相連處

度，便可觀察到一些

動喜好上作出改變。

連，剛好一凹一凸，

節的損傷和過早退化。

上人工關節。

大 腿範圍出現痛



◆ 陳啟泰

大 腿

痛

為艱 舉步



長 者

勞不堪，

本病屬中醫學「虛

1. 心系虛損：常以動則心悸且

2. 肺系虛損：常表現為對氣候

寒暑變化的適應能力較差，易

3. 脾胃虛損：常以長期食欲不

4. 肝腎虛損：常伴見腰膝痠

慢性疲勞 養生調治

處、耳鳴、眼部乾澀等症狀。

長者請謹記保持「安心

步；飲食宜清淡，多飲和暖清

水，忌辛燥肥膩及溫陽補品。

葡萄飲

【功效】：養肝和胃

【材料】：純淨D-葡萄糖粉

【製法】：每次用1杯暖熱開

杞子茶

【功效】：滋肝益腎

【材料】：杞子8-10枚

【製法】：每次用熱開水將上品

「滋陰」是我們常常聽見的中醫藥名詞，有些長者可能以為女人才需要滋陰，或者滋陰只是可有可無的保健動作，但這些觀念都不正確。因為，人體內有「陽氣」和「陰液」，陽氣就是人體抗病的正氣，也可說是生命之氣；陰液就如人體的冷卻劑和潤滑劑。



◆ 陳一元

陰和陽，一定要調和，任何一方都不能過多。例如，一般發高燒的病人（陽盛），多有體液消耗

要調整陰陽，使陰陽回復到平衡狀態，這就是治療的基本原則。
一般來說，香港人尤其是女性，

善用麥冬 滋陰防病

長者，無病無痛時，都常會有輕微陰虛。這情況下可能會有少許不適，也較易患病，所以應適當滋陰。其實，滋陰不需吃貴價藥材補品，長者家中

只要常備麥冬，便可經常滋陰。用法是無論煲甚麼湯和粥，都可加些麥冬，每一個人的分量只可加6至8顆，此既不會影響湯和粥的味道，又可滋

陰，而且麥冬只賣數元一兩，真正價廉物美。長者只要用數粒麥冬用以煲湯便可，煲湯後的麥冬一般會變軟，易以入口及可充分吸收它的藥效。

長者買麥冬時，最好選淡黃色，看上去柔潤而不乾的；至於粒形大小對藥效並無影響，不過煲粥時若用小粒，因其中有芯，很難煮得軟，較宜用大粒的麥冬。麥冬基本上常吃無妨，但患風寒感冒、寒咳、經常肚瀉的長者則不宜食。

喜氣洋洋非必然

外國有研究顯示，在一些傳統的節日裡，如新年、聖誕節，情緒高危險族群容易誘發抑鬱。根據社會學家Gabrensch (1988)的「期望落空理論」(Broken Promise Theory)，一般人對節日有特別期望，認為家人、朋友會聚首一堂，互相祝賀，一家人齊齊整整熱鬧地慶祝節日。一旦期望未能如期實現，



◆ 鄭志樂

新年，快樂？

在節日感到經濟壓力，新年要花錢佈置家居，買年花、新衣和賀禮，令他們不安。

誰也可開心過節

原來身邊仍有很多人關懷自己。有經濟壓力者也可以及早預算支出，平時做好理財準備，不要胡亂揮霍。大家要明白節日不一定是追求物質享受，簡樸地渡過節日，也可以很快樂。物質的享樂其實並

不持久，倒頭來只會追求更多的物質，令自己變成物質的奴隸。真正而持久的快樂是要全情投入，認定和發揮自己的長處，做些有意義的事情，心靈上頓感滿足富裕。當義工，做探訪服務，照顧被遺棄的動物，幫助有需要的人和動物，自己亦感到有意義和快樂。最重要是與身邊的人互相關懷，年輕一輩即使不是與長輩同住，過時過節亦應慰問長者，並提醒有長期病患的家人服藥，讓他們感到受關懷。改變心境，擴闊視野，不要只著眼不如意的事情，生命其實有很多值得高興的事，留待我們去找尋呢！