

你今日笑咗未呀？

◆李孟進

誰不會笑，祇不過我們以為，笑，總得要找個理由。

但是，國際認可大笑瑜伽導師陳俊雄說：「笑是不需要理由的。不論微笑、大笑、是真的開心地笑或是假裝的笑、甚或是硬擠出來的微笑，都會令你的大腦釋放安多酚（Endorphin），這種激素能令人產生愉快感覺，是治療負面情緒的最佳良藥！它可令你放鬆神髓，心情開朗，這也就是我們口中常說的『快樂荷爾蒙』。」

他說：「當然，如果你一個人在笑，笑的時間比較短，也比較乏味。若是邀請多一些同伴朋友一齊笑、透過定期集體的笑聚會，在互動及彼此感染下，會笑得更開心、更持久，在笑的同時，也可以認識多些朋友，擴大生活圈子。」

陳導師在過去四年，曾與不同的長者中心合辦長者大笑瑜伽工作坊。他說雖然這名字叫「大笑瑜伽」（Laughter

Yoga），長者毋須擔心難以適應瑜伽中如拉筋等高難度動作。取名「瑜伽」，主要是採用瑜伽的上肺式腹部呼吸法：當鼻孔吸氣時腹部會脹起，用口呼氣時腹部會收縮。好處是增強肺活量，及加速橫隔膜、腹腔及腸道的血液運行，帶動更多的氧氣運送到腦袋以至身體其他器官中。同時，又可以提高自我抵抗力，令我們的思維及身體機能都可以更健康，包括促進血液循環、降低血壓、緩解不適、減低壓力等，令情緒更為穩定。

有說，笑 10 分鐘相等於 30 分鐘的划艇機練習，這是一個對身心有益，又易做、又不用錢的活動，而且人人都會笑。加上，有科學證明



●導師到長者中心主持定期的大笑俱樂部。

「大笑瑜伽」是有效減壓的帶氧運動，十分適合長者及不同年齡群的朋友。

過去，不常笑是不知情、不知笑的好處。現在開始，管他有沒有因由，每一天都盡情地笑吧！

治老奇方之五十八

兒媳有工開 老妻忙家務 身為老太爺
點可有事做 買菜兼湊孫 強身又爽步



◆香山亞黃

仲夏夜，很多老風扇，貪其涼爽，其實，久吹風扇好易受寒，體質較差者則每每「食完風」就頭赤赤，或者打噴嚏，或者腳底生寒。但其其實較健碩者，亦可能會在入夢時頸肩受寒，起床後「無端端」感覺肩頸僵硬痠痛，卻找不到原因。

中醫學有云，肺主皮毛，所謂皮毛疏，正是本身肺氣較弱，容易「吹親」。但即便氣血較旺盛者，身體狀態不比少年十五二十時，就算剛睡下時覺得熱，尤其洗完澡就上床者，更是一身汗，覺得非要吹透不可。但人體一旦進入睡眠狀態，整個人放鬆，加上夜間生陰陰長陽消，體內的正氣也不像正午般旺盛。

你或者會問：開冷氣又怎樣？其實結果差不多。如果涼風太勁，一樣有頭痛之虞，或寒風侵體，埋下肌肉痠痛的病因。元氣網資料顯示，「食風」後有時會表現在下肢痠痛或小腿抽筋。

如果風扇葉或冷氣隔塵網較少打理，塵多污糟，開動整晚，附着的塵粒也會以肉眼看不到的方式，吹送至睡房每一個角落，引起鼻敏感，打噴嚏，鼻水流不止等症狀。

另一個危機，則是火險。過往家居探訪時，每見老友記多愛以一個拖麻板插上無限個插頭，這樣開一整晚電風扇，風險較高。一則電荷較重，二則家居狹小，加上長者普遍愛儲物的習慣，一旦出現星星之火，危險指數就直線往上飆升，千萬不可說「用咗幾十年都係咁啦」，小心駛得萬年船，都是上一輩教落的。

所謂皮毛疏，正是本身肺氣較弱，容易「吹親」。但即便氣血較旺盛者，身體狀態不比少年十五二十時，就算剛睡下時覺得熱，尤其洗完澡就上床者，更是一身汗，覺得非要吹透不可。但人體一旦進入睡眠狀態，整個人放鬆，加上夜間生陰陰長陽消，體內的正氣也不像正午般旺盛。



夏日耆兵之 遠離風邪火險

◆梁穎勤

若食物處理不當，易造成腸胃炎或食物中毒。以下提供幾個處理冷藏食物的方法供大家參考。

處理冷藏食物小貼士

等微生物增長，防止食物變壞，但要注意此舉並不能殺死微生物。在解凍的過程中，若食物的溫度上升至攝氏 4 度或以上，微生物便會開始活躍並繁殖。因此，長時間放在室溫或以熱水溶解會為食物中的細菌提供滋生的溫床，增加食物中毒的風險。在此建議大家在攝氏 0 度至 4 度的雪櫃內解凍冷藏肉類，此為最安全的解凍方法。另外，也可用微波爐或流動的冷水解凍，切記不要把冷藏肉類放在一盤冷水中解凍，因水溫會隨著室溫上升，若肉類長期放在攝氏 4 度至 60 度的環境下，易令細菌大量滋生。肉類經解凍後，不宜再冷藏並應立即煮食，徹底煮熟至攝氏 75 度或以上。

貼士一：食物環境衛生署的《食物衛生守則》列明，店舖須將冷藏食物貯存在攝氏零下 18 度或以下的地方，大家購買時請留意店舖是否符合此標準。此外，夏天天氣炎熱，冰凍過的食物易受環境影響而迅速升溫，有利細菌繁殖，所以建議大家購物時攜帶保冷袋擺放冷凍食物。

貼士二：購買冷藏食物後應立即放在雪櫃冷藏。若份量較多，可用保鮮袋或盒子分開裝成一次的食用量，這樣便可降低重複解凍令細菌滋生的風險，以及避免造成浪費。

貼士三：雖然冷藏可延長食物的保質期，但並非永遠不會變質。食物安全中心建議採用「先入先出」的原則，即先吃先買的食物，並須在有效日期前食用。若拆散貯藏，可在保鮮袋或盒子上寫上購買日期及有效日期，以提醒自己。

所謂「病從口入」，注意食物安全，才能擁有健康的身體，享用更多美食！

冷藏食物安全小知識



◆皓月