

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



這幅 “I Love Lego” 是不足五歲小朋友馬嘉宏畫的水彩畫，贏得今年中國藝術家協會高材生文藝發展中心主辦的香港青少年及幼兒兒童節的比賽冠軍，童真最珍貴可愛的，兒童的藝術可令我們更了解下一代和他們眼中的家庭和社會。十分感謝嘉宏的媽媽胡寶文寄送這張珍貴的圖畫給我，讓我同大家分享。



大象連腳印都有利自然生態發展 奸商為象牙每年獵殺三萬頭

德國研究員最近發現，由於大象體重可達7千公斤，牠們踐踏過的地方都會有大腳印，而那些腳印會做成小型水塘讓數十種微生物昆蟲和蝌蚪成長，在自然生態環境裏扮演重要的角色。在森林裏越舊的大象腳印就越多枯葉和植物新苗提供養份，促使更多生物滋生為多重動物提供食糧。在目前無法阻止獵人大量殘殺大象以致牠們瀕臨絕種的情況下，很難想像沒有了大象的將來，自然生態會受到多大多可怕的影響。目前雖然有很多國家包括中國和美國都已禁止象牙的入口和買賣，但有像日本和英國都還未禁止，而且到處的走私黑市販賣仍然嚴重，每年還有三萬頭大象被非洲的獵人屠殺，部份利潤用來資助多個地區的內戰和飽中奸商的私囊。希望大家都參加救大象的簽名運動，並拒絕購買任何象牙產品包括日本那些象牙造的印鑑。www.blogs.scientificamerican.com/extinction-countdown/elephant-footprint/



食療主義試食分享會：
九月三日星期六下午4-6時
示範藜麥食譜與布緯食療
試飲還原水
嚴浩問答
即日特價產品包括桑葉茶、
有機巴西莓汁、維他命補充品。期盼到時聚會！



蔡瀾推介蘇美璐畫展
九月二日起三十天
(詳情見本網誌第二頁)



網上版本QR code



糖尿病視網膜病變個案大幅增加 控制血糖保護肝功能至為重要

Diabetes Care 期刊上週報導，在1990-2010年間，全球被糖尿病導致盲眼或視力減弱的人士分別增長近三成以及超過六成，在2010年，每52個人就有一個因糖尿病視力變差，而每39人就有一人變盲。（www.medicalnewstoday.com/articles/312564.php）由於糖尿病日益增多，相信視力受影響的人數還在不斷上升，但到現在還有病者不明白或不相信如果不控制血糖去治理糖尿病，視力面對很大的風險。高血糖破壞視網膜裏的細微血管使它們不能將養份帶給眼睛，繼而擅自增生血管去補救，但這些不正常的增生不但不足以提供養份，還會損害視網膜至使其脫落。最令人擔憂的，是這期間沒有什麼徵狀或感覺，到開始眼矇的時候，病程已進展到某階段，處理也日益困難，可能要做雷射手術或注射類固醇或長期服用藥物。所以糖尿病患者，尤其是服藥都難免血糖飆升的人士，必須一年起碼一回找眼科醫師做放大瞳孔的驗眼檢查，有糖尿病的孕婦應驗得更密。更重要的是要以健康飲食控制血糖和高血壓。補肝腎

的食物很重要，中國人都知道肝氣通於目，其實從西醫解剖的角度來看，就是因為肝臟要發出訊號讓胰臟發放胰島素穩定血糖，當這個機制出現問題就會導致糖尿和糖尿眼，所以肝和眼睛的聯繫是東西方都有一致看法的。補肝腎的食物有木耳、黑豆、靈芝、杜仲、黨參、栗子、杞子等，還有奧米加三油份，可從無污染的深海魚油或亞麻籽油或合桃吸取，這個月有研究顯示二型糖尿病患者每天吸取起碼500毫克的奧米加三脂肪酸後，獲得糖尿眼病症的機率比控制組低近五成。

www.medicalnewstoday.com/releases/312427.php

眼黃要馬上檢驗 小童大人成因不一

眼睛十分能反映一個人的健康，眼白變黃顯示有些因素導致黃膽病，黃膽由血裏過多或過濃的膽紅素引致，肝炎、肝酵素功能下降、肝硬化、膽管梗塞都會引致膽紅素代謝問題，但剛出生的嬰兒眼黃則甚為普遍，因為嬰兒的肝臟尚未成熟去代謝累積的膽紅素，所以皮膚和眼白都有機會變黃，但通常只會維持幾天，如果持續疲倦、焦躁、發燒和沒胃口就要緊急處理，堤防有細菌感染或內部出血。餵人奶時不夠奶會令膽紅素短暫時間排不清，有時人奶的成份亦會令嬰兒腸臟排不清膽紅素，一般三個月後就會好。大人如果吃得太多紅蘿蔔和橙黃色蔬果有時皮膚會變黃，但眼睛是不會的，眼黃就是黃膽，有可能有肝病、紅血球死亡得太快，膽管有阻塞、胰臟發炎或者有肝或胰臟的細胞變壞現象，一定要馬上看醫生。

www.medicalnewstoday.com/articles/312403.php



蘇美璐畫展、圖書見證香港歷史風貌

如果大家有看過蔡瀾先生在壹週刊寫了30年的「壹樂也」專欄，會記得每一篇文章都有很美麗獨特的插圖，那位插圖大師就是譽滿國際的蘇美璐小姐，蔡瀾上星期天講述他幫忙蘇小姐與她母親出版一本「珍收百味集」的書和畫展的過程，十分有意義和趣味，蘇媽媽會撰寫六七十年代的香港生活，那是人造花、制水的時代，而蘇小姐會將歷史見證繪圖下來，像蔡瀾說，會「比看黑白相更有詩意」，畫展在西邊街文化古蹟資源中心的長春社舉辦，由九月二日至十月初共三十天，到時會有「珍收百味集」圖文並茂的畫集出售，大家請勿錯過。

www.s.nextmedia.com/magazine/r.php?a=2_420903_0&i=20160828

www.meiloso.com/wordpress/?page_id=23

