

# 經濟危機下的 個人養生與保健

2008年下半年，一場由美國房地產按問題引發的金融海嘯迅速席捲全球。香港作為國際重要的金融中心，自然也不可倖免的被捲入。經濟指數下滑，失業率增高，工作壓力增大，影響着每一個人的生活。很多人在不利的環境中，產生一種「亞健康」症狀。

撰文：龍志豪（註冊藥劑師／香港保健食品協會會員）

**甚** 麼是「亞健康」症狀？例如：身體疲軟無力、失眠、眼睛乾澀，皮膚乾燥多屑，容易感冒等。如果機體在亞健康階段不注意調理，將使代謝惡化，機體活力難以為繼。

保持健康的身體是等待經濟復甦後重新創業的基本條件，因此，如何在這段艱難環境下養生與保健，值得大家關注。

眾所周知，保健食品對於糾正文人體一些失衡的功能，改善亞健康狀態有着獨特的作用。下面就經濟危機環境下我們可能出現的某些亞健康狀態進行分析以及針對性地建議保健食品的使用。

## 抗疲勞

經濟危機環境中，打工一族工作壓力驟然加大，常常產生全身痠痛、身體疲勞的症狀。疲勞是人體防止機能過度衰竭的一種保護性反應，產生疲勞即是提醒大家應減低工作強度。除了注意工作不要過勞外，同時可以選擇服用一些具有抗疲勞功能，如西洋參、紅景天、枸杞子、淮山、熟地等成分的中西保健食品。



## 緩解精神

精神緊張造成的大腦疲勞是由於腦部缺氧形成的。大腦是人體所有器官中耗氧量最大的，如果大腦長時間疲勞，耗氧量將成倍增加，會產生胸悶、憋氣等大腦缺氧的徵狀。銀杏葉、龍眼、紅棗、人參、靈芝等成分的保健食品，可緩解由於腦部缺氧引發的大腦疲勞。

## 鎮靜安眠

精神緊張還會經常引起失眠，中醫認為失眠的原因是思慮太過、勞役失調、病後體虛、情緒緊張、飲食不節，或貧血、高血壓、動脈硬化、神經官能症等慢性疾病使陽不入陰、心失所養。換言之，即引起大腦中樞神經的興奮和抑制過程平衡失調，而形成失眠。臨床表現分為：

- ◆ 起始失眠 —— 即入睡困難，到後半夜才能睡着。
- ◆ 間斷失眠 —— 即睡不安穩，容易驚醒，常有惡夢。
- ◆ 終點失眠 —— 即入睡容易，持續時間不長，後半夜驚醒後不能再睡。

個別日久失治，病症嚴重者可能發展為精神失常。建議服用含有酸棗仁、遠志、蓮子心、桑椹子、杜仲、具褪黑色素 (Melatonin) 等成分的製品，能調節機體的氣血陰陽平衡，並有較好的鎮靜安眠作用。

## 提高免疫力

經濟下滑導致企業緊縮人手，員工的工作時間可能會延長，長時間坐在辦公室不動，血液循環欠佳，身體免疫功能就會逐漸下降，此時最容易引發感冒。由於環境封閉、空氣不流通，感冒可能會拖延很長時間。服用感冒藥只能較迅速的終止症狀，實際上感冒病毒仍然潛伏在體內，在人體免疫力降低時又會反覆發作。可以服用一些增強人體免疫力的保健食品，如含有黨參、黃耆、靈芝、蜂王漿、銀耳等成分的製品；這類物品含有大量的植物多糖，能增強人體免疫功能，預防感冒。

## 改善皮膚

工作時間過長，加班熬夜的上班族，皮膚會變的乾燥多屑，這是因為皮膚中的角質

層是保持皮膚柔軟濕潤的關鍵，而睡眠不足則是皮膚角質層老化、脫落的最直接原因。如果經常因工作量大，不得不加班熬夜，那麼改善皮膚水功能的保健食品便不可少，具有改善皮膚功能成分的食品有珍珠、白芷、蘆薈、膠原蛋白等。

## 明目

長期坐在電腦顯示屏前近距離使用眼睛，容易引起眼睛疲勞。輕者表現為打瞌睡、精神不足、眼睛乾澀、眼球和眼眶周圍隱痛等。若出現類似症狀，應選用含有菊花、枸杞子、藍莓、胡蘿蔔素等成分的保健食品。

## 防便秘

血壓偏高的人，情緒一般易激動，在經濟不景時刻可能更加不夠冷靜，血壓容易超過正常限度。保健食品雖然不能直接降低血壓，但是仍有一些成分可以輔助降低血壓，如決明子、夏枯草、羅布麻、天麻、紅麴等。此外，情緒易激動的人往往伴有便秘的問題，可以選擇服用含火麻仁、枳實、萊菔子、玉竹等成分的保健食品。這些成分多能促進腸道蠕動，從而增加排便次數。

需要特別指出的是，保健食品不能改善所有的不適症狀，更不能替代藥物。如果上述亞健康狀態進一步惡化形成疾病，必須向醫生諮詢用藥。而除了服用保健食品，保持健康向上的心情、充足睡眠及適量的運動也是改善亞健康狀態不可或缺條件。

祝願每位香港市民都能健康平安的度過經濟寒冬，迎來復甦暖春。◆