

部屋home
1mon

好味dining
2tue

潮拜trendy
3wed

優遊travel
4thu

電氣I.T
5fri

極尚deluxe
6sat

親子幫family
7sun

隱形新殺手 二手煙

健康寶庫

煙、二手煙的禍害相信大家也知得一清二楚，不用多說。不過，根據美國最近一項研究指出，二手煙的禍害絕不比一手或二手煙低。但何謂二手煙？它的影響又有多嚴重？現為愛健康的你逐一解答！

撰文：陳瑛誼

■眾所周知「二手煙」危害人體健康，政府更立法公眾場所全面禁煙，令市民不用再受「二手煙」之苦，但無處不在的二手煙又如何禁止？



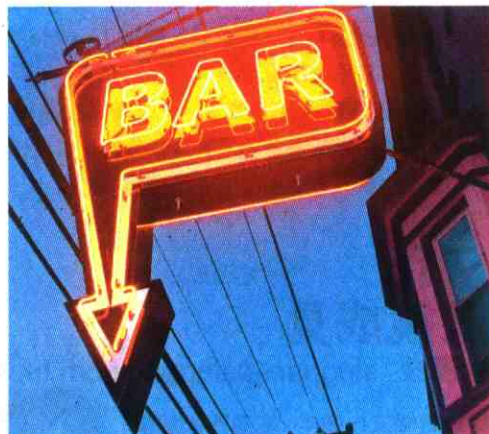
可潛伏廿年

雖然接觸形式不同，但二手煙與一手煙的禍害卻大同小異。二手煙的有害物質包括：尼古丁、甲醛、用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至還包括具高度放射性的致癌物質鈾210等。尼古丁和空氣污染物亞硝酸混合後會產生亞硝胺，為公認的致癌物質。

二手煙的有害微粒及物質可以使人呼吸不暢、疲倦、頭痛、暈眩、降低抵抗力和工作效率；肺內蓄積更可引起哮喘、氣管炎、肺氣腫甚至癌病。縱然人有完善的免疫機能，二手煙中的放射性物質會長期停留在人體內，即使離開了肺部，亦可能隨血液流經肝、腎、胰、淋巴結、甲狀腺及骨髓，損害細胞的遺傳排列，並摧毀人體抗癌機能而發生癌變。放射性物質的危害有機會在20年後才表現出來，其慢性危害會殃及後代。

勤清潔家居

既然有毒粒子依附在物件上，哪把物件抹乾，能否把粒子一同抹去？許博士說：「要視乎環境而定，清潔物件時可將粒子抹去，但這時粒子便依附在抹布上，所



■酒吧這類多人吸煙的地方，是二手煙隱藏的好地方。

以之後亦要把抹布清洗，或需要使用清潔劑。」

粒子懸浮在空氣中，而空氣則四處遊走無處不在，那有何方法可對抗這無形的二手煙？許博士建議市民採用以下方法對付二手煙，包括：時常保持室內空氣流通，例如在曾在室內吸煙，只開風扇是不能將帶有煙味的空氣送出，因風扇只能將空氣平均流動，所以要同時打開窗戶，讓空氣流出室外；二是進入室內後將沾有煙味的衣服脫下，如上文所提及，有毒的粒子會依附在物件上，若繼續穿上這衣服等同將粒子散播，許博士更謂應立即洗滌或先放入膠袋中；三是煙民回家後立即洗澡，與建議二的理由一樣；四是使用有效的催化式氧化技術的空氣淨化機，在窗戶開著的情況下，二手煙會擴散至室外，室內的二手煙含量會因而下降；採用NCCO納米催化式氧化空氣再生技術的空氣淨化機能有效去除煙味、迅速分解煙霧所產生的有害微粒及氣體和二手煙，再將有害物質重新組合成對人體無害的物質（例如水分），經過淨化系統帶回空氣中。

由於殘留在傢俱或牆壁上的尼古丁及其他從煙霧產生的致癌物質可殘留數月至數月，就算保持室內空氣流通也未能有效對付二手煙。

因此採用真正能夠分解吸煙所產生的有害物質之NCCO空氣淨化機才能有效解決二手煙的致癌危機。



■許博士詳細解釋了二手煙的禍害，要避免二手煙，最好的方法是採用空氣清新機。

■香煙中的有毒粒子，會依附在人體或物件上，經皮膚滲入體內。

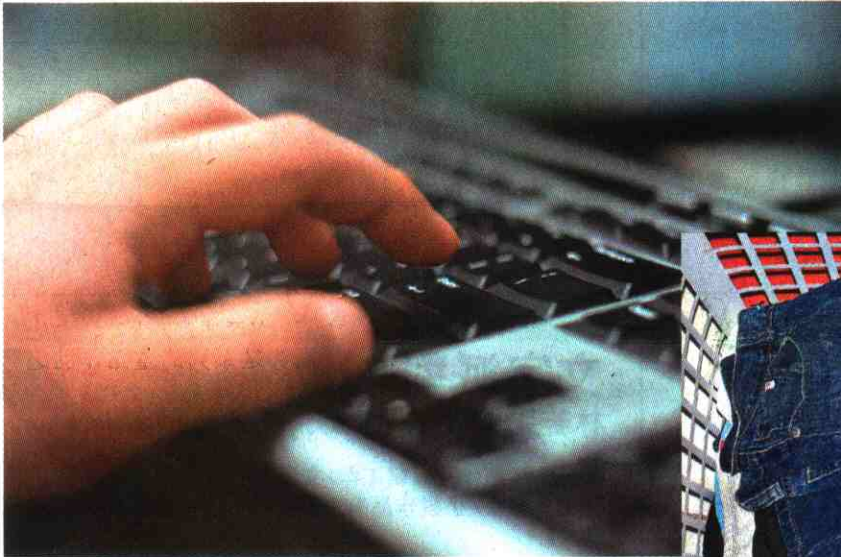
散播毒粒子

一般人認為，只要不跟煙民共處一室，便能避免吸煙所帶來的禍害，但二手煙的出現，卻否定了以上的觀念。香港城市大學製造工程及工程管理學系講師許冠山表示，二手煙是一個新定義，是一種吸入有毒物質的途徑。二手煙是即時受到有毒物質，但二手煙即使在一段時間過後，人們仍能吸入二手煙所帶來的禍害。當香煙燃燒時會釋放有毒或致癌物質，釋放時分為兩種狀態，一是氣態，即空氣；二是固體，即粒子，有毒物質會依附在空氣和粒子中，而粒子亦會依附在各式各樣的物件上，例如依附在衣服、頭髮和皮膚及牆壁、傢俱等媒介上，這些媒介等同塗上一層有害的塗層。因為清新空氣的濃度與依附了有毒物質的粒子不同，那些有害粒子便再次釋放回空氣中。所以，即使過了一段時間，在曾有人吸煙的地方仍會嗅到殘餘的煙味，而即使煙味散去，有毒的粒子仍會依附在各物件上，在我們不知情的情況下接觸這些物件，有毒的物質便會經皮膚滲入體內（注意是有毒物質，並非粒子滲入體內），而這種經物質傳播吸煙禍害的過程，便是二手煙。

然而，甚麼是粒子？許博士簡單地舉了例子，如塵就是粒子，粒子不過是一個統稱，許博士亦謂：「當一固體如電話，將它磨成粉末時，這些粉末亦是粒子。有些粒子肉眼可看得見，有些則不能，要用上顯微鏡才行。」

■若有毒粒子依附在鍵盤上，有毒物質便有機會從皮膚滲入體內。

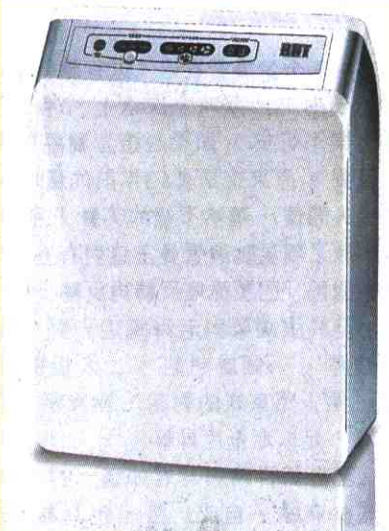
■吸煙後，回家應立即把衣服換掉洗淨，當然最好還是把煙仔戒掉。



科大研發NCCO

空氣淨化機「R3010」採用了香港科技大學創業中心研發的NCCO技術，透過3合1空氣淨化系統來阻隔及消滅依附塵埃的多種過敏原、病毒及細菌；分解潛在室內的有害氣體及物質；去除寵物、煮食、吸煙常有氣味及其他難忍異味；更將吸附在過濾網上的有害物質徹底分解，消除清潔過濾網時接觸到細菌的潛在危險。「R3010」配備VOC感測器及空氣質量顯示燈，因應當時室內空氣質量自動調節淨化效能；設有濾網更換顯示燈，以確保淨化效能正常運作；NCCO技術不會受溫度及濕度所影響，從而延長濾網壽命至5年；當智能模式啟動，系統在空氣質量良好時便會停止運作，做到環保節能。

查詢：2751 2040



■空氣淨化機「R3010」透過3合1空氣淨化系統來阻隔及消滅依附塵埃的多種過敏原、病毒及細菌。售價：\$3,680

撰文：陳瑛誼

一洗霉氣碌柚葉沐浴露

早前，藝人王喜到花墟買碌柚葉，送給陳志雲老總洗霉氣一事，成為城中熱話。

其實，用碌柚葉洗澡，真的可以洗霉氣，行好運嗎？

本港有一家學淵源的家族，三代專研碌柚葉，在港有「三代柚王」、「中藥世家」的美譽。

「碌柚葉」含「類黃酮」專洗霉氣

他們過去曾用七年時間，為碌柚葉做科研，找出碌柚葉在醫治裡，傳言可洗霉氣的原因——全在於碌柚葉內含「類黃酮」等物。

近年科學已証實出，「類黃酮」有助擴張皮膚微細血管的作用，亦即用碌柚葉精華的「類黃酮」來沐浴洗滌，可助血氣運行，通經活絡，並可藉此有助祛走人體內，諸多不健康之霉氣，故這便是碌柚葉可洗霉氣的最基本解釋。

碌柚葉（類黃酮）沐浴露是中港發明專利

但現代人大多不明其原理，只買少量碌柚葉煲水，或只「沖」一兩次便以為已洗清霉氣，據知，用碌柚葉洗霉氣之習俗，在古時是要用很大

份量的碌柚葉來煲水，及連續要泡洗很多多次才見功效的。

故此，多年前本港的「三代柚王」為方便現代人的生活節奏，便成功將碌柚葉的「類黃酮」等物提出，按古方製成中國及香港發明專利的碌柚葉沐浴露、洗髮露，甚至是潔面乳。即中港兩地大凡用碌柚葉的「類黃酮」用於沐浴露、洗髮露和潔面乳內，便是違法。其用料更通過美國FDA(第21CFR700.13 化妝品最高汞含量1ppm)的嚴格測試標準，真材實料，獲本港頒發「優質正印」榮譽，為港的科研爭光。

「碌柚葉沐浴露」也有真假之分

但近月，本港及內地的大小生產商，卻突然一窩蜂地出品一些只有柚味香精，完全沒有碌柚葉「類黃酮」專利發明成分的碌柚葉沐浴露、洗頭水和洗手液，很多碌柚葉支持者買後洗不到霉氣也懵然不知。

故此，陳總要洗霉氣，除了天天要用大量碌柚葉煲水外，另一簡便之法，便是要用發明專利的碌柚葉(含類黃酮)沐浴露，這才真正「真的假不了，假的真不了」。



健康情報

撰文：陳瑛誼

健康情報

OSIM全球首創塑臂腿科技

炎夏將至，塑身纖腰大作戰即將展開！想無憂無慮地展示美好身段，奔向沙灘暢泳享受日光浴？女士們請緊記作好準備！OSIM自推出uKimono掀起全城塑身熱潮，今夏特別推出全球首創塑臂腿科技uKimono Mini，讓一眾生活忙碌的香港美女，隨時隨地輕鬆塑身，向Bye Bye肉說Bye Bye。

全套uKimono塑身帶系列(\$1,980)重點為你重塑曲線，一同變身完美「夏娃」！

