



## air conditioning sickness

# 冷氣細菌

人人小心

在全球暖化問題嚴重的當下，雖然「嘆」冷氣令人有罪惡感，但夏日炎炎，將所有冷氣關掉難免令人難受。「冷氣機病」如鼻敏感、頭痛、喉嚨痛等時刻無聲襲來，既然不是防不勝防，對付細菌絕對有妙法。

撰文: 劉嘉寧 圖片: 資料圖片、New Point

有體頭  
health



適逢初夏時節，一般人都知道時常出入室內與室外容易患上頭痛、傷風、感冒等毛病，以為是冷氣的低溫作祟。研究空氣淨化技術及機械工程的城市大學製造工程及工程學系講師許冠山博士指出，這是大家對傷風、感冒的誤解，因為絕大多數傷風、感冒都是人傳人的。

### 不流通空氣致敏

許博士指出，當空氣走入冷氣機隔塵網時，因為隔塵網後有冷風線圈(cooling coil)，遇到熱空氣便會旋即化成水氣，滴到冷氣機托盤上，容易滋生細菌。很多人或會認為這就是導致鼻敏感的原因，但不，許博士接着指出，鼻敏感跟室內空氣不流通有關，因此我們日常使用冷氣時，可以同時打開冷氣機的鮮風活門，讓室外的鮮風帶走室內不流通的空氣。此外，許博士又表示，鼻敏感的致敏原多樣，除了動了清洗隔塵網，也要留意地氈清潔，因為我們日常也會跌落不少皮膚屑與細菌在地氈上。

### 4招滅菌不手軟

冷氣機既成了家居生活的一部分，我們每天都活在細菌、懸浮粒子、病毒的威脅下。不過，許博士提供了4招，幫助我們擊倒細菌。第一，定期清洗冷氣機隔塵網固然重要，但也別忘了要傾倒冷氣機托盤的積水，因為積水是細菌及病毒的溫床；第二，在冷氣機開機後，可以打開窗戶保持空氣流通；第三，冷氣機運作的最初30分鐘，可以將窗戶打開，空氣的對流能帶走室內的細菌；第四，使用安置了有效催化式氧化技術的空氣淨化機。

### NCCO臭氣滅菌

市面上有不少性能優異的空氣淨化機，許

博士以他的專業知識指出，NCCO空氣淨化機算是效能較佳的一款。NCCO空氣淨化機採用了納米催化式氧化空氣再生技術，內置的臭氣由於濃度極高，能有效殺死細菌及處理空氣污染物及有毒氣體。雖然淨化機內置了高濃度臭氣，但釋放的濃度絕對低於人體能接受的程度，因此對人體無害；而且，臭氣的化學活性高，一般不會積聚於室內空氣中，所以NCCO空氣淨化機絕對適合家居使用。

### 飲食增強抵抗力

除了正視日常家居衛生及勤於清洗冷氣機隔塵網，提高個人身體抵抗力也是十分有效的抗菌方法。從中醫角度來說，鼻敏感又叫「鼻熱」，跟肺、脾或腎氣虛有關，所以，感覺寒冷時固然要多穿衣，平時也要保持心境開朗，不應過分憂傷。此外，註冊中醫師劉健聰表示，食療雖然有助改善肺虛情況，但均衡飲食、適當運動和充足睡眠還是很重要的。由於肺虛成因是風寒襲肺，劉醫師更建議了幾個補肺湯水，只要大家能夠在適當時候「進補」，自然能夠增強身體抵抗力。

穴道按摩也能改善身體狀況，劉醫師推薦多個穴位的按摩法，例如將兩手外側相互摩擦以產生熱感，然後兩手外側沿鼻樑、鼻翼兩側上下按摩60次。

如果想強化肺經，可以準備BB油，在按摩部位塗抹均勻，向上擦手臂前內側更能對之加以強化，此謂「推三關」。



城市大學製造工程及工程學系講師許冠山博士。



註冊中醫師劉健聰。

### 補肺湯

成份: 人參12克、黃耆9克、五味子3克、紫菀9克、桑白皮6克、熟地9克

### 豬肺杏仁湯(邪熱壅肺)

成份: 豬肺250克、杏仁(去皮去心)15克、蘿蔔500克、食鹽適量

### 滋陰豬肺湯(肺陰虧損)

成份: 天冬30克、生地15克、百合15克、豬肺500克、生薑9克、食鹽適量

### 玉屏風散

成份: 黃耆12克、白朮12克、防風6克

### 生脈散

成份: 人參9克、麥冬9克、五味子6克



要時刻保持家居衛生及清潔。

NCCO空氣淨化機。

城市  
cityonline

全球化不但縮短了地理上的距離，也縮短了人與人之間的距離。對工作繁忙的家長來說，不論是長途還是短途，旅行始終是維繫親子關係的妙法。雖然「讀萬卷書，不如行萬里路」是傳統的老生常談，但在現代化都市社會，仍然是教育孩子的靈丹妙藥。

## 野外旅行 建立權威

一家大細去旅行是一種非常好的親子教育。

有一個朋友向我投訴，不知何故，阿因讀完小學、九月升中，暑假之後，好像忽然不見了自己個因。

「她們再也不睬我、不跟我去游泳了，只懂日日躲在房間煲電話粥……不明？」

「無他，她們反叛，追求自我、擺脫『家』鎖，開始有自己的天地罷了。」

子女長大，父親失落，不再溝通。

在這個彷徨的時候，我告訴你一條能夠重建權威地位的好「橋」，就是帶他們出國旅行。

趁還值他們的青春期，帶他們去外地旅行，而且越遠越好。

一家人到了異域，阿爸就有話事權。第一，他們不會周圍去、不會做「甩繩馬騮」，因為他們怕「迷路」，處處以你為馬首是瞻。他們立刻會變回小朋友，向你問長問短，不敢再亂行。

人生路不熟，又不懂外語，他們見你能够跟洋人說說笑笑，就會覺得你好，阿爸原來識講英文。人在外地，你給他們帶來安全

感，而你重新拾回存在感。

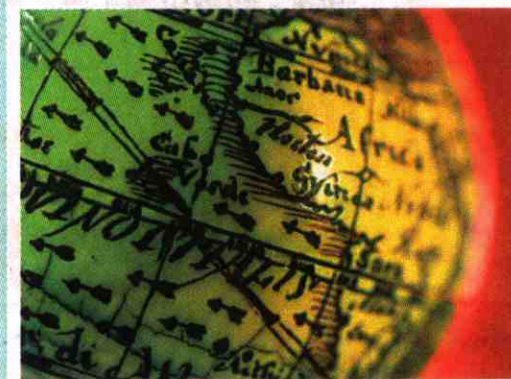
在外地旅行，你手上有父權，因為你同時擁有財政大權，孩子要買東西，一定由你付錢，他們買甚麼、想食甚麼，都要跟你商量，不要奢望他們會百分百聽話，但至少，你跟子女就多溝通。

透過旅行，父親和子女關係得到拉近，他們覺得四處都是陌生人，在陌生的地方，你才是他們最熟悉的親人，因此對你特別倚賴。

另外，不要養成帶子女去旅行的習慣，要是年年都有得去，他們就不會稀罕了，所以兩年去一次長途旅行比較適宜。

長途旅行貴，退而求其次，短途旅行則可以多去。你去澳門、珠海，使費輕、路途近，一樣能建立權威。其實，毋須出埠，去香港的山頭野嶺，效果更好。如果你又識生火、紮營、打魚、潛水、燒烤……沒有你，他們有「嘅好食」，對於你父親的英雄形象，他們自然更覺高大威猛了。

## travel



### 雙簧管 oboe



### 作者簡介

#### 林超榮

浸會大學中文系畢業。創作、編劇、寫專欄為生，即係爬格子動物。做電台節目、電視主持，即係講故佬。穿梭影視及報章各大傳媒，不停工作無固定職業。

電郵: lamchiuiwing2004@yahoo.com.hk

#### 屈穎妍

林超榮太座，中文大學中文系畢業。當過教師、記者、編輯、副總裁，如今身份有三：資深傳媒人、親子作家、三女之母。

電郵: chriswat666@yahoo.com.hk

### 城市在線

現代智慧型夫婦教仔超傳統，與你分享養兒育女心得。都市人壓力爆煲，九型人格專家為你解決愛情、事業失調問題。

## 有家的感覺

潮流興養寵物，不養人。

許多新一代夫婦結婚後第一個目標，就是捧一頭狗、或者一隻貓回來，棉乾絮濕地將牠們哺育成「人」，真的，是把牠們當「人」一樣養大。

他們的理論總是：人不如狗。我不敢苟同他們的理論，當然也不會反對，因為大家有大家的看法。老實說，有時被孩子氣壞了，我也會生出「人不如狗」之嘆。只是，我不認同的，是貓狗實難取代「家庭成員」這一角色。

「家庭成員」，是能夠同甘共苦、分甘同味的。同甘共苦，這點貓狗絕對做得到，有甚麼苦是人受得了而動物捱不住的？至於分甘同味，卻似乎有點難了。

最近發生了一件事，有了經驗，令人感受良多。在澳門的永利旁邊，開了間叫「萬利」的全套房酒店，取其一本萬利之意。萬利的客房全是豪華套房，我們夫婦倆於是趁假日參加了一個導賞團，到新酒店參觀並試住兩天。

一進房門，二千多尺空間頓時映入眼簾，第一個閃進腦海的念頭竟然是：「早知把孩子全都帶過來！」如果我養的是三頭狗，我想我是不會有如斯感想，但正因為我育有三個頑童，一看那部會左右轉動的大電視，大得可以讓一家人住在裏面的廁所、閣下可以讓三個女兒一起翻筋斗的客廳……我們第一時間想到的，就是希望能夠跟孩子分甘同味。

同行的團友，有家室的，幾乎都在打長途電話，呼喚喚伴，叫他們快點搭夜船過來一聚。這就是有家室與別不同的地方，你不可能打電話回家叫一頭狗搭船來與你共享喜悅吧！

外子有時在外吃了一頓好的，都會第一時間想起家人，無論是打包也好，還是拿張名片下次帶孩子去也好，就是希望把好东西跟家人共同分享。

一頭狗、一隻貓，縱使牠們靈巧非常、善解人意，有些事，還是「人」不起來的。

## 九型人格 淡淡的情人

observer

九型人物: M先生

類別: 5號人(哲思型, Observer)

壓力問題: M先生與M太太結婚已經8年了，有一個女兒。有天，M太太與一班太太談及七年之癢的問題，各位太太也投訴新時丈夫雖然還是有點熱情，但婚後幾年與丈夫的關係卻變得越來越淡薄。正當大家在七嘴八舌之時，只有M太太默不作聲，因為從她拍拖結婚，她與M先生的關係便已經是很淡薄的了，所以她根本沒有嘗過其他太太描述的甜蜜新婚時期。M太太失意極了，究竟M先生與M太太的問題出在哪裏？

要想知道婚姻到底出了甚麼問題，還是應該先由了解對方的性格入手吧！M先生屬於九型人格中的5號人，他們天生是理性的化身，滿腦子都是思考和分析。他們不擅於表達感情，也極為害怕別人探索他們的內心世界，加上男人總是不及女人般情感細膩，男性的5號人當然就顯得更加刻板及沉悶了。他們喜歡獨處，寡言及不擅交際，性情也比較慢熱及冷漠。

在愛情的道路上，5號人是最不解溫柔的，因此M太太以為是丈夫不愛她。其實，默默地付出淡淡的情感是M先生的特性，只要M太太能夠明白，喜歡抽離及做旁觀者的丈夫願意與她靜靜地吃一頓平凡的晚餐，已經是M先生對她最親切的表現了。

作為5號人的伴侶，我還是建議M太太給M先生留多點個人空間，讓他能夠享受獨處及安靜。其實，每個人也有他的優點及缺點，M太太除了留意丈夫感情淡薄的缺點之外，也可以多點欣賞他那擅於分析及博學的優點。而且，夫妻相處並不一定是丈夫主動去找尋並提供樂趣，M太太可以主動計劃屬於兩夫婦的約會或旅行，然後交由擅於分析及計算的5號人去搜尋資料及格價，讓M先生也可以善用他的長處去分擔他喜歡的工作，相信他會樂在其中。



5號人喜歡獨處、寡言及不擅交際。

### 作者簡介



#### 蔣慧瑜

NLP高級導師、時間線心理治療師、資深社工。專職教授九型人格及NLP，著作有《十句話，一輩子受用》、《你的態度，決定你的高度》及《拾。字架》。

網址: http://hk.myblog.yahoo.com/chiangwaiyuan/