修身抗疫

行財部 李旭鴻

香港疫情持續嚴峻，自7月初暴發的第三波疫情形勢嚴峻，每日確診數字居高不下。特區政府呼籲全城同心抗疫，盡快遏止疫情。在中央支持下，香港病毒檢測能力大幅提升，擴大特定群組檢測計劃、展開普及社區檢測計劃。對於我們生活在香港的個人，自己做好本分，嚴格遵守政府管制規定，「我自律我驕傲，我爲國家省口罩」，修身抗疫，增強抗疫能力，保持身心健康，以實際行動支持政府抗疫。

如何修身呢？國學經典《大學》給出的方式是：格物、致知、誠意、正心。「格物」是「即物窮理」，在具體行爲中增長見識；「致知」是在實際行動中探明本心，求得眞知；「誠意」是求知明理的基礎上誠實意念；「正心」是去除各種「未安」的情緒，保持心靈的寧靜。疫情期間，正好社會活動應酬少，時間相對多些自主些，疫情期間修身，我個人總結爲四個字「動靜內外」，均可以有助於實現格物、致知、誠意、正心。

「動」：生命在於運動。疫情期間無論是居家辦公還是集中辦公，工作依然是繁忙的。工作之餘，堅持運動，有助於提高免疫力，也有利於保持良好心態，維持身心健康。保持一個鍛煉的習慣，每天三五分鐘都可以。很多朋友跑步、游泳、健走，只要是適合自己的都很好。對於經常鍛煉的朋友來說，建議疫情期間升級爲系統性的鍛煉，有氧運動與力量運動結合，可以減脂增肌並提高代謝水準。我青少時期經常練習跑步和競走，工作以後，也堅持踢球，跑步，又練過太極等運動。疫情期間繼續系統進行肌肉阻力訓練與跑步有氧結合的運動，收到了減脂增肌和提高代謝水準的好作用。堅持運動後，人也一天當中充滿了精神和活力，感覺任何工作中或生活上的困難，都打不垮我們，壓不倒我們。對古人講的「修身」齊家也有了新認識，健身就是在「修」身，長年累月的汗水雕刻肌肉，修剪體形，磨練意志，修身修心、內外兼修，知行合一，肌肉與力量在增長，意志和體質在增強，信心和耐心得到鍾煉。

「靜」：寧靜致遠。文武之道，一動一靜。既要運動，也要靜安。要保證充足的睡眠。在繁忙的時候，保持心態的平靜與從容。疫情期間，無謂或者被動的社交應酬都減少了，每天都可以抽出時間讀書讀報，或者寫作著文，或者做些專題研究，或者散步獨處，靜心思考。研究發現，我們的心臟在全神貫注的時候，無論讀書學習，還是潛心工作，會處於一種「心流」狀態，一種愉悅的狀態；心臟會分泌出有利於身心健康的物質，能夠殺死癌細胞，所以沒有發現心臟得癌症的。現代科學也證明了古人講的「靜以修身，靜以養心」的深層道理。

「內」：向內求心。《六祖壇經》上說：聖人求心不求佛，愚人求佛不求心。若能讓心清淨下來，當下就是淨土，人間就是淨土。每日飲食，一日三餐，各類食物保持均衡，注意食品安全，防止病從口入。堅持進食良好時間習慣，早中晚三餐，讓身體處於一個營養夠用，但不過剩，不加重身體器官負擔的一個狀態。隨年齡增長骨密度會逐年降低，鈣會流失。日常注重補充一些鈣類的或者含鈣的食物，每天都有十來分鐘户外運動或曬太陽幫助鈣吸收。同時，傳統文化知識、現代科技文明的精神營養也要吸收，補足精神之鈣。

「外」：外化於行。「站如松、坐如鐘、行如風、臥如弓」，在中國正統文化的傳承當中，這四個姿態也是被古人所稱道的，表現在日常生活中，是善於養生、很有修養的樣子，體現出威儀肅穆、修煉有素的形象。這十二字要訣，既是一個人的外在形象，也是一個健康的習慣；對於上班族和打工仔來說，工作時保持良好的舉止和姿勢的習慣，能夠減少頸椎、脊椎、腰椎、膝蓋以及手腳部的很多職業病，也有助於身心健康。在外運動，防曬傷，防凍傷，防意外事故。注重保持整潔得體的儀容服飾。衣着與髮型要和年齡、職業與時代相適應，體現個人的素養和品位，會使得整個人都顯得精神，比實際年齡更年輕，有助於保持良好的心態。

■疫情期間市民在中山紀念公園鍛煉健身。 作者李旭鴻 攝

習近平主席曾在多次講話中談及中華民族仁人志士有着濃厚的家國情懷，有強烈的社會責任感。無數人追隨宋代張載「爲天地立心、爲生民立命、爲往聖繼絕學、爲萬世開太平」，千萬人感動於范仲淹「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」，秉承「修身、齊家、治國、平天下」而爲國家民族不懈奮鬥。而當前疫情還在繼續，我們依然要繼續強壯體魄，文明精神，修身修心，將健康向上之價值理念，內化於心，外化於行，在抗疫中提升自我，豐富人生，讓生命之花在雨雪風霜的磨礪之中頑強綻放。

掛頸淨化器 未除菌反聚菌

消委揭負離子令污染物沉降 依附衣物易致「二次感染」

疫情肆虐，不少市民使用聲稱可抗菌及淨化空氣的隨身負離子空氣淨化機，但一機掛在身，未必百毒不侵。消費者委員會測試市面10種機款後發現，就算將淨化機置於細小密封空間操作長達一小時，所有樣本的除菌率均有限，而且可能適得其反，因為負離子令污染物沉降，若果污染物依附在衣服上，觸摸後可能出現「二次感染」。消委會呼籲市民不要當這類淨化機是「護身符」，佩戴口罩、保持社交距離才能有效防疫。

■香港文匯報記者 文森

■消委會研究及試驗小組副主席雷永昌(左)。 消委會圖片

■10款隨身負離子空氣淨化機除菌功效有限。 消委會圖片

消委會測試10款售價由598元至1,698元不等、聲稱來自內地、台灣、日本及韓國的隨身負離子空氣淨化機。結果顯示，各樣本所產生的負離子濃度極參差，介乎每立方厘米2,000個至66萬個，相差最多近330倍。而產生負離子濃度較低的樣本，其除菌及除PM2.5污染物的效能普遍亦較低。

放細小密室 除菌力仍有限

消委會研究及試驗小組副主席雷永昌解釋，測試時將樣本放置於1.5立方米（相當於面積6.5平方呎的細小房間）、空氣噴灑了金黃葡萄球菌的密封測試艙內。全部樣本操作15分鐘後，量得除菌率僅介乎64.9%至74.9%。即使操作長達一小時後，表現最佳樣本的除菌率亦僅約八成，直指除菌表現令人失望。

測試亦評估各樣本的PM2.5污染物去除率。各樣本在3立方米（相當於面積13平方呎的細小房間）的密封測試艙內操作30分鐘後，量得的PM2.5去除率只有2%至53.1%，當中6款樣本即使操作兩小時，PM2.5去除率仍不足15%。

評分較高兩款樣本，亦需操作長達兩小時才能在細小的密封測試艙內，才達至90%以上PM2.5去除率。

雷永昌提到，這類淨化機不設過濾器，聲稱可產生負離子，令空氣中污染物微粒帶負電荷，並與其他污染物微粒互相吸附，以增加重量，繼而沉降或依附到其他物件表面。惟這些沉降或依附到周圍物件表面的污染物容易隨空氣流動，重新在空氣中浮動，有機會造成二次污染。若消費者觸摸沾有污染物的物件表面後，再觸摸口、鼻或眼睛，會有受感染風險。

密室淨化句鐘 日常效用存疑

他直指，即使在細小密封空間的測試環境，所有樣本均未能在一小時內徹底去除病菌，如在日常生活的開放環境，除病菌效能更存疑，例如當室外有風時，風會將淨化機產生的負離子吹離用戶，令淨化功能減弱或喪失淨化效果，這類淨化機的成效會更遜色，不足以保障使用者免受細菌侵襲。

雷永昌強調，這類淨化機不能取代口罩等防疫裝備，消費者切勿盲目依賴，要預防疾病及防範感染，必須時刻保持個人及環境衛生，正確佩戴口罩，並與他人保持適當社交距離，才能更有效保障健康。

「電大個胸」無醫學證明功效成疑

香港文匯報訊（記者 文森）愛美是人的天性，各種豐胸美容服務應運而生。消委會過去3年共接獲20宗有關豐胸療程投訴，但成效存疑，有消費者花逾百萬元購買豐胸療程和產品，最終毫無寸進，也有投訴人在半裸下被疲勞轟炸式推銷，但當未達效果要求退款卻困難重重。

消委會引述整形外科專科醫生意見指出，部分公司宣稱以「微電流」、「脂肪轉移」等技術達至豐胸效果，但相關技術欠缺醫學證明，實際功效亦成疑。

消委會指，有投訴人被美容公司職員多番游說，分多次購買合共過百萬元的豐胸療程及產品，惟一年療程過後，卻沒有明顯豐胸效果，要求消委會協助索回至少70萬元，但美容公司卻以療程已完成為由拒絕。也有投訴人花2.7萬元購買標榜可於指定時間內「升 CUP」及無效可退款的豐胸療程，惟三個月後仍效果全無，提出退款卻被拒。

趁半裸轟炸推銷 碌卡才甩身

另一投訴人原本預約接受免費豐胸療程體驗，赤裸上身在房間內接受美容師按摩期間，另一女職員突然入房，指投訴人胸部下垂問題嚴重，向其推銷1.8萬元的改善療程，投訴人表明未能負擔婉拒，對方仍不肯罷休，另一女經理其後加入推銷。投訴人最終抵不住高壓銷售以信用卡付款才成功甩身。

消委會研究及試驗小組副主席雷永昌指，該會早前以神秘顧客身份到10間美容公司查詢非手術豐胸服務，發現這些公司普遍收費準則及療程內容均欠透明度，當查詢宣傳廣告上免費或優惠價的服務時，職員即以各種理由推搪，並游說顧客額外付款購買其他聲稱「更適合」的療程，涉及金額動輒數以萬元計。

他表示，部分療程宣稱以「微電流」、「射頻」、「遠紅外線」、「脂肪轉移」、「真空負壓」等技術達致豐胸美容效果，但有整形外科專科醫生指，這些聲稱欠缺醫學證明，實際功效及豐胸效果的持久性亦成疑，不當使用儀器甚至有燒傷或燙傷皮膚的風險。

事實上一般過了青春期後，乳房發育已基本完成，醫學上亦沒有足夠證據證明非手術療程具顯著豐胸效果。

對有美容公司聲稱療程可利用不同儀器令胸部「膨脹」、「提升」或「收緊」等，消委會提醒消費者不要輕信這類宣傳伎倆。至於坊間一些標榜有豐胸作用的健康食品或外敷藥物，亦大多沒有充分醫學理據證明功效。

部分食品或草藥含女性荷爾蒙的成分，長期服用或會增加患乳癌風險或引致不育。

■高糖飲品飲一罐超日攝量一半。 消委會圖片

加甜味劑又加糖 一罐汽水超日攝上限

香港文匯報訊（記者 文森）近年不少消費者為求健康選擇飲用「無糖」或「低糖」飲品，消委會測試市面51款預先包裝含甜味劑飲品發現，不少樣本雖已加入不含卡路里甜味劑，但仍含大量糖分。約四成樣本的每罐或每瓶總糖含量達25克或以上，達世衛建議每日攝入量上限的五成；其中一款汽水，飲用一罐更超出上限逾三成。

消委會提醒市民，長期過量攝入糖分或甜味劑，有機會增加患冠心病、中風甚至死亡的風險，宜避免或減少飲用。

消委會測試51款飲品，18款為無酒精碳酸飲品（即汽水）、16款運動及能量飲品，以及17款包括果汁、乳酸類飲品、有味瓶裝水等其他飲品。測試發現，不少飲品即使加入了甜味劑，仍含大量糖分。以世衛建議一般成人每日攝入2,000千卡能量計算，每日不應攝取超過50克游離糖，但有20款飲品只飲用一罐或一瓶，即達世衛每日建議糖分攝入量的一半或以上。

其中糖分含量最高的無酒精碳酸飲品「DIABOLO」 Dragon Fruit Plum Flavoured French Soda，飲用一罐已超出每日建議攝入量32%。

檢測亦顯示，甜味劑含量最高的兩款能量飲品「5-Hour Energy」Peach Tea及「5-Hour Energy」Orange，其三氯半乳蔗糖含量比「食品添加劑通用法典標準」的建議濃度高四倍，過量飲用或對身體帶來不良影響。

消委會提醒消費者勿因市面上的功能性飲品標榜能「提升表現」、「補充能量」，就誤以為是健康飲品，忽略當中可能含有大量糖分或添加劑。