

雜誌分享

書籍名稱：《健康動力》

推介者：1A 陳藝藝



大家好，我是圖書館領袖生陳藝藝，今天我要介紹雜誌是《健康動力》可以為我們帶來維持健康及預防疾病資訊的益智雜誌。食物除了充飢，維持身體機能正常運作之外，如果我們懂得選擇合適的食物，還可以從不同物質與營養素中得到醒腦提神和減壓的作用，可以享受到食物所帶來給我們的樂趣，這本《健康動力》正正就有這方面的幫助。

這 114 期的主題《柏金遜症以外的手震》，手震是柏金遜症的典型病徵，但純粹只有手震則不大可能是患了柏金遜症，相反，由小腦疾病導致的成數或許更高。手震亦未必與腦部疾病有關，例如原發性震顫(Essential Tremor)亦很常見，患者也相對年青。如果我們無故有手震跡象，最好是及早找醫生尋求醫治。另外我想提女孩子們要小心減肥，愛美是女士天性，但為要保持完美體態，不少女士們想盡辦法減肥，很容易成減肥過度現象。雖然體重下降了，但卻引起一連串的副作用，瘦身同時賠上了健康，例如患了厭食症，就變成得不償失了！

要擁有健康身體，尋求保持健康的方法，我會推薦同學們看這本《健康動力》。