

健康博覽 | 科技賦能

智能健康產品 父親節禮物精選

父親節即將到來，正在香港會議展覽中心舉行的第17屆「健康博覽」(Health Expo)，今年打出「智慧牌」，添加了科技含量的各類保健產品、健康生活品、運動/康復器材等，為父親節送來健康智慧之選。

大公報記者 徐小惠

今次展覽有逾150個參展商以低至2折起優惠價發售，為慶祝父親節，大會還送出總值300萬元保健禮品、包括特選4000件「會場震撼價」健康產品，以「1蚊」起發售；展期三天將送出合共1500份的保健產品健康大禮；女士參與亦有機會取得免費超聲波乳房檢查。此外，來港旅客還可獲派發總值60萬元、合共800份健康福袋。

博覽期間將舉行超過80場講座及工作坊。合作單位包括香港中文大學中醫學院、香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心、香港浸會大學持續教育學院；以及30多個健康慈善

機構或醫學團體參與。

助聽耳機、電子導盲犬、照護食品……今次「健康博覽」不僅各類產品選擇多、有專人講解、現場有試用試食，科技含量還特別高。

博覽還透過和學術科研機構合作，新增「智·健康」(Smart Wellness)專區，介紹科技嶄新產品。現場還提供免費的聽力、視力、血管年齡、體適能等健康檢查，以及一對一免費註冊營養師諮詢服務，為市民提供一站式銷售及服務平台。



▲「健康博覽」帶來色香味俱全高營養照護食品。

「健康博覽」父親節禮品推薦

1 智能降噪專利技術助聽耳機「Kite 2」

耳機利用仿腦聽覺的專利技術，能降低背景噪音，同時把人聲優化30倍，加上其28納米晶片能10倍提升音頻處理能力，耳機可即時根據實際情況，將環境和人聲調和，讓使用者可聽得清楚，聽得舒服。



2 全港第一隻 電子導盲犬Robo-9

這一部內置不同導航技術的室內導航機械人，可以為視障人士提供實時定位資訊，使用者可透過流動應用程式選擇目的地，再由Robo-9自動導航，帶領使用者到達該地點。Robo-9能持續偵測外界環境，避開障礙物，更備有聲音提示等功能。曾於2022年在全球規模最大的科創展覽「日內瓦國際發明展」中獲得銅獎。



3 長者服務機械人

專為長者的需要而設計、可提供聊天功能的智能服務機械人。機械人能以不同語言溝通，包括廣東話、英文和普通話，更可選擇男聲或女聲，可以為長者量度血壓、心跳及血含氧量，提醒長者注意健康狀況。



活動信息

第17屆「健康博覽」

- 日期：即日起至6月16日
- 時間：上午11時至晚上8時
- 地點：香港會議展覽中心 (Hall 3DE)
- 費用：免費入場

詳情參考

<https://www.facebook.com/HealthExpoHK>

4 智能發熱產品「暖之織」KnitWarm

產品包括織暖眼罩、智能保健暖帶、智能發熱護膝等，針織品上鑲上99.9%純銀導電紗線，接上電源以電阻發熱，可在30秒內升溫至40度或以上。所有產品可以線控，或以手機應用程式進行5段溫度調節，並可設定15/30/60分鐘定時器。卸下連接線後清洗或以蒸氣消毒。產品有助舒緩乾眼症、五十肩、消除疲勞、減輕痛症等。



5 「無障礙衣物」

專為手術後病人、長者及殘疾人士等特製的衣物，方便穿戴，並和展能藝術家合作，衣服時尚美觀，全家都可穿上。當中的掛頸飲食圍巾，背後為魔术貼，圍巾下方設有啣鈕，可摺成兜形，能接住掉下來的食物，同時防止湯汁滲漏。



6 自立枱杖櫈：Chairplus枱杖櫈

一款可以「自立」的枱杖櫈，四腳枱杖設計，長者用於助行時步伐更穩，也能打開防滑摺疊座椅，讓使用者短暫休息。使用碳纖維及鋁合金製造，產品重量僅1KG，枱杖高度可調校，切合不同用家需要，最大承重為120KG。枱杖櫈設智能手柄，備有跌倒警報、收音機、MP3播歌功能，亦有電筒、紅色警報燈等功能。



7 照護食品

針對香港約四萬多名有咀嚼及吞嚥困難等問題的人士，「健康博覽」帶來色香味俱全高營養照護食品。包括以日本技術「凍結含浸法及分解酶」，製造出整條魚連魚皮達到「牙齦咀嚼級」的軟餐。此外，不溶化「冰香淋」以及各種高營養及功能性食品和飲料，適合體弱需要高營養的長者。



科學助跑馬拉松

馬拉松作為一項極限運動，由於大部分跑者缺乏專業的跑步知識和系統指導，在跑步過程中難免會出現肌肉拉傷、關節磨損等傷病。充分了解跑步相關的知識，包括跑步損傷的預防、跑步損傷的康復方法，可以幫助跑者更高效地運動，降低受傷風險。美國醫學科學院國際院士、南京醫科大學康復醫學院名譽院長勵建安表示，「在馬拉松的準備階段，如果訓練強度過大或方式不當，可能會導致肌肉拉傷或過度勞損。因此，制定一個科學合理的訓練計劃至關重要，要確保訓練量逐步增加，讓身體有足夠的時間來適應。」

在比賽中，由於長時間連續跑步，膝關節、踝關節和足底都承受着巨大壓力，容易出現疼痛、扭傷或者炎症。勵建安說，選擇合適的跑鞋和專業的運動服裝對於減少摩擦和衝擊有一定幫助。此外，正確的跑步姿勢和技術也能顯著降低受傷的風險，跑者應該保持身體直立，腳步推動力量均勻，並避免過度內翻或外翻。

如果不幸受傷，初步的處理很關鍵。勵建安表示，在損傷初期，可以應用冰敷來幫助止血、減輕腫脹和緩解疼痛。但如果傷勢嚴重或持續不減，應立即尋求專業醫療建議。在急性損傷階段，推薦使用具有製冷效果的外用藥物，這些藥物可以迅速降低局部溫度，收縮血管，減少充血和止痛物質的釋放，從而緩解疼痛；在損傷後的24小時後，如果疼痛仍然存在，治療就進入了慢性階段。在這個階段，推薦使用具有熱敷效果的外用藥物或其他治療方式，如理療、紅外線照射等。這些藥物和治療方式可以促進血液循環，加速組織修復。

新華社

佩蘭：芳香化濕 醒脾開胃

明醫手記

嚴麗明

中藥有不少氣味芳香的藥材，其中我最喜歡的是佩蘭，可謂一嗅傾心，特別是多雨潮濕悶熱的春夏季，有它的陪伴，令人神爽。

佩蘭，以其出眾的香味和良好的藥效，遠在先秦時期始就廣受青睞。古人用其做成香囊隨身佩戴，或做藥枕、茶飲以及沐浴的「蘭湯」，以之辟穢除臭、祛邪防病保安康。五月初五洗藥浴的民俗盛行於當時，故端午節又稱「浴蘭節」。佩蘭亦為歷代不少文人騷客所鍾

情，視之為品行潔淨高雅的象徵，如「扈江離與辟芷兮，紉秋蘭以為佩。」(戰國楚·屈原)「殷鑒諒不遠，佩蘭永芬芳。」(唐·孟郊)「蘭之猗猗，揚揚其香。不採而佩，於蘭何傷。」(唐·韓愈)

佩蘭，屬菊科多年生草本植物，別名蘭草、水香、省頭草，藥用其地上部分，性味辛平，歸脾胃肺經，具有芳香化濕，醒脾開胃，發表解暑的功效。

佩蘭，妥妥的中藥「元老級」，醫用價值在我國最早醫學典籍《黃帝內經·素問·奇病

論》已見記載：「帝曰：有病口甘者，病名為何？何以得之？岐伯曰：此五氣之溢也，名曰脾瘴。……治之以蘭，除陳氣也。」此即為「內經十三方」之一。佩蘭也見載我國第一部藥典《神農本草經》，列為藥中上品。《本草經疏》曰，佩蘭「開胃除惡，清肺消痰，散鬱結之聖藥也。」

佩蘭擅長治療外感暑濕及濕溫初起，寒熱頭痛、噁心嘔吐；以及滯滯中焦，脘腹脹滿、噯氣反酸、肢體痠重、大便黏爛、苔白濁膩等；或中焦濕熱，口中黏膩多涎，口甜或口苦口臭、大便秘結、小便短赤等。臨床多見於各種消化系統疾病、胃腸型感冒、外感暑濕暑熱、白塞氏病、冠心病、濕疹、帶下病等。

據現代藥理研究，佩蘭含豐富的藥效性揮發油，如5-甲基麝香草醚，醋青檸檬醇酯、百里香酚甲醚、對聚傘花素……以及類黃酮、多酚等。對外界許多致病細菌、霉菌、流感病毒等均具良好抗性，有助提高機體免疫力、祛痰、降血脂等。這些研究，對佩蘭深入了解，也讓我們看到了古人以之祛穢濁辟邪毒的智慧。

佩蘭性偏辛散芳化，須注意用藥的適應症，陰虛火旺、舌紅少苔、脾胃氣虛、津虧血燥不宜；孕婦、哺乳期婦女，及欲懷孕者慎用。

作者為註冊中醫



▶ 佩蘭藥材。



▲ 佩蘭植株。