

Beware when you wear a mask! 小心口罩!

范玉玲 D.A., M.I.F.A., M.I.C.R.
臨床香氛治療師、導師
電話: 2914 0350
網頁: lovecare.com.hk

在非典型肺炎(SARS)的威脅下, 愈來愈多人為『保護自己』, 都紛紛戴上口罩。但是, 戴著口罩, 除了不舒適之外, 它還會為我們帶來更多的。

我們都知道, 呼出的空氣含有二氧化碳 carbon dioxide (CO₂)、水蒸氣、細菌和少量的氧氣。戴著口罩呼吸, 隨著呼吸的次數增加, 口罩內的二氧化碳、水蒸氣、細菌便愈來愈多。一個靜止的人每分鐘大約會產生 200 毫升二氧化碳, 一個活動中的人所產生的自然更多。吸入又濃二氧化碳, 加上又熱又濕的環境正是細菌繁衍的溫床, 吸入這樣質素的空氣, 對我們的身體、呼吸系統都會形成一定的傷害。



不是每一個人都有相同的機會染病, (不論何病), 只要身體健康, 有強壯的免疫系統, 患病的機會自然大大地減低! 照顧身體, 提高免疫力, 保持健康, 才是正路!

但如果還是選擇戴口罩的話, 也要戴得其法, 戴得健康:

1) 正確使用口罩:

- 不要隨便把弄口罩及隨處放置, 觸摸及除下後應洗手;
- 接觸過高危傳染者或出入醫院後, 應立即棄置口罩;
- 不要拍打活性炭口罩;
- 不要戴著 3M 的 N95 小睡, 以免焗量缺氧, 此型號未必適合所有人;
- 口罩應先包好, 才棄置於有蓋垃圾桶, 勿放入環保廢紙回收桶內。

資料提供: 仁安醫院

2) 盡量吸入新鮮、乾淨的空氣

只要我們有良好的抵抗力, 自然無懼疾病! 新鮮、乾淨的空氣正是良好抵抗力的其中主要元素。

3) 增加身體的氧氣吸收量:

用稀釋*了的桉樹 **eucalyptus** 精華油按摩在胸部及上背部, 每日 2 次

桉樹增加紅血球的帶氧量, 從而增加身體細胞的氧份供應; 此外, 桉樹亦是非常有效的殺菌劑, 並能增加身體的抵抗力。若不喜歡桉樹的氣味, 可加入任何一種你喜歡的精華油 1 滴, 以調味。

*健康成年人: 稀釋比例為 2 毫升植物底油 + 共 1 滴精華油

*病者/長者/ 7 歲以上小童: 稀釋比例為 4 毫升植物底油 + 共 1 滴精華油

*4-7 歲小童: 稀釋比例為 10 毫升植物底油 + 共 1 滴精華油

4) 把精華油加入口罩, 加強口罩防預效果*

將未用的口罩放入密實袋中, 再將 3-6 滴 eucalyptus 桉樹/ tea tree 茶樹/ thyme 百里香/ pine 松樹精華油滴在紙巾/棉花上, 一同放入袋中密封 3 小時以上, 需要時才將口罩取出使用。

*切勿把精華油直接滴 / 塗在口罩上, 無論口罩外面或裡面, 中間或側邊, 因精華油未經稀釋, 不可直接塗在皮膚上, 可能會刺激皮膚, 而且味道也會過濃。

5) 緩呼吸系統不適: 蒸氣吸入精華油

將熱水加入不銹鋼/玻璃/瓷碗或杯中, 加入桉樹 eucalyptus 或 安息香 benzoin 精華油, 攪勻, 把鼻子貼近水面, 吸入蒸氣 5-10 分鐘, (吸時不要戴口罩), 最好用大毛巾或外套覆蓋頭部和碗/杯。

功能: 精華油的份子和水蒸氣的熱力, 可以殺菌、滋潤、保護我們的呼吸系統。

安息香 Benzoin: 有助不正常呼吸, 滋潤肺部和呼吸系統, 治療氣管炎、哮喘、咳嗽、傷風、流感、喉嚨發炎和口部潰瘍, 亦是咳藥水中的主要成份。

6) 健康地生活

多飲水(非蒸餾水、咖啡、濃茶等)、新鮮果汁、湯水, 多吃新鮮綠葉蔬菜(最好茹素), 不要吸煙(包括二手煙), 睡眠充足, 適量運動

7) 保持心情平和

壓力、恐懼、憂鬱、焦慮、憤怒.....

負性情緒只會降低我們的抵抗力, 有損健康!

願我們都擁有寶貴的健康、健康的生活!

