



## 新年「鋅」氣象·一切由「鋅」開始



2019年，祝各位讀者新年快樂！踏入新一年，筆者及不少讀者都關心新一年的運程，所以今期的專欄請來著名玄學家鋅師傅為大家指點迷津。

### 以「鋅」補身

筆者：鋅師傅，你好。今年是豬年，我和讀者都好心急想知今年的生肖運程，我睇運程書講屬蛇的我今年沖太歲，而我近來又身體不適，想知豬年我的健康運如何？有什麼方法化解？

師傅：係啲，你的健康運麻麻！不過都係一些常見的都市病，好似感冒、喉嚨痛、聲音沙啞等，問題係病徵持續性出現，贈你4個字.....以「鋅」補身。

筆者：新？咩新呀？新鮮的新？

師傅：唔係，係有著“新”字諧音的「鋅」。你有所不知，鋅是人體中含量僅次於鐵的微量礦物質，分布於各種細胞中，能活化300多種體內的重要酵素，並活化白血球細胞，這種細胞能專門對抗病菌感染，強化身體免疫系統，加速感冒復原。

筆者：吓，鋅係金屬，點先可以令自己體內有鋅？

師傅：我們身體沒有儲藏鋅的系統，需要靠日常飲食攝取每日所需。你可以進食含有鋅的食物例如生蠔、蟹、紅肉、豆類、堅果、全穀類食物等。如果流感季節遇上感冒、喉嚨，可以進食含鋅質配方（如葡萄糖酸鋅、醋酸鋅）的感冒藥物如喉糖，只要不超過每日限量的80mg，就可有效舒緩喉嚨不適。



屬蛇的人今年亦容易手脚損傷，只要進食足夠含鋅的食物，鋅質會和維他命C結合，製造體內膠原蛋白，可以加速傷口癒合時間，亦間接減少皮膚再受感染之機會。

另外，屬蛇的人今年的皮膚炎亦會帶來困擾，可用氧化鋅軟膏化解困擾。氧化鋅是一種性質非常穩定的白色粉末，不溶於水，具有吸附油脂和水分的作用，在皮膚外用藥物中主要起收斂、乾燥和抑菌效果。氧化鋅能包圍隔離敏感紅腫的皮膚，保持皮膚乾爽，促進復原，且具天然抗菌鎮靜的效果，舒緩紅腫痕癢。



筆者：原來鋅元素對人體咁重要，咁.....如果想今年添丁豬BB，鋅能幫手嗎？

師傅：當然可以。前列腺是身體含鋅質最多的部位之一，鋅質亦是睪丸製造雄性激素的重要元素，能維持精子健康，提升精子的活動力及正常形態精子比率，不妨建議你丈夫多食含鋅質食物，有助增加生殖能力。

### 煥然一「鋅」

筆者：嘩，咁真係男女都要補「鋅」了。想問屬蛇的人今年家宅運如何？

師傅：尚算平穩。可以在床頭擺放一些黃銅擺設，或將舊有的餐具改用黃銅製餐具。黃銅是銅及鋅的合金，因擁有美麗的金黃色澤而得其名。鋅的成分愈高，色澤愈黃。黃銅的機械性能 and 耐磨性能都很好，可用於製造精密儀器、硬幣、餐具、擺設等。另外黃銅敲起來聲音獨特，好像東方的鑼、鈴、號等樂器，還有西方的銅管樂器都是用黃銅製作的。如果在床前擺放一隻敲起來聲音悅耳的黃銅豬豬，說不定可以趕得及年尾添一個豬BB。



### 美肌「鋅」

筆者：原來家居佈置換過「鋅」的就可以。最後，作為女仔想問一下，新一年，有沒有什麼方法可以變的更美？

師傅：講到美，就要為皮膚做好防曬和遮瑕功夫，這樣又怎會少了鋅呢。氧化鋅是防曬乳的有效成份。氧化鋅不透光，不僅具有遮蓋作用，且能將紫外光反射，還可以直接吸收可導致皮膚癌的紫外光，可有效保護皮膚不被曬傷。氧化鋅比其他阻隔紫外光成份更為穩定，不易使肌膚過敏。選用防曬乳中含鋅量約18% - 25% 是最理想的。

後記：筆者透過這次的訪問才認識鋅元素在生物上的作用，可以說為身體有毛病的人帶來新希望。最後補上鋅的基本資料給大家：

名稱：鋅 (Zinc)	符號：Zn	原子序：30
物態：固態	熔點：419.53 °C	沸點：907 °C
密度：7.14 g cm <sup>-3</sup>	元素類別：過度金屬	電子排布：2, 8, 18, 2

