

答：膽固醇並不阻塞血管，但當它在血液內的含量升高時，膽固醇進入動脈的內壁，連同脂肪及蛋白質，形成所謂動脈粥瘤的沈積物，最後，由於使血管狹窄而引起麻煩。它們可能變得非常狹小，以致極少血液能夠通過，甚或完全阻塞。被阻塞了的血管，所通達的心肌，因缺乏氧氣和養份而死亡。

問：什麼是脂蛋白類？它們與膽固醇和心臟病有何關聯？

答：脂蛋白類是脂肪和蛋白質的化合物。它們是膽固醇的媒介。事實上，高密度脂蛋白類（HDL），也稱阿爾發脂蛋白質，是真正保護我們不生心臟病的，而低密度脂蛋白類（LDL），也稱貝他脂蛋白質，却是導致冠狀心臟病的嚴重危險因素之一。歷時25年的佛勒敏罕研究顯示，高密度脂蛋白類含量低的人，要比高密度脂蛋白類含量高者，發生心臟病的可能性大8倍或更多。

問：婦女比男士有較高的高密度脂蛋白類嗎？

答：據研究顯示，生育年齡的婦女，比男士所含高密度脂蛋白類多30~60%，數十年來得知生育年齡的婦女，比同齡男士的心臟病發生率低。

問：糖尿病人的高密度脂蛋白含量如何？他們患心臟病的危機又怎樣？

答：肥胖的糖尿病患，及有高血壓者，都是高密度脂蛋白類含量低者，都有得心臟病的高度危險。

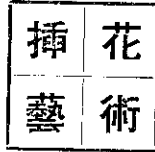
問：吸煙者如何？他們的高密度脂蛋白含量低嗎？

答：吸香煙者，絕對有高度的心臟病危險，但其高密度脂蛋白含量却並不特別低，很可能吸煙影响心臟病的方式，和其他危險因素的方式大不相同。

問：關於HDL及LDL與心臟病

的新知識，有什麼令人難解之處？

答：我們還沒全部答案，但我們相信，在你的膳食中減少總熱量，飽和脂肪（例如肥肉）和膽固醇的份量，可能不只降低血液內膽固醇的含量，也增加高密度脂蛋白量。運動也有同樣的效果。



自由花創意

陳素華

春天是個令人興奮的季節，綠油油的草木，晴朗的天空，陣陣和風，傳來春的氣息，也帶給我們美好的人生。然而，現代工商業社會的人們，生活在忙碌緊張的日子裏，根本無暇領會。尤其是大都市中的居民，舉目所視，盡是高樓大廈，更不可能欣賞春的美景。為了彌補這種缺憾，也讓我們在忙碌緊張的生活中，有機會享受大自然的美，插花藝術也就日益受人重視。

少許的花木或野草、水果等，透過人為的佈置或巧飾，就可充分表現出生命的活力，孕育出大自然生生不息的真、善、美。足以讓我們拋開塵世的煩惱，獲得一分喜悅。因此，懂得插花的藝術，可以豐富我們的人生，使生活更有情趣。

插花藝術，雖然變化無窮，極具巧思，但只要了解其中的基本原則，也就不難佈局。如果在選擇花材與顏色的調配方面，稍微用點心思，就能使之華麗或素雅，成為極具意義或價值的禮物

我們的忠告是：遵循數種清淡的食譜，吃較多的瘦肉、魚、家禽（雞、鴨等）、蔬菜、水果和穀類，喝脫脂或低脂肪乳品，並保持半飽狀態，以幫助體重相宜，並且，請莫忘記每天要作適當的運動。

。在歲末年節，或喜慶場合，都能够表現出它端莊，活潑，熱鬧的氣氛。基於這種插花藝術的特色，本欄將陸續介紹各種不同風格的插花技巧，以提供愛好者參考。

下面介紹一種插花例子：

這是自由花的創意，有趣味性的構想，而使用水盤（可使用砂盆或沒有把手的籃子）插出，寬大的花器注滿清水，花材如水草，較適合夏天，能插出涼意感，冬天相反，用水要稍為收斂一下，盡量不露出水面。

插法：①花器插滿放射形立體組合彩色細鐵絲，其上串有彩色小球珠。
②火鶴花2朵從彩色鐵絲的前方插出。

