



郊遊滿FUN

3個郊遊好去處 | 防曬小知識 | 防蚊叮蠓咬 | 消暑攻略

目錄

CONTENTS



前言

PAGE 03

放電好去處推介

- 數碼港野餐

PAGE 04

- 蒲台島一日遊

PAGE 05

- 鶴藪水塘、鳳園賞蝶

PAGE 07

防曬小知識

- 曬後保養

PAGE 10

- 太陽眼鏡

PAGE 11

防蚊叮蠓咬

- 防叢林斑疹傷寒

PAGE 14

- 簡單方法趕絕蚊蠓

PAGE 15

消暑攻略

- 戶外用風扇仔反致中暑？

PAGE 18

- 2款解暑湯水

PAGE 19





前言

”

平日工作繁忙需要長時間待在冷氣房內，到假日當然想跟三五知己或小朋友逃離石屎森林，外出遊玩，順便呼吸新鮮空氣！香港雖是彈丸之地，卻有著不少郊遊好去處，《晴報》精選 3 個不同特色的郊遊熱點，不論是鄰近市區的野餐景點，還是適合花一天時間慢遊的離島，都能令你放電減壓。

夏日熱辣辣，又怎能忘記做好避暑、防曬、防蚊措施呢？電子書內亦涵蓋曬後保養、挑選太陽眼鏡、防蚊叮蠓咬等攻略，包你萬無一失，開心享受郊遊樂！

“

數碼港鄰近市區 假日紮營野餐放電



天朗氣清，最適宜到寬廣草地紮營享受。其實港九也有不少綠化草坪，遊人可在疫情下散步減壓，數碼港的海濱公園就是好選擇。

數碼港公園 臨海迷人景致

數碼港的海濱公園，雖不算就腳，但反而有份閒逸的空曠感。它位於香港島南區西面薄扶林貝沙灣前，即與豪宅同 view，本是鋼綫灣沿岸 4 號幹線的預留位置，佔地 60 萬平方呎，但由於鋼綫灣在 1999 年被規劃興建數碼港，故此公園於 2005 年 2 月建成後，亦以數碼港命名。值得注意的是，公園是由管理數碼港的電訊盈科管理，並不隸屬於康樂及文化事務署。

周末來到，天朗氣清，面對連着海景的公園，確是心曠神怡。不少遊人在草地榕樹下紮營野餐，甚至放風箏；寵物主人則在此遛狗，享受疫情下的閒情時光。近海位置更有小徑及涼亭，有人在此垂釣，享受海風習習，或對着出面的南丫島放空，亦一樂也。

逛完草地，不妨前往數碼港 3 座的平台水池走走，公園有路徑與平台相接；平台有一排花朵開得正盛，也是不錯打卡位。去完公園，還可到數碼港商場一逛，超市、餐廳等一應俱全，方便舒適，實屬親子休閒好去處。



數碼港公園

鋼綫灣數碼港道 100 號



交通：巴士路綫 30X、42C、73、107P、970

探索「香港南極」蒲台島 一日本地遊賞石刻名勝



疫情下不能出國旅遊，可是已經心癢癢很想去旅行？去離島來個本地遊也是不錯的選擇，搭一程船就能去到與市區截然不同的世界，享受一日旅行的感覺。若然長洲已去到悶，不妨試試到訪蒲台島，沒有長洲、南丫島那麼有名，較少遊人前往，不但可以避免在疫情下與人群聚集，更倍有度假感。



賞神秘石刻、名勝奇岩

蒲台島位於香港東南端，有「香港南極」之稱。坐擁無敵南海靚景，島上有很多經長期風化而成、狀貌各異的花崗奇岩，有不少更被譽為「香港十大最美岩石」，如僧人石、佛手岩等名勝。此外，還有具 3,000 多年歷史的蒲台石刻「南丞石壁」，上面有著獨特又神秘的圖騰圖案，已被列為法定古蹟。登頂前半段路途雖稍為陡峭，但後段頗容易走，沿途景色一絕，值得一遊。

延伸下頁繼續閱覽

探索「香港南極」蒲台島 一日本地遊賞石刻名勝

承接上頁

「靈龜上山」



「僧人石」



「佛手岩」



蒲台島

路線：蒲台碼頭 ⇒ 牛湖頂觀日亭 ⇒ 僧人石、靈龜石
⇒ 南角咀燈塔 ⇒ 佛手岩 ⇒ 蒲台石刻 ⇒ 碼頭

路段：長度約 6 公里，
需時約 2.5 小時（不連休息時間）

交通資料：

去程

於香港仔碼頭搭乘街渡（只在星期二、四、六、日及公眾假期服務），船程約 1 小時；或於赤柱卜公碼頭搭乘街渡（只在星期六、日及公眾假期服務），船程約 30 分鐘。

回程

於蒲台碼頭搭乘街渡至香港仔或赤柱碼頭。

超過 200 種蝴蝶 鶴藪水塘、鳳園賞蝶路線

圖片來源：漁護署



在香港這片福地上，其實孕育了許多優美的蝴蝶，其中更有不少罕有品種。香港蝴蝶的數目和品種在 4 月至 6 月最為豐富，所以每年春天都是賞蝶的好時份。下文路線是本地有名的賞蝶勝地，而且路線容易，路段平坦整齊，適合周末來個輕鬆郊遊。

鶴藪水塘至鳳園



路線：鶴藪水塘家樂徑 ⇨ 鶴藪水塘 ⇨ 平山仔
⇨ 沙羅洞 ⇨ 鳳園蝴蝶保育區

路段：長度約 5 公里，
需時約 2 小時（不連參觀及停留時間）

交通資料：

去程

於粉嶺小巴總站乘小巴 52B 號，在「鶴藪圍」下車，沿鶴藪道步行至鶴藪水塘水壩。

回程

於鳳園小巴站乘 20M 號綠色小巴至大埔中心巴士總站，或乘 20P 號綠色小巴至港鐵大埔墟站。

鳳園蝴蝶保育區資料

費用：每位 \$20（即日參觀），會員免費
開放時間：9:30am 至 5pm

佔全港蝴蝶品種 80% 以上

鶴藪水塘位於八仙嶺郊野公園內，家樂徑圍繞水塘走一圈，有小橋流水、可高處鳥瞰水塘和水壩景色。附近有植林區，沿溪澗走會看到許多不同種類的蝴蝶，比如常見於香港的鈕灰蝶。想再觀賞更多蝴蝶，可經沙羅洞往鳳園蝴蝶保育區。鳳園是香港和亞洲區著名的賞蝶地點，蝴蝶品種超過 200 種，佔全港 239 個蝴蝶品種的 8 成以上，當中愈 130 個罕見品種，常見的則有白傘弄蝶、燕鳳蝶、報喜斑粉蝶等。



圖片來源：鳳園



對付猛烈陽光用咩防曬？ 強 UV 澳洲研製之高效防曬

最強對最強



SPF100 並不代表比 SPF50 多出雙倍防曬保護

大多數人誤以為塗上了 SPF100 的防曬霜就會較 SPF50 多出雙倍的防曬保護時間。參考以下附表推算，SPF50 可提供約 17 小時的防曬傷，曬紅功效；而 SPF100 則可提供 33 小時防護。但實際上，沒有人會 33 小時無休止地曝露於陽光底下，而且經過流汗、出油及抹面等肌膚狀態的改變後，防曬產品的功效會大打折扣，所以較高的防曬度數只是誤導消費者選用，而並不是得到雙倍保護時間。

一般而言，SPF1 的防曬時效大概為 20 分鐘，如此類推：

SPF1 = 防護 20 分鐘

SPF50 = 防護 1000 分鐘 = 約 17 小時

SPF100 = 防護 2000 分鐘 = 約 33 小時

近日時晴時雨，一出太陽就特別猛烈，不做足防曬準備的話，容易發紅曬黑之餘，更會曬傷皮膚，甚至影響健康。大家挑選防曬時可能會先留意產品標籤上的防曬度數，但是否防曬度數愈高愈好呢？但日本及歐盟等對藥品要求很高的國家已立例監管當地生產的防曬產品最高只可達 SPF50。而且，處於臭氧層破洞位置的澳洲，所出產的防曬產品最高亦只得 SPF50。



活力型防曬霜 SPF50+ 110ml

獨有 Mineral Silica 無油清爽配方的戶外運用專用防曬，透氣清爽，用後皮膚不油不膩。適合日常戶外、行山、爬山、踏單車及球類運動。

[延伸下頁繼續閱覽](#)

對付猛烈陽光用咩防曬？ 強 UV 澳洲研製之高效防曬

承接上頁



兒童防曬霜

SPF50+ (走珠式) 75mL

用於小寶寶身上的防曬產品當然要細心選擇啦！Cancer Council 的兒童防曬霜，經皮膚科醫生驗證，無香料、無 Paraben，並具有超強防曬功效，全面保護兒童幼嫩肌膚，配上走珠式設計，方便兒童自用。

高 SPF 防曬度

未阻隔陽光，先刺激肌膚

高 SPF 防曬度 (如 SPF100) 可能會令肌膚帶來更大的健康風險。高 SPF 防曬度的產品在製造過程中需要額外添加更高濃度的化學防曬成分。而這些化學成分有機會穿透皮膚時接觸到受損肌膚組織 (例如暗瘡、濕疹等) 和荷爾蒙分泌物，引致皮膚敏感。因此防曬度數越高，代表所含的化學成分相對較多，隨時未阻隔陽光，先刺激肌膚。

針對不同需要的功能性防曬

澳洲銷量 No.1 的 Cancer Council 澳洲防癌協會防曬產品均由澳洲製造，榮獲澳洲 TGA 藥物管理局嚴格註冊鑑定，足證質素及功效符合澳洲

防曬質量標準。他們深明塗抹防曬霜並不只著重 SPF 防曬度數及單單對肌膚的日常保護，而是因應不同活動及需要，發揮其獨特的效能，所以會因應不同使用者、用途和場合研發防曬，是少有的功能性防曬產品。如方便兒童使用的「兒童防曬霜」、日常戶外運動的「活力型防曬霜」，以及適用於水上及劇烈運動的「運動型防曬霜」。



運動型防曬霜

SPF50+ 110ml

特別針對劇烈爆汗運動而設計，具特效防水、防汗的長效防曬。通過運動防水測試，適用於水上運動。

曬傷用皮敷蘆薈易致敏 點樣極速急救？

曬後保養

進行戶外活動時，玩到忘形常會忘記為皮膚補塗防曬，長時間在陽光下逗留便有機會曬傷。皮膚科專科醫生胡惠福指出，出現曬傷情況所需時間因人而異，膚色較白人士由於缺乏黑色素保護，曝曬 10 至 20 分鐘後，皮膚可以出現曬傷現象，例如灼熱、泛紅及脫皮，而皮膚黝黑人士則較不容易曬傷。

曬傷後敷蘆薈或致敏

胡續指，蘆薈葉片中的透明凝膠具有大量水分，對曬傷皮膚或有少許舒緩發炎及保濕效果，但不能縮短曬傷後皮膚的復原時間。他說，天然蘆薈屬於草本植物，尤其是連著綠色外皮的蘆薈，有機會刺激皮膚及引致敏感風險，因此宜選擇安全性較高的潤膚霜去滋潤曬傷皮膚。

胡惠福表示，曬傷後皮膚會變紅、疼痛、發熱，症狀一般會於曝曬後數小時內出現，曬傷嚴重程度大致分為 3 種：

輕微曬傷 皮膚發燙、輕微變紅。

中度曬傷 皮膚發紅發燙，伴有痕癢疼痛感，甚至有脫皮、水泡。

嚴重曬傷 皮膚嚴重發炎、紅腫、脫皮、劇烈痛楚，出現大面積水泡，甚至出現全身性病徵，如發燒、寒顫、噁心、嘔吐、昏厥等。

胡惠福
皮膚科專科醫生



曬傷後宜降溫保濕

另外，曬傷所引起的疼痛和不適或需數天至數星期後才會消退，建議曬傷人士可以參考以下方法處理：

- ◆ 宜在有冷氣或陰涼地方休息，用溫水沖涼及飲用充足水分，為身體散熱降溫。
- ◆ 輕輕扭乾濕毛巾，把其敷在曬傷患處 5 至 10 分鐘，每日敷 3 至 4 次。避免用冰敷患處，以免凍傷皮膚。
- ◆ 經常塗抹潤膚霜以滋潤保護皮膚，每日約 4 至 5 次。
- ◆ 頭皮曬傷與其他部位曬傷的處理方法相似，同樣需要做好保濕及降溫措施，可用滋潤性高的洗頭水去為頭皮提供保濕效果。如果頭皮較易出油人士，於頭皮上塗上一般潤膚霜、橄欖油或堅果油或會進一步增加頭油風險，堵塞毛囊而引致毛囊炎。
- ◆ 萬一皮膚出現水泡，不要自行弄穿水泡，以免增加皮膚受細菌感染風險。
- ◆ 如果有嚴重曬傷，例如：皮膚出現大範圍發炎水泡時，應盡快求醫。

太陽眼鏡「過期」無法擋紫外線 缺 UV 塗層鏡片越深色越易傷眼



身處戶外佩戴太陽眼鏡，可避免紫外線傷害視網膜，但原來太陽眼鏡會「過期」，失去保護效能。有台灣專家提醒，太陽眼鏡的防曬塗料會因折舊、收納習慣等原因而逐漸流失，失去阻擋紫外線的作用；不少人誤以為鏡片愈深色愈能抵擋強光，但如沒有防 UV 塗層，其實深色鏡片反而更容易令眼睛受傷。

余珊
眼科專科醫生



鏡片越深色越能防紫外線？

台灣毒理醫學專家招名威在其 Facebook 專頁分享，太陽眼鏡的防曬能力會隨著時間而衰退，他指出即使太陽眼鏡鏡面沒有刮痕，但鏡面上的抗 UV 塗料會因為折舊、收納習慣，或是沾染到肌膚上的汗水、淚水、皮脂，過度清洗等種種因素而逐漸流失，引致太陽眼鏡「過期」，無法再有效發揮阻擋紫外線的作用，故建議每 2 年便要替換。他又強調，看似普通眼鏡的太陽眼鏡只要有塗上有效的塗料，也可以抵擋 UV 的攻擊，不能單用鏡片顏色深淺來判斷。不少人誤以為眼鏡的鏡片顏色越深，越能抵擋強光，但事實上缺少 UV 塗層，就算是深色鏡片亦無法阻隔紫外線，反而顏色深的鏡片會令進入眼睛的光線變少，瞳孔會自然放大，這時候紫外線就可以「乘虛而入」，反而更容易傷害眼睛，嚴重影響視力與眼睛健康。

眼睛也要做好防曬

眼科專科醫生余珊早前接受《晴報》訪問時表示，平日眼睛沒有做好防曬，紫外線的傷害會慢

慢累積，傷害視網膜，令眼睛出現刺痛、流眼淚、視力模糊、畏光等症狀，嚴重更可致白內障、視網膜黃斑部病變等情況。她提醒要選擇「100% 防 UV」或「UV400」的太陽眼鏡，而鏡片顏色則推薦灰色鏡片，因為能均勻地降低光譜上各種顏色的色度，並仍保留視像原色。

5 大選購太陽眼鏡貼士

- ① 經常進行水上活動，可選灰色及有偏光功能的太陽眼鏡。
- ② 將眼鏡放在眼前約 15 厘米，上下移動鏡片去觀察直線，如果看來變形，出現頭暈則代表鏡片質素不良。
- ③ 鏡片大小應足夠遮蓋眼睛範圍，盡量貼面以減少光線透進眼內。
- ④ 灰色或茶色的鏡片能保留物件的原有顏色，適合長者、小孩、對光線特別敏感及曾進行白內障手術人士佩戴。
- ⑤ 到信譽良好的店舖購買



郊遊容易被蚊咬？ 低敏長效防蚊裝備不可少

平日生活繁忙，一到周末天朗氣清時候，就好想到郊外遊玩！不過，夏天多雨水，郊外地區蚊蟲繁生，若不做好防護措施，隨時遊樂變「餵蚊」。然而，坊間驅蚊產品多如繁星，最近亦有消費者市場報告指出驅蚊產品需要注意成份的安全性，若不慎選用，或未能提供足夠防蚊效果，甚至可能造成皮膚刺激！



產品選擇要小心

一到夏天，加上疫情稍有放緩，市民戶外活動亦逐步增多，不少家庭都會趁空閒時間，實行一家大細到郊外放電，但每逢戶外活動，防蚊裝備絕不可少，減低被蚊蟲叮咬的風險。當大家選擇驅蚊產品時，首先要避免誤選含有化學物避蚊胺 (DEET) 配方的產品，因為此種物質容易令皮膚受刺激引致敏感。事實上，過往不少肌膚容易敏感的人，因使用了帶化學物質的驅蚊產品而導致過敏，所以採購驅蚊產品前，可先留意成份是否已獲國際權威組織認可、配方是否低敏，尤其要留意產品是否適合小朋友使用及適用年齡，以確保產品安全有效，大人小孩用得放心。

延伸下頁繼續閱覽



郊遊容易被蚊咬？ 低敏長效防蚊裝備不可少

承接上頁



應選擇長效而防汗水的產品

除了防蚊效能方面的考慮，我們亦需要留意產品的防汗水功能及防蚊蟲的有效時間，因為炎夏天氣到戶外活動，走兩圈都會大汗疊細汗，但當我們流汗時就會釋放出更多的二氧化碳，從而吸引蚊蟲追隨而來；同時，戶外活動隨時由朝玩到晚，加上蚊蟲尤其喜愛黃昏至夜間時份出沒，假如保護時限不足，一樣會成為蚊蟲的大餐；值得一提的是，除了手腳或面部位置外，其實我們的頸部及耳朵等位置亦是蚊蟲叮咬目標之一！所以我們選擇驅蚊產品時，應揀選有效時間較長並可以用於面部及頸部的產品，而且具備防汗水功能，令防護更全面，而且活動時不用頻頻補用，較為方便。

**佩氏 MosquitOut PRO
驅蚊保防蚊蟲乳液**



科研專利配方 提供低敏長效防蚊功效

佩氏 MosquitOut PRO 驅蚊保防蚊蟲乳液，採用了專利科研 STAYTEC™ 緩慢釋放技術，以天然海藻及蘑菇的結構來形成超級薄膜，包裹有效的防蚊成份 IR3535®，從而可有效控制及減少成份被皮膚吸收或被蒸發，令防蚊蟲功效能夠長達 14 小時；根據最近之消費者市場報告指出 IR3535® 無色無味，2 個月以上嬰幼兒已適用。防蚊成份 IR3535®，可擾亂蚊蟲的感覺中樞系統，使其不易察覺叮咬目標，大大減低使用者被叮咬機會，而且在歐洲國家已被廣泛使用超過 30 年，更獲世界衛生組織 (WHO)、美國疾病控制與預防中心 (CDC)、美國環境保護局 (EPA) 等國際權威組織推薦及認可，確保安全有效。佩氏 MosquitOut PRO 驅蚊保防蚊蟲乳液不含香料及無色素，溫和親膚，既低敏又長效防蚊，適合小朋友、嬰幼兒（兩個月以上）及敏感性肌膚人士使用。

了解更多及領取 \$10 電子現金券：pearlsmq-pro.com

防叢林斑疹傷寒 郊遊忌入草叢



正值郊遊季節，早年有三人在遠足時感染斑疹熱，而與其相似的「叢林斑疹傷寒」，每年約有20多宗確診個案，二者均多在叢林茂密地區中招；有醫生警告如感染後未有治療，死亡率可達四成。

據衛生防護中心資料，斑疹熱由寄居在叢林地區流浪動物身上的「蜱」傳播；叢林斑疹傷寒則由「蟎」傳播。兩種病的臨床病徵相似，患者會發燒、發冷、頭痛、肌肉痛及身體出紅疹等。

蟎叮咬傳染 容易誤診

陳先生今年八月起持續感疲倦，常面青口唇白，以為睡眠不足。他九月初開始有微燒，急症室診斷為普通感冒。他四日後持續高燒，再到急症室求診，兩三日後開始呼吸困難並確診感染肺炎，經抽血後證實患叢林斑疹傷寒，最後吃了兩星期抗生素才康復。

關嘉美
家庭醫生



家庭醫生關嘉美指，叢林斑疹傷寒又稱恙蟲病，主要經恙蟎叮咬後感染，潛伏期達兩星期。「一般患者被咬後，會出現黑色的潰瘍性焦痂。」她說，除焦痂外，患者會出現頭痛、發冷、紅疹和淋巴腫脹等徵狀；由於病徵與感冒相似，容易誤診而延誤治療。

關嘉美說，叢林斑疹傷寒可致嚴重併發症，如肺炎、腦炎、呼吸衰竭；若無接受抗生素治療，死亡率由4%至40%不等，若及早以抗生素治療，死亡率僅2%。她提醒市民，郊遊或遠足時盡量不要進入草叢地帶，注意勿將皮膚暴露，宜穿長袖衣褲、靴子。

夏天蚊叮蠓咬痕到爆？ 簡單方法趕絕蚊蠓



夏天正正是鼠蟲出沒的季節，最令人頭痕的莫過於「蚊」和「蠓」！在天氣晴朗的日子，很多人都想走到戶外親親大自然，「但又怕蚊蠓搞到周身痕」？不想與蚊蠓太親近，首先要了解牠們。

鄭國鏗 Henry
「觀林蟲害」的滅蟲專家



蚊喜歡水？

蚊一般在水面或其附近產卵，大多數蚊卵的發育期需時 2 至 3 天。「觀林蟲害」的滅蟲專家鄭國鏗 Henry 接受「晴報」訪問時指出，蚊喜歡出沒在大型植物、積水、死水附近。

通常只有雌蚊才吸血，雄蚊則以植物汁液為食糧。有些蚊種嗜吸人血，而有些則嗜吸動物血。蚊屬於一種病媒，常見的蚊傳疾病有：瘧疾（Malaria）、登革熱（Dengue Fever）、日本腦炎（Japanese encephalitis）。

蠓喜歡泥？

大家常說的「蚊滋仔」，其實是吸血蠓。牠們喜愛在濕潤的泥土上產卵，特別是含有大量腐爛植物的土壤。蠓成蟲通常在滋生地附近約 100 米範圍活動，所以蠓很少在室內叮人。Henry 說，蠓喜歡低飛，飛行速度較蚊為慢，主要在有泥土的地方出現，家中不常見。

蠓蛹通常在夏季孵化為成蟲，只有雌性蠓的成蟲才會叮人，以吸取額外營養刺激卵子發育，而牠們通常在日間或近日出及黃昏時最活躍。雌蠓的口器短小，無法刺穿衣服叮人，所以多襲擊手、臂、腿等外露部分。由於吸血蠓通常不會在室內出現，Henry 指出，蠓在戶外較常見，新界的巴士站、學校等較多，故建議外出時應穿著淺色長衫褲，外露皮膚及衣服塗上含避蚊胺（DEET）成分的昆蟲驅避劑防蚊蠓。

網上流傳用醋作為餌誘蠓：

用一個使用過的瓶子，裝入蘋果醋或白醋，封住瓶子後，用釘子或螺絲扎數個小孔，並放置在蠓經常出現的地方。受蠓滋擾人士，不妨嘗試此方法。

全天候音樂享受 新一代骨傳導藍牙運動耳機

若說「聽音樂」是港人繼衣、食、住、行之後的第五項生活基礎，相信沒太多人會反對，因為好多人都享受音樂帶來的陶醉時光。然而，為追求更全面的聽覺享受，不少人更會時常配帶著耳機，實行全天候式聽音樂，而長期將耳機塞入耳道或罩住整個耳朵，不單存有衛生問題，其實亦有機會傷及耳膜。



骨傳導技術

比傳統耳機更安全音質更佳

雖然，傳統的耳機能令用家於不影響旁人的情況下獨自聽音樂，亦可隔開周圍環境的聲響，但由於耳機比一般外來噪音更貼內耳組織，或多或少都有機會令聽力受損。另外，若用家經常於街道上使用耳機，兼且將音量調高，不單會損害聽覺，更會令用家對外圍聲音失去警覺性，容易構成危險。而新一代的 Aftershokz 骨傳導藍牙運動耳機 Aeropex 採用了骨傳導技術，透過頰骨傳遞聲音，耳機可掛放於耳朵之上，兩隻耳朵是沒被遮蓋的，所以無論用家是在踏單車、或是跑步等運動時，都能同時欣賞到耳機內的聲音之餘，亦能聽到周圍的聲音，避免因聽不到外界的聲而引發意外。



延伸下頁繼續閱覽



全天候音樂享受 新一代骨傳導藍牙運動耳機

承接上頁



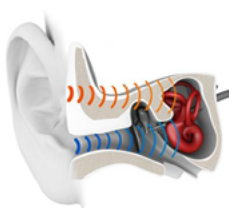
建議零售價：\$1,399 (Aeropex)

查詢：2955 1000 (Thinking Group)

計輕巧耐用 音質卓越

Aftershokz 骨傳導藍牙運動耳機 Aeropex 備有 PremiumPitch™ 2.0+ 技術，可帶來廣闊的動態聽覺並且突出低音效果，而 LeakSlayer™ 技術則可明顯減低漏音問題。另外，耳機亦配置了 Audrey Says™ 語音提示功能，提示用家配對、播放、通話與電源情況。再加上兩個內置的消噪收音咪，當用家需要透過耳機來通話時，收音效果能有效消除周圍噪音，令通話更清晰。與此同時，其原有的 OpenFit™ 開放式設計，是符合了人體工學的下沉式設計，能穩定配帶位置，增加舒適度及穩固度，而重量僅有 26g，帶來更輕巧方便及耐用的體驗；

其長條形結構，令骨傳導揚聲器、以及耳和頭帶等位置的設計細小，看起來更加纖瘦，而且框架是採用了鈦合金材質，具備良好的柔韌性和彈性，即使經受暴力彎折亦能夠恢復原狀，不會容易變型。



骨傳導技術是指可通過
骨骼傳遞聲音

防水防塵 續航力持久

另一方面，一般耳機容易受震動影響破壞了音質效果，但 Aeropex 則採用了 Bone conduction 30° 的傾斜技術，有效減少不必要震動，從而令低頻效果和人聲的表現更加細緻出色。其藍牙技術更已升級至 5.0，支援多點配對。而且已符合 IP67 的防水防塵認證，提供防汗、雨水及灰塵，在不破壞外殼的情況下，能夠全面保護內部電路而不受灰塵入侵，同時當浸入不超過 1 米水深時，耳機外款仍能給支持 30 分鐘的防護時間（並不表示完全沒有水進入內部）。再加上

Aeropex 使用磁吸充電線，支援兩小時快速充電，提供 8 小時持續播放歌能，待機更長達 10 日，全天候使用都無問題！難怪 Aeropex 能夠榮獲 2020 年台北國際自行車展創新設計獎，夏日戶外活動增多，無論是行山郊遊做運動，甚至平日出街，Aeropex 都是現今潮人必備。



高溫下用風扇仔消暑 吹出熱風竟可致脫水或中暑



天氣炎熱，不少人都會自備風扇仔，讓身體變得涼快，但日本有醫生警告，在高溫下用風扇仔有機會吹出熱風，反而會加速流汗，引致嚴重脫水或中暑，曾經更有人因此需要緊急送院。

鍾浩然
急症室專科醫生



大量流汗可引發嚴重脫水

據日媒《ANN》報道，日本江東醫院副院長三浦邦九接受訪問時表示，若氣溫超過攝氏 35 度，風扇仔吹出來的風就如風筒熱風。當熱風吹向身體，身體會誤以為處於悶熱的環境，繼而以大量流汗的方式去幫助散熱，這可引發嚴重脫水，甚至中暑。「實際上發生過在攝氏 35 度使用風扇仔，卻被緊急送院的病例。」

想精明地使用風扇仔，三浦醫生建議可在頸部掛上用水浸濕的毛巾，再用風扇仔吹向毛巾。毛巾的水分会令熱風轉換成涼風，從而有助降低體溫。「因為頸部有很多血管，所以能幫助冷卻身體。」他提醒，放在頸部的毛巾不要打結，「當毛巾變乾就會變成圍巾，反而會把熱氣包住。」

認識熱衰竭及中暑

急症室專科醫生鍾浩然曾接受《晴報》訪問時表示，除了中暑外，其實還有熱衰竭的階段。一般而言，熱衰竭是指仍未到不可逆轉的階段，只要將患者帶離高溫環境慢慢休息，大部分患者都能夠自行痊癒；而中暑患者則因調節體溫機制失調，體溫會保持較高的水平（約攝氏 40 度以上），伴隨意識迷糊、昏迷、「發羊吊」、抽筋等症狀，即使被帶離環境亦難以自行痊癒，需要到深切治療部留醫。

中暑後降溫方法：

- ① 適量補充水分（如患者仍然清醒）
- ② 平躺
- ③ 把冰敷在腋下、頸部、大腿內側
- ④ 把水濺在患者身上幫助散熱



夏日熱辣辣想消暑兼止咳？ 兩款湯水解暑清熱紓熱咳

天氣持續酷熱，不少人會選擇去野餐「捉緊夏天」。不過天氣炎熱，要小心容易中暑。今次請來註冊中醫師何澤深分享兩款湯水，針對夏天炎熱容易中暑及改善夏日常見熱咳症狀：

冬瓜荷葉扁豆湯 解暑生津

冬瓜是夏季當造的食材，冬瓜皮則可以利水祛濕，冬瓜核能潤腸通便；荷葉清暑利濕；扁豆健脾化濕消暑；薏米清熱利濕健脾。

材料：冬瓜 1 斤、荷葉 1 角（浸水備用）、扁豆 3 錢、生熟薏米 各半兩、陳皮 一角、瘦肉 三兩

製法：

- ① 瘦肉氽水；冬瓜連皮洗淨切塊，將冬瓜皮、冬瓜囊和核以大火煲滾，以 8 碗水中火煲 10 分鐘。
- ② 加入冬瓜肉、扁豆、薏米、陳皮、瘦肉，再煲 1 小時。
- ③ 將浸好的荷葉放進湯內，焗 5-10 分鐘即可飲用，亦可加少許鹽調味。

註：脾胃虛弱者、孕婦慎服。各人體質不同，如有疑问請諮詢註冊中醫師。



何澤深
註冊中醫師

枇杷桑杏燉梨茶 改善夏日熱咳

枇杷葉有清肺化痰止咳的作用，桑葉可疏風清熱，潤肺止咳；梨可以潤燥化痰；南杏仁則可止咳化痰潤肺。

材料：枇杷葉（乾品）6 克、梨乾 2 片、乾桑葉 6 克、南杏仁 6 克

製法：

- ① 稍微沖洗枇杷葉、乾桑葉、梨乾；打碎南杏仁。
- ② 將所有材料放入茶包袋，放入熱水燉 30 分鐘。

註：若咳嗽問題持續，或不知咳嗽性質，可以諮詢註冊中醫師的意見。



《晴報》

為全港第二大免費報，
逢星期一至五免費派發。



↓ [下載請按此處](#)



↓ [下載請按此處](#)



↓ [下載請按此處](#)



↓ [下載請按此處](#)



出版：香港經濟日報有限公司《晴報》

地址：香港北角渣華道 321 號柯達大廈 2 期 8 樓

查詢：2880 2884

網址：<http://skypost.hk/>

版權所有 翻印必究

本刊由《晴報》製作，《晴報》已盡一切所能以確保所刊登之資料正確無誤，惟資料只供參考及內部傳閱用途，本刊為非賣品及不作公開銷售。

本刊資料截至 2020 年 6 月為準，其後如有更新，恕不另行通知。

《晴報》對於第三者提供之一切資料、產品及服務不會承擔任何責任。