中心實況：

* 7月4日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦第三屆華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月8日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月11日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月15日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月18日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月22日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月25日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月29日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 7月31日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月4日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月7日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月11日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月14日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月18日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月21日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月25日，星期四，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月28日，星期日，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。

* 8月31日，星期三，主辦單位將於NNUA舉辦華人社區嘉年華（Chinese Community Carnival Season），活動內容包括華人社區嘉年華、華人文化節、華人美食節、華人電影節等，地點：NNUA會館，時間：下午2時至晚上10時。
目錄

Contents

流行病態 (Current / Seasonal issues)
正視花粉症的理由 (Hay Fever) .......................... P5
該提高血壓 (High blood pressure) .......................... P4

看診一點通 (Access to the Health Service)
英國國民保險費用 - 詹 (Help with NHS Costs) .......................... P5

心靈感情 (Mental Health)
在英國人第二名 (Youth project: impact culture to the British Chinese) .......................... P6

養生堂 (Live Long & Live Well)
健康訊息 - 講者 (Benefits of practicing TaiChi: interview with TaiChi master) .......................... P7
養生茶 (Tea Guide to varieties of Tea) .......................... P8

溫馨提示 (Recommendations)
護理資訊簡介 (Introduction to care's benefit) .......................... P9
健康出行小貼士 (Travel Tip: what you should aware of when you travel in the summer) .......................... P10

癌症獵人 (Cancer awareness)
癌症早發現 - 徵兆及症狀 (Early detection of cancer - signs and symptoms) P11

編輯：史明子 (Wangzi Shi)
編撰：郝曉琳 (Helena Man)
文字編輯：張建英 (Maggie Wang)
校對：張耀 (Esther Chu)
美工：王晨 (Wang Ching)
版面設計：Audrey Sun
印刷：Yisheng Zhou

由台灣中國茶業有限公司供稿，贊助二重製片公司

編輯曉琳

編輯：史明子

編寫：郝曉琳

文字編輯：張建英

校對：張耀

美工：王晨

版面設計：Audrey Sun

印刷：Yisheng Zhou

由台灣中國茶業有限公司供稿，贊助二重製片公司

編輯曉琳
談談高血壓

高血壓是個常見的疾病，據統計約有15%的成人患有高血壓。高血壓患者年齡愈高，比例愈高，顯示高血壓的發病與下列因素有關：

- 年齡：年長者患病率較高。
- 性別：男性患病率較女性高。
- 家族史：有高血壓家族史的患病率較高。
- 高脂血飲食：飲食中含有大量脂肪和鈉的人群患病率較高。
- 過量飲酒：長期過量飲酒的人群患病率較高。
- 情緒壓力：長期處於高應激狀態的人群患病率較高。

高血壓的預防

1. 健康的生活方式：保持良好的生活習慣，如戒煙限酒，適當運動，保持好心情。
2. 適中運動：如快走，慢跑，游泳，瑜伽等。
3. 低鹽飲食：限制鹽的攝入量，每日不超過6克。
4. 合理飲食：多攝入水果，蔬菜，全穀物等。
5. 避免精神緊張，保持心情愉悅。

高血壓的治療

1. 药物治療：根據血壓水平和患者情況，選擇適用的降壓藥。
2. 非藥物治療：如運動，飲食調節等。
3. 心臟健康教育：通過輔導和教育，幫助患者理解和管理自己的病。

高血壓的療效

治療效果的評估：根據血壓控制情況和患者的心臟健康狀況進行評估。

“早診斷，早治療，預防高血壓”，讓我們一起關注高血壓，及早預防，及早治療，共創健康未來。
在英華人第二代
養生篇之太極拳(一)

華人在英國的歷史最早可追溯到1860年代，當時華僑來英商業貿易或就學。1880年代中國有組織的華僑開始從商，迨至1960年代大批香港及澳門華僑定居於英國。華人在英國的居住數量遠遠超越了英國華僑的數量。華人華僑的第二代大多出生於英國，並在英國受到華文教育的薰陶及文化傳統的影響。

華人家庭中的養生之道

由於華人的家庭習慣及生活方式的不同，華人家庭中的養生之道也有所不同。華人家庭中的養生之道主要集中在飲食、運動、休息及心理健康等幾個方面。

飲食方面，華人家庭注重飲食的平衡及營養的攝取。華人家庭中的飲食習慣大多是素食主義，大部分華人家庭會定期進行素食的節日慶祝。華人家庭中的飲食習慣也受到華文教育的影響，華文教育中的飲食文化及養生之道對華人家庭的飲食習慣也有著重要的影響。

運動方面，華人家庭中的運動習慣主要以太極拳、瑜伽等傳統養生運動為主。華人家庭中的運動習慣主要集中在社區中的養生中心及社區中的養生體驗營等地方。華人家庭中的運動習慣也受到華文教育的影響，華文教育中的養生之道對華人家庭的運動習慣也有著重要的影響。

休息方面，華人家庭中的休息習慣主要以規律的作息及充足的睡眠為主。華人家庭中的休息習慣主要集中在社區中的養生中心及社區中的養生體驗營等地方。華人家庭中的休息習慣也受到華文教育的影響，華文教育中的養生之道對華人家庭的休息習慣也有著重要的影響。

心理健康方面，華人家庭中的心理健康習慣主要以良好的心情及平和的態度為主。華人家庭中的心理健康習慣主要集中在社區中的養生中心及社區中的養生體驗營等地方。華人家庭中的心理健康習慣也受到華文教育的影響，華文教育中的養生之道對華人家庭的心理健康習慣也有著重要的影響。

華人家庭中的養生之道

華人家庭中的養生之道是華人家庭的重要部分，華人家庭中的養生之道不僅是華人家庭的傳統文化，也是華人家庭的養生之道。華人家庭中的養生之道對華人家庭的養生之道有著重要的影響，華人家庭中的養生之道也對華人家庭的養生之道有著重要的影響。
這首詩是英國詩人John Galsworthy的作品，Prime Minister of Great Britain(1868-1930)。詩中描写了種種生活中的悲喜交加，以及對人類種族的悲喜交加，詩中表現了人生的悲喜交加。

茶包含著千種妙味的成分，其中一種叫作茶多酚（polyphenolic compounds），在氧化過程中，茶多酚（theanine）能降低壓力，茶多酚（caffeine）能補充能量，和人體中必備的微量元素（trace of calcium, zink, vitamin A, vitamin B6, vitamin B8, vitamin B12 etc.）。

一、茶的營養成分

茶含有千種妙味的成分，其中一種叫作茶多酚（polyphenolic compounds），在氧化過程中，茶多酚（theanine）能降低壓力，茶多酚（caffeine）能補充能量，和人體中必備的微量元素（trace of calcium, zink, vitamin A, vitamin B6, vitamin B8, vitamin B12 etc.）。

1. 養生

2. 護理人士

3. 照顧傷病人士

4. 照顧病人

5. 照顧病人

6. 照顧病人

7. 照顧病人

8. 照顧病人

9. 照顧病人

10. 照顧病人

11. 照顧病人

12. 照顧病人

13. 照顧病人

14. 照顧病人

15. 照顧病人

16. 照顧病人

17. 照顧病人

18. 照顧病人

19. 照顧病人

20. 照顧病人

21. 照顧病人

22. 照顧病人

23. 照顧病人

24. 照顧病人

25. 照顧病人

26. 照顧病人

27. 照顧病人

28. 照顧病人

29. 照顧病人

30. 照顧病人

31. 照顧病人

32. 照顧病人

33. 照顧病人

34. 照顧病人

35. 照顧病人

36. 照顧病人

37. 照顧病人

38. 照顧病人

39. 照顧病人

40. 照顧病人

41. 照顧病人

42. 照顧病人

43. 照顧病人

44. 照顧病人

45. 照顧病人

46. 照顧病人

47. 照顧病人

48. 照顧病人

49. 照顧病人

50. 照顧病人

51. 照顧病人

52. 照顧病人

53. 照顧病人

54. 照顧病人

55. 照顧病人

56. 照顧病人

57. 照顧病人

58. 照顧病人

59. 照顧病人

60. 照顧病人

61. 照顧病人

62. 照顧病人

63. 照顧病人

64. 照顧病人

65. 照顧病人

66. 照顧病人

67. 照顧病人

68. 照顧病人

69. 照顧病人

70. 照顧病人

71. 照顧病人

72. 照顧病人

73. 照顧病人

74. 照顧病人

75. 照顧病人

76. 照顧病人

77. 照顧病人

78. 照顧病人

79. 照顧病人

80. 照顧病人

81. 照顧病人

82. 照顧病人

83. 照顧病人

84. 照顧病人

85. 照顧病人

86. 照顧病人

87. 照顧病人

88. 照顧病人

89. 照顧病人

90. 照顧病人

91. 照顧病人

92. 照顧病人

93. 照顧病人

94. 照顧病人

95. 照顧病人

96. 照顧病人

97. 照顧病人

98. 照顧病人

99. 照顧病人

100. 照顧病人

101. 照顧病人

102. 照顧病人

103. 照顧病人

104. 照顧病人

105. 照顧病人

106. 照顧病人

107. 照顧病人

108. 照顧病人

109. 照顧病人

110. 照顧病人

111. 照顧病人

112. 照顧病人

113. 照顧病人

114. 照顧病人

115. 照顧病人

116. 照顧病人

117. 照顧病人

118. 照顧病人

119. 照顧病人

120. 照顧病人

121. 照顧病人

122. 照顧病人

123. 照顧病人

124. 照顧病人

125. 照顧病人

126. 照顧病人

127. 照顧病人

128. 照顧病人

129. 照顧病人

130. 照顧病人

131. 照顧病人

132. 照顧病人

133. 照顧病人

134. 照顧病人

135. 照顧病人

136. 照顧病人

137. 照顧病人

138. 照顧病人

139. 照顧病人

140. 照顧病人

141. 照顧病人

142. 照顧病人

143. 照顧病人

144. 照顧病人

145. 照顧病人

146. 照顧病人

147. 照顧病人

148. 照顧病人

149. 照顧病人

150. 照顧病人

151. 照顧病人

152. 照顧病人

153. 照顧病人

154. 照顧病人

155. 照顧病人

156. 照顧病人

157. 照顧病人

158. 照顧病人

159. 照顧病人

160. 照顧病人

161. 照顧病人

162. 照顧病人

163. 照顧病人

164. 照顧病人

165. 照顧病人

166. 照顧病人

167. 照顧病人

168. 照顧病人

169. 照顧病人

170. 照顧病人

171. 照顧病人

172. 照顧病人

173. 照顧病人

174. 照顧病人

175. 照顧病人

176. 照顧病人

177. 照顧病人

178. 照顧病人

179. 照顧病人

180. 照顧病人

181. 照顧病人

182. 照顧病人

183. 照顧病人

184. 照顧病人

185. 照顧病人

186. 照顧病人

187. 照顧病人

188. 照顧病人

189. 照顧病人

190. 照顧病人

191. 照顧病人

192. 照顧病人

193. 照顧病人

194. 照顧病人

195. 照顧病人

196. 照顧病人

197. 照顧病人

198. 照顧病人

199. 照顧病人

200. 照顧病人

在這裡需要指出的是，不同種類的茶含有的營養成分和健康益處也可能有所不同。例如，紅茶含有更多的茶多酚，對減少心血管疾病有一定幫助；綠茶和白茶含有更多的兒茶素，對抗氧化和抗炎性有保護效果。因此，為了獲得最佳的營養和健康效益，建議根據個人喜愛和健康需求來選擇適合自己的茶種類。

總之，茶對於我們的生活和健康有着重要的影響。為了保持健康和遠離疾病，建議大家多喝茶，尤其是紅茶和綠茶等對身體有益的茶種類。同時，要注意飲茶的適量和正確的飲用方法，以確保茶的營養和健康效益能夠充分發揮。

世界茶文化源遠流長，茶是各民族人民的精神食糧，也是中華文化的重要組成部分。茶的種類繁多，包括綠茶、紅茶、烏龍茶等，各具特色。喝茶不僅能提神醒腦，還有助於消化和美容養顏。因此，喝茶不僅是日常生活中的一種享受，更是對健康的一種關懷。
健康出行小貼士

張建華

炎炎夏日將至，越來越多人會選擇此時出外旅行，可能因為已經準備了多日，準備好了大陸遊，準備好了離陸，準備好了行李，準備好了計劃，所以避免出遊的風險。但活動的擔心，可能因為沒有做好準備，可能會出現旅遊的風險。因此，當你旅行時，需要做好準備，才能避免風險。

烟花炮竹
陽光中的紫外線可引起皮膚受損，戶外活動在享受陽光的同時，要避免皮膚受損，可以使用SPF30以上的防曬產品，如果進行水上活動，最好使用SPF30以上或更高係數且防水的防曬產品。為了加強防護效果，建議佩戴遮陽帽，並塗抹防曬霜。

旅行時間
應多喝水，確保充足的水分補充，特別是在炎熱的天氣下活動。

衣物
應選擇輕便、透氣、吸濕、快乾、防曬的衣物。

交通
應選擇空調車、電動車或自行車等措施，減少在炎熱天氣下的活動。

除此之外，準備基本的旅行裝備也是必不可少的環節。

旅行裝備清單：
- 洗漱品
- 防曬用品
- 防蚊水
- 超薄衣物
- 止血帶
- 急救藥品
- 日常飲食品

花一點時間，做一點準備，就能令我們的旅程更加舒心與安心，何樂而不為呢？你準備好了嗎？