

從瑜伽領悟型男秘訣

林德信：最緊要有恆心

唱作型男林德信(Alex)的中長髮Look及fit爆身型，不但迷死一眾女fans，更是不少潮男的仿效對象。Alex日前接受now TV自家製作、最新健康節目《星級診症室》訪問，與皮膚科專科醫生大談如何keep住外型和健康，兩人不約而同得出的結論是：「沒有唔fit的男人，只有沒有恆心的男人！」

瑜伽造詣達大師級的Alex，每天都會花時間練習，「我覺得要保持身體健康，一定要堅持日日都做運動。我鍾意做高溫瑜伽，因為會出好多汗，可以幫我排毒同keep fit。」

Alex: 唔做瑜伽 周身唔舒服

主持人鄭文問他，為何如此勤力，想不到Alex卻說：「哈哈，我其實不想做的，做瑜伽好辛苦，但現在已經成為習慣，就好似起身一定要刷牙一樣。如果有一日無時間做瑜伽，會覺得好唔自然、好唔舒服。」

同場接受訪問的皮膚科專科馮偉傑醫生對Alex的態度大表贊同，「對啊，其實男士和女士一樣，要Keep住外型和體能，一定要有恆心。」

身型及頭髮健康難keep 成港男兩大難題

馮醫生以男士最害怕的脫髮問題為例，「絕大部分香港男士脫髮的成因，是由於荷爾蒙作怪，有些男士早至18、20歲便開始脫髮，對自我形象、社交、情緒等造成很大影響。」

馮醫生解釋，「其實95%男士脫髮同荷爾蒙有關，研究顯示，利用外塗及口服藥物，可以改善脫髮，頭髮仍有機會重生，但即使按醫生指示接受療程，亦需要時間，至少大約要數個月才初見成效，不過功效或會因人而異，但問題是大部分香港男士都不像Alex般有耐力、有恆心，常常半途而廢。」

▶ 林德信和馮偉傑醫生均認為，男士Keep住身型及頭髮健康，恆心最重要。

勿信「速成」脫髮治療 遇難題應向醫生查詢

馮醫生表示，另一個令患者半途而廢的原因，則是現時坊間不少生髮產品或療程廣告聲稱，可以於極短時間內令他們頭髮重生，「這是不可能的，大部份坊間產品成效均未獲臨床醫學實證，甚至有可能反而阻塞毛孔，令頭髮脫落，得不償失。」

他強調，坊間洗頭水或護髮產品無法針對脫髮問題根本（荷爾蒙），「不應浪費時間、金錢在這些產品上。越早求醫，頭髮重生機會越大，有些個案甚至可以回復原貌！」

Alex也呼籲有脫髮問題的男士，及早向醫生查詢治療方法。

nowtv

全新健康節目《星級診症室》

日期：4月26日（星期五）
時間：晚上8時15分至8時半
頻道：now香港台(100台)及now102台同步播放
以上資訊只供參考用途，有關脫髮問題，詳情請向醫生查詢。



登入星級診症室 Facebook專頁