



幻游不丹

(上接 C03 版)

像明星一样英俊的皇室父子

“各位观众，这位正是改善社会风气、倾倒万千少女、提高国民内涵、玉树临风的不丹王子啦！”话说 2006 年 6 月泰皇登基 60 周年，全球 25 个君主立宪的国家出动皇室成员前往曼谷祝贺，当中包括不丹皇朝的父子，二人身穿民族服装登场，竟连日引来传媒追访，差点抢过主人家风头，原因很简单：因为太帅啦。

不丹皇室竟然真的有明星一样英俊的皇室父子。泰国传媒甚至说，王子的风采掀起了不丹旅游热，大家都期望不丹满街都是帅哥(事实上，想得太多了)。

不过，在不丹国内店铺，市民都爱挂出皇室成员的照片，就算在寺庙内，国王与高僧老友的合照，也随处可见，还有纪念 1974 年现任国王即位的邮票小全章，由机场到文具铺随处有售(约为 50Nu/RMB8 元)，是很好的纪念品。

说到这里，到底印有王子人像的襟章在哪里呢？很遗憾，原来市场上早已断货，我们在市集只能搜罗到印有现任国王的“爸爸襟章”。其实这是数年前，政府免费派发的，国王王子分别印发限定版父子襟章，以酬谢国民的支持！

这里是辣人的天堂

到过不丹的西方旅客，最怕提起这里的食物。不丹的菜式健康款式简单，与邻近的尼泊尔、印度菜不尽相同，接待游客的餐厅已脱离“手抓饭”的习惯，提供刀叉或餐具，都很卫生。你会说：那不是很文明很好吗？是的，如果你爱吃辣，简直到了天堂。

没想到性格平和的不丹人，原来如此喜欢吃辣椒，小孩三四岁开始已经用作拌饭吃，每餐无辣椒不欢。说到最普遍的名菜，导游力荐“Chili Cheese”，做法简单而且老少皆宜，就是将剁碎的辣椒混点水煮滚后，加入芝士奶油和生姜烹调而成，一般都用劲辣青椒制作，入冬以后，偶尔会用刚晒干的红辣椒煮制，看上去很美，但当地人就嫌还不够辣。

街市上，市民大把大把入货辣椒的场面很常见。炒菜、煮汤还有焖肉，如果游客不提前说明，除了米饭，每样都会带点辣。

巧用藿香 治疗夏日空调病

随着全球气候的变暖，许多宾馆、商店、办公室乃至寻常百姓家都安上了空调机，它给人们带来了清凉，但也会带来空调病。

夏季衣着单薄，长时间呆在低温环境里，冷感觉传至体温调节中枢，令皮肤血管收缩，汗腺停止分泌，以减少散热，保持体温；冷感觉使交感神经兴奋，导致腹腔内血管收缩，胃肠运动减弱；加上门窗密闭，缺少新鲜空气，无法排除微生物，致病菌容易在空调房内寄宿，生长繁殖。所以空调病多表现为疲倦、头痛头昏、皮肤干燥，手足麻木，咽痛、胃肠道不适等众多症状。

长期待在空调房中的朋友，其实也不必担心。只要找对了方法，空调病完全可以预防。专家提醒空调房中应经常换气，注意保暖，同时还要常服一些像藿香正气口服液这种药品，驱除体内“湿热”之气，空调病的各种症状就可以迅速解决了。藿香正气口服液对防治夏季空调病、暑热暑湿、胃肠不适等都很有效，藿香正气口服液应在家中常备，外出也可随身携带。

口服液剂型现在很受欢迎，因为相对于固体制剂它可以直接吸收，见效快；相对于含有大量酒精味道“奇怪”的“水”剂，它口感很好，清新甘爽，服用后不会出现全身发热、皮肤潮红、心跳加速(心脏病、高血压大忌)等现象，特别适合老人、小孩及妇女等不善饮酒者以及夏季高温天气服用。

