健康寶庫

太極拳運動

◆ 衛生署長者健康服務

太極拳揉合了傳統中國武術與養生之道，在西方醫學的角色來看，太極拳的健康功效廣泛，除了能強化肌肉關節、改善心肺功能、預防骨質疏鬆及預防跌倒外，更有控制高血壓、血液內膽固醇及三酯甘油水平、血糖水平及預防肥胖等；其低撞擊性亦適合關節退化的人士練習；太極拳更是一項很好的身心運動，對紓緩壓力、改善抑鬱情緒與及預防老年癡呆症甚有幫助。醫學界近年亦因應不同的健康問題，如關節炎、預防跌倒來設計出有治療作用的太極拳套路。太極拳適合不同體能的人士練習，而對場地及器材的要求較少，是一項十分適合長者的運動。

初學人士，應跟從太極拳導師學習，以免因不正確的動作而受傷，運動前後亦不可忽略熱身及緩和運動。此外，如患有心臟病、高血壓、糖尿病、關節炎這類慢性疾病，或曾接受骨科手術的人士，應預先諮詢醫護人員的意見。活動能力欠佳、容易跌倒或患有關節痛的人士可根據自己的情況，調節一下部份較困難的動作；如「蹬腿」時減少蹬腿離地的高度及膝關節伸直的幅度，有助減低平衡的難度及對坐骨神經所造成的拉力（右圖）。另外，「下勢」時減少下蹲的幅度亦可減輕膝關節及大腿的負荷（下圖）。

坊間提供了不少太極拳訓練班，長者如能結伴練習更有助擴闊生活圈子及增加運動樂趣。長者不妨抽空去學習這種有助強健體魄及平衡身心的運動。

物理治療保安康

大掃除 慎防扭傷筋骨

◆ 陳震賢

農曆新年將近，各位長者又要預備為家中大掃除了，但清潔背後各位長者要仍需注意小心扭傷筋骨，安全至上。

天氣寒冷會令長者四肢的靈活性減低，血液循環會減慢，倘大家可能一整年也沒有特別整理過家居時，工作量會因而可能過大，如一連數天的打掃活動，會令長者的腰肩肌肉筋骨急性扭傷。

長者要避免這個情況，其實很簡單，要避免受傷，首先請不要連續數天作打掃家居的活動，要盡量隔天進行工作，以避免過勞。而在「開工」前應要做一點熱身運動，如在一些大肌肉上作拉筋動作。

其次若大家需要清理比較矮點的地方時，最好坐在小椅子上，而不要坐在地上或彎着身子做。打掃地面要注意姿勢，若要拖地就最好便用「弓字步」前後腳站立以減輕腰部壓力。

長者若要收拾放於高處地方的東西時，最好找家人或家務助理協助一下，一定要量力而為。最好在辛勞的一天過後，長者緊記用熱敷在腰或肩部敷上十五分鐘，以促進血液循環，舒緩疲勞。

中國人特別重視農曆新年，請各位長者做好準備方可開始大掃除，量力而為，一切小心為上，祝大家新年進步，身壯力健。

知藥用藥

慢阻肺病的藥物

◆ 香港醫院藥劑師學會

慢性阻塞性肺病是老年人常見的一種氣管疾病，而它包括了慢性支氣管炎及肺氣腫，會令長者的肺功能漸漸下降。長者的支氣管壁會變得紅腫，並產生過多黏液，支氣管因而變得狹窄，空氣難以進入肺泡，令呼吸變得困難。因此服食藥物以紓緩病情，是無可避免。

類固醇藥物是其中的一種。它可以吸入器或以口服形式使用，雖然不能根治疾病或延緩病情惡化，但它能改善部份病人的病情及應用於病情急性發作的患者上。

而氣管擴張藥則可以鬆弛及擴張氣管，常用的有β-受體刺激劑及副交感神經拮抗劑。β-受體刺激劑（如Salbutamol、Salmeterol等）的最常見之副作用為手部發抖，心跳加快，及心悸等現象；副交感神經拮抗劑（如Ipratropium、Tiotropium等）的味道不佳，其副作用會令服食者出現皮膚潮紅，視力模糊、口乾、小便困難及青光眼等。

在本年十月九日第十五期新英格蘭醫學雜誌刊登了一項研究，四年的研究顯示雖然噻托（Tiotropium）未能明顯地緩和「一秒鐘內盡力呼出之空氣量（FEV1）」下降的速率，但二千九百多名慢阻肺病的病人，在使用噻托（Tiotropium）後的生活質素、病發的次數等都有明顯的進步。

最後要提醒各位長者，β-受體刺激劑和副交感神經拮抗劑通常以吸入器來使用，若使用正確，藥物能直接被帶到肺部發揮作用，並減少藥物被身體吸收後的副作用。但若長者使用吸入器上有困難的話，可尋求藥劑師的指導。

中醫辨証

消化不良調治

◆ 朱國棟

春節前後，飲宴應酬在所難免，一向「為食」的老友記少不免多吃了應節食品，如瓜子、油角、糕點等，故往往伴有胃腸充氣及飽滯感，胸膈滿悶或輕微疼痛，甚者不思飲食、心下痞塞，這正是消化不良的表現了。

消化不良就是無力消化食物，成因與各消化器官的功能失調有關，其中以胃、腸、膽囊、肝臟和胰臟為主。中醫學屬「痞滿」範圍，歸納於脾胃證候。

本症可分為積滯、痰濕、肝鬱、脾虛四類證型。調治尤重消導和胃、祛濕化痰、疏肝解鬱及健脾消滯。

患者須留意飲食，慎防過飽，少吃辛辣刺激、生冷甜膩物品，及忌食花生、豆類、糯米、河粉及牛、羊腩等。平日應定時進食，多吃深綠色蔬菜。保持大便通暢，避免精神緊張，戒煙酒。另外，每早起床後可飲一杯200毫升約25度水溫的開水。

下列兩款食療，可作參考。

一、蘿蔔粥

功效：清理腸胃

材料：白蘿蔔三分一個、陳皮一角

製法：上品加白米約一兩半，清水適量，煲約個半小時，調味食用。

二、消滯茶

功效：清熱消滯

材料：芒果核二枚、布渣葉二錢

製法：用清水四飯碗，煎至碗半，然後放入少許片糖拌勻，分兩次飲用。

健康在您手

吃了多少脂肪？

◆ 陳　曰

年近歲晚，又到大吃大喝的時間，許多香港人往往在飯局時一邊吃一邊擔心，究竟會否吃多了膽固醇？

由於一般健康教育資訊都會提及血內膽固醇指數，因此許多人都認定膽固醇是罪魁禍首，選擇食物時只看膽固醇份量，不管其他，其實這是以偏概全的做法。

首先，膽固醇並非萬惡，身體需要它來製造若干內分泌等，而且它並非全由食物中來。另一方面，高膽固醇只不過是心臟病的其中一個風險因素，關注健康的人，應該也檢討自己其他生活習慣，如有否吸煙、運動等。

至於飲食方面，只戒膽固醇絕非聰明的做法，另外要注意的，是脂肪的份量，包括飽和脂肪、反式脂肪。脂肪含量高的食物熱量也高，容易造成過胖，而飽和脂肪和反式脂肪都能提高甘油三酸脂，增加患心臟病的風險。因此，明智的做法，是少吃脂肪，尤其是動物脂肪，因為它不僅含較高飽和脂肪，也含膽固醇。

不過植物脂肪也並非絕不含飽和脂肪。例如椰子油、棕櫚油均含很高份量的飽和脂肪，因此不宜多吃。另外，植物牛油是利用人工將不飽和脂肪改變，因此含大量反式脂肪，同樣對心臟有害。而即使是只吃含少量飽和脂肪的植物油（如生油、粟米油），若是過量，令身體過胖，一樣有損健康。

精明的飲食方式，是少吃各類脂肪。除了多吃蔬菜水果少吃肥肉鷄皮等外，也要注意烹調時少煎炸。另外，脂肪可能隱藏在許多食物中，不易察覺，例如許多餅乾會加了棕櫚油令它更鬆脆、西餅蛋糕又含有許多奶油，即使是全素的菜式，如葡汁焗時蔬也會加了椰汁。所以，要注意心臟健康，就要特別多留神了。

「病患者藥療輔導服務」計劃

由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排於星期六下午與藥劑師會面。電話：2831-3215。