

抗沙塵

保健康

減外出

重食療

◆文：鍾偉基 圖：蘋果日報

華北沙塵暴南下襲港，全城無一倖免，各區空氣污染破紀錄，指數升至 500 的最嚴重水平。一次沙塵暴，揭露港府未有應急機制，即使空氣污染「爆燈」，也沒有停工停課的指引，僅呼籲市民減少體力消耗，避免長期留在交通繁忙地方。

隨著城市過度發展，內地沙漠化加劇，恐怕第二波、甚至第三波沙塵暴，隨時再侵擾本港，市民尤其慢性病患者及長者，應該如何自保？

早前肆虐本港的沙塵暴，主要是 10 微米以下的微細粒子，可穿過一般外科口罩，家居空調系統

普遍西化的香港長者，你可有發覺已不是一個「飯桶」嗎？已經是一個「飯量」有限的人嗎？

「飯量」減少之際，肉類消費量卻增加 38%，他們越來越愛吃肉；雖然進食的蔬菜消費量變動不大，但花椰菜、小黃瓜等花果菜類減少 14%，馬鈴薯消費量增加趨勢，主要原因是他們的飲食習慣正逐漸「外食化」和「西化」了。

調查分析，此可能是台灣經濟發展的必然現象，人民生活漸趨西化，很多人都習慣出外進食，多選如早餐的漢堡、午餐於快

黃子孫，大家的生活在經濟發展的同時，加上飲食西化，「飯量」亦有所減少及多喜出外用膳，為保晚年健康，相信居於香港的長者可有同感，免步台灣人的後塵，也會調節日常飲食，養成多蔬果及少肉類的習慣。



● 美食當前，實應有所節制。

也無法過濾，微粒可直接進入肺底部，損害人體，慢阻肺病及慢性心臟病患長者要特別注意。

中大呼吸科教授許樹昌醫生解釋，研究顯示污染物濃度每上升 10 個單位，哮喘或慢性氣管炎的病發率即增 2 至 3%，長者及兒童的氣管較窄，病發機會較高。鼻敏感、流鼻涕等輕微徵狀可在高污染後 1、2 日出現，氣管發炎、痰涎阻塞或氣喘等嚴重病徵，應在 3 日後發病，倘天氣轉冷，入院率勢上升。

同時，空氣污染使空氣的含氧量減少，導致呼吸要更費力，並加大心臟的負荷，有如上樓梯要多走數級，增加心臟病發的風險。

綜合建議，在空氣污染

重的日子，長期病患的長者應減少外出，留在室內也要減少活動。一般市民不要做劇烈運動，減少吸入粒子，否則要縮短運動時間。

中醫師公會會長關之義呼籲，市民最重要是避免前往嚴重污染的地區，減少戶外活動，盡量「避其毒氣」，以免肺部變成「吸塵機」。他建議，飲用豬肺、豬脷肉加入百合、淮山、南北杏、陳皮、五爪龍等材料煲成

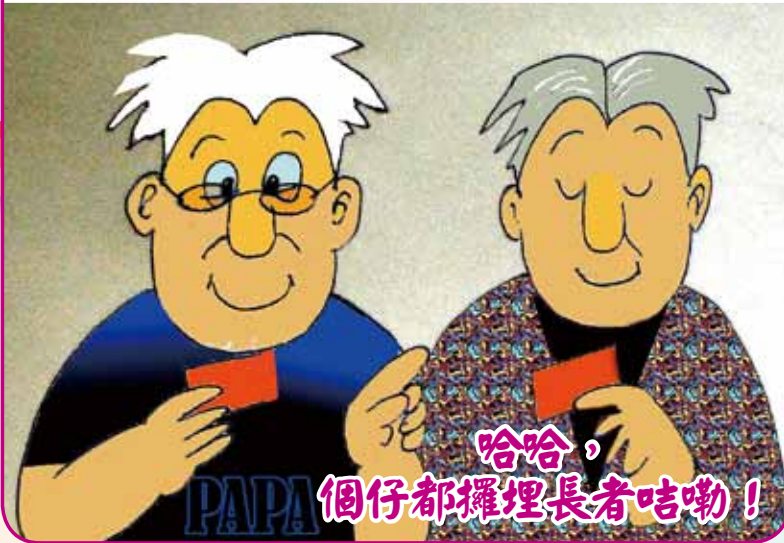


● 防病亦要防沙塵暴。

的湯水，有助滋潤上呼吸道，適合一家大小飲用；簡單飲品如菊花晶或花旗參茶，也具潤喉之效。

早婚之樂

◆香山亞黃



「飯量」有限的人嗎？

調查指出，台灣人於「飯量」減少之際，肉類消費量卻增加 38%，他們越來越愛吃肉；雖然進食的蔬菜消費量變動不大，但花椰菜、小黃瓜等花果菜類減少 14%，馬鈴薯消費量增加趨勢，主要原因是他們的飲食習慣正逐漸「外食化」和「西化」了。

調查指出，當代人比 25 年前，每天少吃了半碗飯，每人每日稻米消費量由 25 年前的 231 克（約 1.2 碗白飯），到現在每天只吃進 131 克（約 0.7 碗白飯），而肉類倒是越吃越多；同時他們肉類的消費量在 25 年間，由每日 144 克增加到 199 克，不論豬、家禽、牛肉都有增加，總體增幅達 38%。

調查分析，此可能是台灣經濟發展的必然現象，人民生活漸趨西化，很多人都習慣出外進食，多選如早餐的漢堡、午餐於快

多肉飯量少 有碍健康

◆劉奇訓

調查指出，當代人比 25 年前，每天少吃了半碗飯，每人每日稻米消費量由 25 年前的 231 克（約 1.2 碗白飯），到現在每天只吃進 131 克（約 0.7 碗白飯），而肉類倒是越吃越多；同時他們肉類的消費量在 25 年間，由每日 144 克增加到 199 克，不論豬、家禽、牛肉都有增加，總體增幅達 38%。

調查分析，此可能是台灣經濟發展的必然現象，人民生活漸趨西化，很多人都習慣出外進食，多選如早餐的漢堡、午餐於快

春季外遊 要留神

◆李偉儀

「冬眠」了一段時間，好動的你，可欲於此春光明媚的時刻，出外遊玩？

有老人科醫生指出，對一般體質較弱的長者而言，計劃出門遠遊前，長者必須徵詢

醫生的意見，除要帶備所服食的藥物外，更要攜備病歷之資料，更要認識有關旅行衛生防護知識，以防因途中染病，故老人科李道祥醫生建議長者出外旅遊前應注意以下有關事項：

長者旅行

前宜要做健康檢查，以確保「出門平安」；醫學證明，老年人自我感覺沒病時，也並非真的無病，只不過有此潛在的尚未爆發而已。

高齡的長者出外旅行時，

宜有家人陪伴以作照應為佳，家人宜了解長者的健康狀況及所服食藥物的問題，以防長者一旦身體不適，可作出照顧。

若要乘搭長途車時，長者要注意有否暈車的問題。有時飲食不當、睡眠不足，都會誘發長者暈車、暈船，故可在開車前 30 分鐘吃些防暈藥，在開車時可閉目養神，精神放鬆，頭靠座椅保持不動來防暈；或要乘坐飛機時，長者應勿穿著緊身衣褲鞋襪；儘量避免長時間處於坐位姿勢，於座椅上應多做四肢的運動；同時勿吃得過飽，引來消化不良的問題。

長者要時刻提防，除要穿防

滑、輕便、柔軟有彈性的旅遊鞋外，盡可能拄一手杖，以增強身體的支撐能力。行程勿安排太緊，要留意該有充分的時間休息、睡眠，而且要避免夜間乘車。休息不好，會令長者疲勞乏力，以容易誘發一系列的病症。

長者要特別注意個人衛生和飲食衛生，飲食一定要有節制。住宿要舒適安靜，宜與家人同住一個房間，以可隨時作出照顧；每晚睡前長者可用熱水泡腳，睡時將小腿和腳稍墊高，以防下肢水腫。老年慢性病患者旅行時，除要預防新病發生外，尤其要注意舊病動態，要預測自己可能會出現的情況，並適時調整旅行計劃或中止旅行，及時就醫。