



鹽的學問

健康在您手

◆陳日

據說最早的生物，原來都住在海洋，所以動物身體內，都含有鹽份（氯化鈉），一旦份量過低，就會影響功能。所以患上某些疾病或不能吃喝時，醫生會安排「吊鹽水」，即靜脈注射「生理性鹽水」。

人體不能缺少鹽，但在古代，並非所有人類居住的地方都天然有鹽，因此販賣鹽是非常賺錢的行業，也有是由皇帝指定某些商人才有資格

賣鹽，成為壟斷的貿易。時至今日，世界貿易流通，鹽不再是希罕的物資，人類所面對的，並不是缺鹽，而是鹽太多的風險。

醫學界早就發現，飲食習慣偏鹹的地區，患血壓高的人士較多，繼之而來，是中風也較多、腎病也較多。

原來我們的祖宗不容易吃到鹽，所以每個進入身體內的鈉都不會捨棄，盡量保留。但太多的鈉，令

血變得濃，腎臟過勞，隨之而血壓增高，令心臟過勞，也容易「爆血管」（中風）。

要預防這些都市病，就要留意吃鹽勿過量，成年人每天所需要的鈉質份量其實並不多，只是相等於一茶匙食鹽左右。試想我們每天從食物如餸菜、調味料還有零食中所吸收的鈉質份量會不會超標呢？

問題是現代的食物中太多鈉了。例如味精就是谷胺酸鈉、醃火腿的是碳酸鈉，諸多防腐劑、香料、顏色劑往往也含鈉。大家每天吃的豉油、蠔油、豆瓣醬、魚露、雞粉、海鮮醬當然含鈉，各類罐頭和醃製食

品如鹹菜、榨菜也少不了鈉，連茄汁也含大量鈉。

因此，要避免吸收太多鈉，最好少吃加工食品，多吃新鮮蔬菜和水果。少吃代你加鹽的零食（如加鹽花生、薯片、話梅），改吃原味的果仁和果乾等。

政府已實施了營養標籤法例，在購買任何包裝食物之前，都宜先細看來吃得安心，和保養自己的血管和心臟。要知道，香港的長者有一半患上高血壓，每年患中風的有萬多人，無論你是否已有血壓高，都不宜吃得太鹹。「食鹽多過你食米」這個話，說說就好，千萬別實踐呀！

常聽見有長者訴說身體某處部位有疼痛的問題，經過物理治療後便會「轉移」到別的地方，相信大家都可能也有經歷這種現象；此看似很荒謬，因為痛怎會有「到處走」？筆者嘗試用以下的個案去為大家解釋一下。

最近有一位長者因為用水桶沖廁所而拉傷了「腰部」，長者一直以為自己拉傷了「腰骨」；但其實他是嚴重地拉傷了臀部，以致引來腰部肌肉偏緊。經過數次治療後，其痛楚明顯減少，但奇怪的事情發生了，疼痛「向上移」，到了腰部。這種情況其實是



長者的腰部之前已經有勞損，而且比較僵硬，積存了問題，在拉傷臀部後，由於痛楚明顯是在臀部，經過治療後，臀部的位置痛楚自然減少，而腰部相對的痛「增加」了，再加上拉傷誘發了積存下來的勞損問題浮現出來。所以只要再在腰部多加一些放鬆治療，便可以了。



各位老友記曾否皮膚突然出現一塊塊紫紅色斑，坊間所述的或一個不雅的名稱「俾鬼搵」？

其實，這是一種名為過敏性紫癜的毛細血管炎居多。臨床表現除紫癜外，患者常有過敏皮疹及血管神經性水腫、關節炎、腹痛等症狀。

此病屬中醫學「血證」、「肌衄」和「斑疹」等範圍。成因多由於外感風熱感冒，或飲食失節等導致瘀熱內生，迫血外溢。調治原則：以祛風解

毒、涼血為導向。中醫處理此病從辨證入手，先分清風熱傷絡、瘀血阻絡，或是氣血虧虛，最後檢視患者體質，擬定治療法則，再行處方用藥。

以鞏固體質。此外，更須慎防感冒，以免併發此病。下列食療可作參考：

茅根飲

功效：清肺熱，利尿解毒

材料：鮮茅根 1 兩

製法：材料加上多量清水，煲約 40 分鐘，代茶飲用。

紫紅茶

功效：除瘀熱，清心解毒

材料：紫草 4 錢、紅棗 8 枚

製法：材料加上多量清水，煲約 40 分鐘，代茶飲用。

預防過敏性紫癜

患者須保持充足睡眠及身心舒暢，避免過度勞累。日常飲食忌辛辣煎燥、溫陽補益物品。多飲和暖清水，及進食深綠色蔬菜，均有助清除瘀毒；每周做 2 至 3 次適體運動

都市人生活緊張，食無定時，而且往往在進食時速度太快，更會一邊進食一邊談話，從而引起腸胃問題。

都市人的痛苦——胃酸倒流及消化潰瘍

胃酸倒流就是其中一種腸胃疾病，患者會有「火燒心」的感覺，亦會有吞嚥困難、反胃、胸痛、聲音嘶啞等問題，嚴重影響日常工作及社交生活。患病個案逐年上升及有年輕化的趨勢。可惜很多人都認為腸胃疾病是小事而不加以診治，結果導致食道潰瘍而出血，令患者吞嚥十分困難，更有可能增加食道癌的機會。



◆宜德

會，糖尿病會引發很多副作用，血糖過高會嚴重損壞血管和神經系統，令體內器官壞死。但港人往往輕視其嚴重性，延醫可導致中風、心臟病、腎衰竭、糖尿上眼、糖尿腳等

併發症。患者的下肢更會血管栓塞，嚴重者更需要接受截肢手術，長期需要家人的照顧。

有見及此，由本會企業拓展（協作）主辦，日本武田大藥廠贊助的健

可忽視「糖尿病的威脅」將由唐俊業醫生（內分泌及糖尿科專科）主講。講座主要講解糖尿病的成因、病徵及併發症及治療方法。此兩精彩講座將於本年十月二十三日（星期六），下午二時三十分至四時三十分，於荃灣楊屋道 8 號如心海景酒店暨會議中心 11 樓 4 室舉行。

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街 85 號 105 室，或進入 www.thevoice.org.hk 登記。查詢：2117 5867

胃酸倒流火燒心 糖尿禍害勿輕視

康講座，第一節為「都市人的痛苦——胃酸倒流及消化潰瘍」將由馮騰達醫生（腸胃及肝臟科專科）主講；講座主要講解胃酸倒流及消化潰瘍的成因、徵狀及預防方法；第二節為「不