



記憶加油站

健康寶庫

你

◆衛生署長者健康服務
估計人的腦袋有多重呢？根據資料顯示，人的腦袋重量約佔全身總重量的2%。初生嬰兒的腦袋約佔350-400克；而成年人則有1300-1400克。至於老人家的腦袋會隨着年齡而稍微下降。既然長者的體魄可以訓練，那麼腦袋也可以鍛練的。
究竟怎樣才可以為記憶加油呢？原來健康的生活對腦部非常重要的。每天保持心境開朗，多做帶氧運動，保持均衡飲食，避免酗酒，

濫藥和吸煙。用輕鬆的心情學習新事物，多聽、多讀、多寫。此外，多參與動腦筋的閒暇活動 - 活動完成後有一種歡愉及達到目標的感覺。建議的活動例如打麻雀、紙牌遊戲、寫書法、以至網上健腦遊戲等等，每天玩半小時，保持腦筋靈活。當中找朋友一起參與更對大腦有正面刺激作用。

記憶錦囊

錦囊一：「專心一意」：就是全

心全意學習或接收資料及儲存資料。若在同一時間處理兩件事定必會分心，到最後可能甚麼也記不起。避免一心多用，每次專心做一件事。
錦囊二：「善用五官」：記憶的第一步是透過五官感覺去學習或接收資料，如果能將視覺及聽覺配合一起使用，雙管齊下，便有更深刻的印象幫助記憶。例如將手提電話放入手袋的同時，心中即時對自己說「手提電話放在手袋內」。這樣「眼耳齊到」的方法可加深記憶手提電話放在了那裡。
錦囊三：「運用聯想」：將新資料和舊知識聯繫，亦可把事物影像化並加上聯想。例如可將名字與臉孔一

起印入腦海中，那個小孩叫「靜嘉」，特徵是非常文靜，很多人稱讚嘉許，於是便輕易地記下名字了，例如要記著大廈密碼：2386可以試試聯想諧音「易生發咯」來幫助記憶。
錦囊四：「記憶分段」：將所要記憶的東西分成小段作記憶會較容易，常用於記憶電話號碼，例子24245656分成『2424』『5656』。
錦囊五：「輔助方法」：建議生活有規律，作息定時，減少混亂情況。另外把重要的事例如各類覆診日子及購物名單用文字、圖畫或撕下廣告招紙記在記事簿上，以便記憶。
以上的方法若反覆實踐，必定可為大家的記憶加油，腦袋更「fit」。

薄了的脂肪墊，對身體有甚麼影響？答案是增加了患上足跟痛的機會。大家可有聽過「足底筋膜炎」這個病症嗎？又或者「足底骨刺」？它們

足跟下，即足底部的較後方，就是我們步行時每一踏步的著地處。這處的皮下是厚厚的一層脂肪層，名為「足跟下脂肪墊」，它的功能就如「咕臣」一樣，軟綿綿的，用來承受人在走路時的震盪和對足部造成的壓力，可謂是一片「天然咕臣」。然而隨著年長，這片脂肪會自然消滅，換言之它的避震和減壓能力亦同時打了折扣。

隨年長，有些部位的皮下脂肪會慢慢消滅，厚厚的脂肪層逐漸變薄，其中一個例子就在足跟下面。
都是因長年累月的步行，導致足跟下的一些軟組織過度受壓，因而發炎，產生足跟疼痛。嚴重時，每當早上起床，或久坐後站起來時，足跟底總是痛得厲害，痛得一拐一拐。這種足部毛病，在中年過後特別容易發生，其中一個原因，就是足跟下的脂肪墊變薄了，間接令足底筋膜和其他軟組織受壓多了，一旦當它們承受不來，炎症便會發生，痛楚亦隨之出現。

血管疾病，例如：冠心病、中風、末梢動脈病。一型和二型糖尿病是導致血管硬化（動脈粥樣硬化）的最重要原因之一。
研究顯示，糖尿病患者患上心血管疾病的風險是非糖尿病病人的二至四倍。一型糖尿病人在患病的早期已潛在增加心血管



老

◆朱國棟
友記有否聽過「類風濕性關節炎」這一名稱？雖名字與「風濕病」相似，但病情與辨治方法有所不同，故常以為翻風落雨表現肢體疼痛，都被混淆說成是風濕病呢！
本病屬於中醫學「骨痹」、「歷節風」、「老虎咬」等範圍，是一種慢性全身性變態反應性疾病，多伴發關節滑膜炎，症狀包括乏力、關節僵硬和疼痛。
成因多由於過往長期睡眠及營養不足、過度勞累、濕衫

沾衣，或被外感風濕熱時邪所誘發，導致體內瘀毒蘊積所致。中醫臨床辨証主分為發熱和虛寒兩大類別。調治原則：以調氣和血、化痰祛毒為主軸。平日飲食宜清淡，少食肉

類風濕性關節炎防治

類，多飲溫水，避免飲酒、捱夜及過度勞累，減少進食如糯米、榴槤、花生、牛羊腩、菇類、豆類、蝦蟹鵝鴨和醃製類物品等。保持充足睡眠、樂觀情緒、多做適合自己體質的運

動、控制體重及預防感冒。下列食療可作參考：
虎歸飲
功效：活血通痹
材料：鹿銜草、當歸身各8分
製法：以上各物共研成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。
頑痹湯
功效：滋腎除痹
材料：薏苡仁、宣木瓜各1兩；伸筋草、千年健各5錢（布包）；豬腳1隻
製法：材料加上適量清水，文火煎湯，不放鹽，分兩次飲用。

冠心病易引來糖尿病
已有心肌梗塞病史的病人，亦已同時患心血管病。另外，心血管疾病更



打

◆陳日
開報紙，總會看見各式各樣的廣告，吹噓商業產品如何美侖美奐，非賣不可。
近年愈來愈多見的廣告，介紹的不僅是樓盤、旅行團，而是健康產品；絕大部份都是有「神奇效能」的配方，包括甚麼茶、甚麼素、甚麼丸，還有是甚麼奶粉。
有些是從傳統中醫藥發展出來

的，但已不再是原來的草藥，而是加工成為丸或片裝。而另外一些，則標榜是特別配方，或說是外國（如日本）科研，加上一些名人推介，大多亦聲稱是純天然成分。
至於它們的神效，不離都市人常遇到的煩惱，如失眠、情緒低落、關節痛、便秘等，或是大家都擔心的問題，如心臟病、血脂高、骨質疏鬆症，還有老年痴呆症。
這些產品廣告賣得多，售價也

殊不便宜。標榜甚麼特別奶粉的，要比一般奶粉貴一倍，而一盒甚麼素、甚麼丸，不過是幾十粒，可以賣上數百元，比起真正醫病的降血壓丸、糖尿病藥還要貴。
但它們又實在吸引：立即消腫、關節唔痛、生精益氣、預防衰老、舒筋活絡、強心健骨、消腫去斑、增強免疫力……貴一點又何妨？
商業社會內，銷售商品的手法無窮，誇大功效在食物方面（例如吃完糖便神采飛揚）沒有人會當是真，但用在保健食品方面就很容易誤導了。政府現時的法例只規管一些聲稱

能醫治某些疾病（如癌症、糖尿病等）的廣告，以免市民耽誤這些嚴重疾病的治療，但各種似是而非的保健療效聲稱同樣會影響市民的健康。
那麼，大家就要做個精明的消費者了，就如女士不宜輕信纖體廣告的神效一樣，在購買保健產品前，先要看清楚各種聲稱是否有科學根據。例如最近消委會就已指出，號稱能醫治關節痛的葡萄糖胺根本沒療效，患者服完說有用，往往只是「安慰劑」效應。與其消耗金銀去買「安慰劑」，不如在遇上健康問題時請教醫生，更划算！