



健康寶庫

衛生署長者健康服務

人體進行正常新陳代謝過程中會產生一種名為「自由基」的副產品？此外一些外界的刺激，例如吸煙、空氣污染和輻射等，都會增加自由基的產生。體內的自由基可破壞健康的細胞，增加患上心血管疾病和癌症的風險。抗氧化物有助中和體內自由基的作用，保護

抗氧化飲食

長者可知，細胞免受自由基造成的損傷，並且維持身體健康運作。

抗氧化飲食的重點

1. 跟隨「健康飲食金字塔」的原則，即要均衡和適量地進食五穀類、蔬菜類、水果類、肉類和豆類及奶類。
2. 多選擇植物性的食物，尤其是多元化地選擇蔬菜和水果，才可得到身體所需的抗氧化物，例如：

食物類別	所含的抗氧化物	食物例子
五穀類	維生素 A、C 和 E	全穀麥類，添加了營養素的早餐穀物類食物
蔬菜	維生素 C 和 E、葉黃素、茄紅素、胡蘿蔔素	深綠色的蔬菜如菠菜、芥蘭、西蘭花等、橙紅色的蔬菜如番茄、南瓜、紅色燈籠椒等冬菇、洋葱等。
水果	維生素 C 和 E、胡蘿蔔素	木瓜、西柚、西瓜、杏、奇異果、藍莓等。
果仁	維生素 E 和礦物質硒	杏仁、榛子、巴西堅果、胡桃等。
天然調味料	各種植物素	蒜、黃薑粉等。
植物油	維生素 E	葵花籽油、芥花籽油等

長者若想保持健康，日常的飲食要跟隨「健康飲食金字塔」的建議和原則便可，並不需要服食補充品。此外，服食過多補充品，亦可能引致中毒，目前暫時未有足夠科學證據支持使用抗氧化物補充品可有效預防或治療各種疾病。

抗氧化飲食除了有抗氧化功能之外，同時亦含有豐富纖維素、維生素及礦物質和較低飽和脂肪和膽固醇，對整體健康有益處。所以，長者若能從食物攝取足夠的抗氧化物，是會較服用補充品來得更安全和健康。

可讓陽光照射肘膝關節部位，生活安排。在黃昏時段，安穩和智力訓練，及合適的

眠、情志調節及多做一些適體運動。注意飲食均衡營養，避免空氣污染及噪音刺激等。康復後調理著重情緒

益氣、滋補肝腎及行氣活血。長者謹記保持充足睡眠、情志調節及多做一些適

痰阻、肝腎虛損、氣滯血瘀三種證型。調治注重健脾

展成腦退化之症。臨牀辨證概分為脾虛

認為是隨著老年人機體日漸衰減，肝脾腎系功能與營養

男。本病的發生，中醫學認為是隨著老年人機體日漸

腦退化症（前稱：老年癡呆症）是長者常見的精神障礙疾病，女多於男。本病的發生，中醫學

癰、足癰（香港腳）、股癰、甲癰，均是由真菌所引起，具傳染性。但牛皮癬卻不同，它是一種自體免疫失調

癰、足癰（香港腳）、股癰、甲癰，均是由真菌所引起，具傳染性。但牛皮癬卻不同，它是一種自體免疫失調

癰、足癰（香港腳）、股癰、甲癰，均是由真菌所引起，具傳染性。但牛皮癬卻不同，它是一種自體免疫失調

癰、足癰（香港腳）、股癰、甲癰，均是由真菌所引起，具傳染性。但牛皮癬卻不同，它是一種自體免疫失調

癰、足癰（香港腳）、股癰、甲癰，均是由真菌所引起，具傳染性。但牛皮癬卻不同，它是一種自體免疫失調

泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。



物理治療保安康

◆ 陳震賢

中西醫角度也適用，此亦常見於我們的日常生活中，以下的案例亦是可能發生在各位長者身邊的朋友當中。

一位七十多歲的長者因腳底痛及腳麻痺而求診，臨牀徵狀是每次他步行超過半小時腳麻痺便會發作，而腳痺只限於腳底，尤其是每次他急步行走時更甚。一般情況下，腳麻痺大多數是關係於坐骨神經痛，病源於腰部及臀部，但經檢查後發現兩處位置也沒有大礙，究竟問題

出於哪處？再檢查下，首先發現患者有高弓足，及右足踝及跖骨關節異常僵硬，雙腳亦比較冰冷；在於關節僵硬可以令血液循環受阻礙，加上患者本身在外地曾做了下肢的血

把足部關節放鬆，再配合手力治療、超聲波、熱敷及電療作出治療；再配上度身訂做的矯形鞋墊，以幫助患者分佈好足部壓力；最後，提議患者從中醫角度改善血氣進食保健食療，如補肝腎的藥材湯水。於結合了三樣的治療方式後，患者的腳痺及步行耐力開始改善，而僵硬了的足趾及跖骨關節亦開始放鬆。

查腳痺的原因其實有好幾種，長者宜及早找出病因，對症下藥，否則藥石亂投只會使病情反覆或甚至加劇，有問題應向物理治療師及醫生查詢，不要胡亂自行處理，因為有些狀況可以非常嚴重，或使問題不能糾正過來。

把足部關節放鬆，再配合手力治療、超聲波、熱敷及電療作出治療；再配上度身訂做的矯形鞋墊，以幫助患者分佈好足部壓力；最後，提議患者從中醫角度改善血氣進食保健食療，如補肝腎的藥材湯水。於結合了三樣的治療方式後，患者的腳痺及步行耐力開始改善，而僵硬了的足趾及跖骨關節亦開始放鬆。

查腳痺的原因其實有好幾種，長者宜及早找出病因，對症下藥，否則藥石亂投只會使病情反覆或甚至加劇，有問題應向物理治療師及醫生查詢，不要胡亂自行處理，因為有些狀況可以非常嚴重，或使問題不能糾正過來。

把足部關節放鬆，再配合手力治療、超聲波、熱敷及電療作出治療；再配上度身訂做的矯形鞋墊，以幫助患者分佈好足部壓力；最後，提議患者從中醫角度改善血氣進食保健食療，如補肝腎的藥材湯水。於結合了三樣的治療方式後，患者的腳痺及步行耐力開始改善，而僵硬了的足趾及跖骨關節亦開始放鬆。

查腳痺的原因其實有好幾種，長者宜及早找出病因，對症下藥，否則藥石亂投只會使病情反覆或甚至加劇，有問題應向物理治療師及醫生查詢，不要胡亂自行處理，因為有些狀況可以非常嚴重，或使問題不能糾正過來。

把足部關節放鬆，再配合手力治療、超聲波、熱敷及電療作出治療；再配上度身訂做的矯形鞋墊，以幫助患者分佈好足部壓力；最後，提議患者從中醫角度改善血氣進食保健食療，如補肝腎的藥材湯水。於結合了三樣的治療方式後，患者的腳痺及步行耐力開始改善，而僵硬了的足趾及跖骨關節亦開始放鬆。

查腳痺的原因其實有好幾種，長者宜及早找出病因，對症下藥，否則藥石亂投只會使病情反覆或甚至加劇，有問題應向物理治療師及醫生查詢，不要胡亂自行處理，因為有些狀況可以非常嚴重，或使問題不能糾正過來。

把足部關節放鬆，再配合手力治療、超聲波、熱敷及電療作出治療；再配上度身訂做的矯形鞋墊，以幫助患者分佈好足部壓力；最後，提議患者從中醫角度改善血氣進食保健食療，如補肝腎的藥材湯水。於結合了三樣的治療方式後，患者的腳痺及步行耐力開始改善，而僵硬了的足趾及跖骨關節亦開始放鬆。

查腳痺的原因其實有好幾種，長者宜及早找出病因，對症下藥，否則藥石亂投只會使病情反覆或甚至加劇，有問題應向物理治療師及醫生查詢，不要胡亂自行處理，因為有些狀況可以非常嚴重，或使問題不能糾正過來。

所共知的事實。您可能是一個老煙民，倘若對吸煙之害處早已認識，惟仍做出以下的錯處，那就是真正走入患上肺癌及心臟病的惡果。這些錯誤是：

每日只要與煙為伍，無煙不歡，不願培養新的嗜好，以減少吸煙的念頭。

不斷鼓勵朋友，要求分享吸煙的「樂趣」。

每次有吸煙的慾望時，必要立刻「到手、到口」為止。

每時每刻均視香煙、打火機或火柴為貼身及重要物品，不能遠離

片刻。

未用完一包香煙前，已買備貨，隨時「享用」。

與朋友聚會，必先互遞香煙以示友誼及問好。

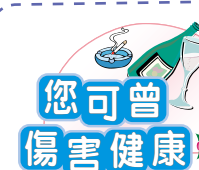
每次吸煙，必定會盡吸每分每吋，不讓其自行燃點。

視早、午、晚及每餐，每飯，每茶一支煙為「樂事」、「人生至最享受」。

每刻鐘均需將香煙放在視線範圍內。

在外應酬，不選非吸煙區，而選與煙為伍。

在家中，老伴及子孫面前吸煙，視為等閒事亦習以為常。



您可曾傷害健康

◆ 謝皓明

所共知的事實。您可能是一個老煙民，倘若對吸煙之害處早已認識，惟仍做出以下的錯處，那就是真正走入患上肺癌及心臟病的惡果。這些錯誤是：

每日只要與煙為伍，無煙不歡，不願培養新的嗜好，以減少吸煙的念頭。

不斷鼓勵朋友，要求分享吸煙的「樂趣」。

每次有吸煙的慾望時，必要立刻「到手、到口」為止。

每時每刻均視香煙、打火機或火柴為貼身及重要物品，不能遠離

片刻。

未用完一包香煙前，已買備貨，隨時「享用」。

與朋友聚會，必先互遞香煙以示友誼及問好。

每次吸煙，必定會盡吸每分每吋，不讓其自行燃點。

視早、午、晚及每餐，每飯，每茶一支煙為「樂事」、「人生至最享受」。

每刻鐘均需將香煙放在視線範圍內。

在外應酬，不選非吸煙區，而選與煙為伍。

在家中，老伴及子孫面前吸煙，視為等閒事亦習以為常。