



健康寶庫

◆ 衛生署 長者健康服務

退休路 逍遙

退休代表從工作崗位退下，離開熟悉的环境、人物及生活規律，當中需要面對不同程度的變化。然而，退休同時亦代表人生另一階段的開始。退休路的風光變幻莫測，想輕鬆自在地走這條路，可參考以下的「逍遙退休六式」：

第一式：投資健康
維持健康的生活模式，當中包

括適量運動、均衡飲食、充足休息、不吸煙、不酗酒等。長者更應該定期做身體檢查，及早就健康問題及風險因素作出改善及妥善治療。

第二式：舊雨新知

活躍的社交生活有助紓緩壓力，解決退休後的孤單寂寞，並減低患病的機會。除了定期跟舊同事或朋友聯絡，亦可以參與長者中心的活動，以開放的態度認識新朋友，擴大生活圈子。

第三式：學海無涯

學習新的知識及技能可以擴闊視野，並增加與人溝通的機會。透過長者學苑舉辦的課程，選擇有興趣的項目，如繪畫、語文、手工製作、電腦等。長者毋須太介意學習是否有成果，反而要多著重享受當中過程，增添生活情趣。

第四式：回饋社會

工作在貢獻社會之餘，也能肯定自己的價值。退休後，長者仍可以按自己的興趣和能力參與義務工作，如賣旗、探訪獨居長者、指導後輩、分享生活技能及經驗等，從

中可獲得滿足感。

第五式：夫婦互助

退休後，夫婦相處的時間增多，大家亦需要協調退休後的生活模式，安排共同參與的活動，亦容許彼此的私人空間。夫婦間宜坦誠溝通，了解彼此的期望，互相配合及支持，以維持良好的夫妻關係。

第六式：共聚天倫

成年子女因自己的家庭及工作，未必有時間致電或陪伴父母。長者宜多體諒，調整自己對子女的期望。一家共聚天倫時，不宜諸多指責，儘量多作讚賞或鼓勵，增添大家相處時的愉快感覺。

對於有頸椎病困擾的長者，不妨嘗試「枕頭交替」。由於頸椎關節炎是在頸部靜止太久不活動時發生，所以，長者在睡覺時可以透過多些轉變頸部位置來減輕僵硬。事實上，很多長者都慣於半夜醒來一、兩

人隨年長，頸關節便開始退化，靈活度會逐漸減低。當頸椎退化，頸椎病發作時，夜半和清晨時份長者往往會感到最為不適；又或是醒來感到肩頸疼痛或僵硬，無論長者用甚麼枕頭，都似乎沒法改善。頸椎病多是由於頸椎關節發炎，這種炎症的特色，是在靜止狀態下發生，長者睡覺時關節便腫脹起來，繼而發出痛楚和僵硬感。

治療與自療
◆ 陳啟泰

枕頭交替

次，大家可在再次入睡前，調節一下枕頭高度，讓頸部可以在不同角度下休息。實際方法是長者可以準備兩個枕頭，一厚一薄；首先用其中一個枕頭入睡，另一個則暫放床邊。在每次半夜醒來時，便將兩個枕頭交替使用，或把它們疊起來，然後再入睡。這樣可以改善早上起床的頸部不適的情況。如果只有一個枕頭的話，那就可以用預備一條疊起的毛巾，墊在枕下，效果相同。

合適的枕頭高度因人而異，如嘗試上述方法後，情況仍未有所改善，甚至產生不良反應，那就可能是高度調節不當了！長者就應請教一下物理治療師，給你更佳建議和幫助。

您可曾傷害健康
◆ 謝皓明

勿與沮喪為友

強調自己的過去輝煌成就，及對妻兒及社會的重大貢獻。不願與親戚鄰舍及朋友交往，喜自我封閉，完全拒絕社交應酬，當然更不願互相傾吐心事、分享

活條件如何，倘不樂天知命，積極面對各種轉變與老化過程，便會情緒大受影響，變得消極悲觀，經常沉溺在不愉快的心情中，因而在不知不覺中患上抑鬱症來，所謂「心病還需心藥醫」，您可有犯上不能自我控制的精神健康問題嗎？經常有著消極思想及

不願解決困難的動力嗎？做事固執，不願變通兼「硬頸」，亦拒作妥協及調適以及與「彈性」處理為敵嗎？

及分擔意見哩。謝絕參與同齡朋友，如參加老人中心活動，使生活完全缺乏生氣，變得十分沉悶，更遑論加添姿采呢？

怕與人交往，不但失去主動性，而且更可能會逃避親友，使社交圈子日益縮小。拒絕關心社會，不願關懷及幫助別人，怕因此而令自己有任何損失。不願進食，喜偏食或暴食，因而失去飲食之均衡及定量，使健康日差情緒也受影響而變得被動。

遇有不快樂事或情緒受困擾時，多埋藏在心底裡，不願向親友或專業人士求助，致經常有一心千千結」的苦悶感。

中醫辨証
◆ 朱國棟

過敏性紫癍調治

敏性紫癍（俗稱：被鬼搨）是長者較常見的出血性疾患，表現部位似被碰撞過後呈現的瘀黑色，但又不痕不痛的。大家認為「被鬼搨」是身體皮膚上無故得來的問題嗎？

本病屬於一種變態反應性毛細血管炎，可由多種因素引起，如感染、藥物、食物以及其他誘發因素，出現前或可有上呼吸道感染，並伴有乏力、低熱或食欲不振等前驅症狀。本病屬中醫學「血證」

及「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。臨床辨證概分為風熱傷絡、瘀血阻絡、氣血虧虛三種證型。調治原則以祛風解毒、涼血為導向。

長者宜保持充足睡眠及身心舒暢。日常飲食忌辛辣煎燥、溫陽補益物品，以及打邊爐。多飲和暖清水，及

茅根飲
功效：清肺利尿、清熱解毒
材料：鮮茅根 1 兩

紫紅茶
功效：清心除煩、清熱解毒
材料：紫草 4 錢、紅棗 8 枚
製法：以上材料均加上多量清水，煲約 40 分鐘，代茶飲用。

吃深綠色蔬菜均有助清除瘀毒；每周做 2 至 3 次適體運動以鞏固體質。此外，更須慎防感冒，以免併發本病。下列食療可作參考：

完全抗拒運動，以助身心發展，因而使自己變得暮氣沉沉，人也沒有光采。放棄從前喜愛的活動，更談不上培養嗜好，以助消閒及使精神有寄托呢？

完全不願運動四肢，完全抗拒運動，以助身心發展，因而使自己變得暮氣沉沉，人也沒有光采。放棄從前喜愛的活動，更談不上培養嗜好，以助消閒及使精神有寄托呢？

健康在您手
◆ 陳日

愛惜手指

一個兒童謎語的謎面是「十個好朋友」，謎底不難猜，是我們的手指。

靈長類動物比許多動物優勝之處，就是能把上肢的功能擴展到走路以外。猿猴吃東西時會用手幫忙，猩猩懂得利用工具，至於腦袋更

荷、長時間太勞累，都能令手指關節炎惡化，發作時會紅、腫、痛。長期不良姿勢和用力，更會令手指關節永久性變形，就如同退化膝關節炎不好好處理，會逐漸變成膝外彎（羅圈腿、O形腿）一樣。

退化性關節炎無法根治，但妥善保護，可望避免惡化及變形。中年以後，就要學習採用一些對手指關節較少傷害的方法來做家務，切忌靠手指做吃力的工作，

如提重物。應用肩負，或更佳的方法是：用購物車。不應勉強用手指力，例如扭開瓶蓋。坊間有些免手指操勞的小幫手，例如助扭瓶蓋的小軟膠片，不妨多加利用。又如扭水喉，若家中仍是古老設計要扭的水喉，宜改為把手型的，花費有限，可減少手指關節的疲勞。

盡量避免手指長時間屈曲，各種將手腕或手指向尾指方向屈曲的動作，對手指關節尤其不利。若已用手指

一段時間（如持刀切菜切肉），應休息一會，伸展一下疲倦的關節。宜久不久做握拳運動，把手指輕輕握成拳頭再張開，有助舒展關節，防止僵硬。

許多主婦的工作都要靠十個好朋友來完成，宜將工序按他們的能力來安排，例如摘菜與掃地交替，使上、下肢可以輪流休息，更應多利用家用電器，以減少操勞。愛惜自己，愛惜手指。