



活腦錦囊之簡易活動

健康寶庫

衛生署長者健康服務

腦部健康與生活模式

隨著年紀增加，長者會覺得記憶力逐漸減退。但事實上，記憶力減退的情況是因人而異，而健康的生活模式有助改善記憶，包括：恆常運動、均衡飲食、避免吸煙、酗酒、濫藥等。

動腦筋活動

除此之外，越來越多研

究顯示，參與動腦筋的閒暇活動，包括：閱讀、下棋、紙牌遊戲、玩樂器和跳舞，有助減慢長者認知能力衰退，及減低患老年癡呆症的機會。以下介紹兩類動腦筋的活動，希望長者明白當中的益處，並因應自己的興趣、能力和時間，選擇適合自己的活動。

(一)空間感及專注力的活動

繪畫及抄寫可以發展長

者視覺空間的能力。當長者能投入其中時，專注力就可以得到提升。而且，繪畫及抄寫可以有多方面及深入的發展，從而保持長者的興趣，並能持之以恆地參與當中。

繪畫按工具材料和技法的不同，分為中國畫、油畫、版畫、水彩畫、水粉畫等主要畫種。抄寫可使用不同的工具，包括毛筆、鉛筆或鉛筆。另外，可以選擇抄寫任何自己有興趣或者有意義

的內容，例如詩詞歌賦、散文、對聯、哲理名言、有趣新聞等。

(二)算術及邏輯的活動

算術及邏輯是日常生活中經常要使用的認知功能。長者可以透過一些有趣和易學的活動，鍛鍊這方面的能力。

中國紙牌和麻雀是透過排列、配對及重整不同的數字或圖案，進行富趣味性的小組活動。每一次玩紙牌和麻雀都有不同的變化和結果，使長者能樂在其中，亦可以增加與朋輩的交往。

「數獨」(Sudoku)是近年新興的健腦活動。在9×9格的大九宮格中，在空格上填上1到9的數字。每個數字在每個小九宮格內只能出現一次，每個數字在每行、每列也只能出現一次。這種活動需要邏輯思維及算術的能力。雖然玩法簡單，但數字排列方式卻千變萬化，是鍛鍊腦筋的好方法。

「樂」在活動中

長者參與動腦筋的活動時，最關鍵是能保持輕鬆和愉快的心情，「樂」在活動中。

話含糊，甚至理解能力

第二，是口齒不清，說

得及時對症下藥。

損，因而導致半身不遂。

其實中風先兆是可以潛

伏在人體幾天至幾個月

成的呢？中風分為兩

種：一種是腦血管栓

塞，一種是腦出血。而

出現問題。這是不同層

次的語言障礙，輕則只

是口齒不靈，發音不清，

呼吸困難、咳嗽、咯痰、胸

部脹滿為主要的臨床表現。

本病可屬於中醫學「痰

飲」、「肺脹」、「虛喘」等範圍。患者多有較長期的慢性

支氣管炎的病史，或在年輕時因過度勞累，並兼飲食不節，以及身心壓力所致。

者，總以祛邪為主，或宣肺降氣，或化痰祛瘀。肺為嬌臟，如鐘撞則鳴，故不任寒熱之性的物品，宜清潤與偏溫平為合。

長者平日宜保持充足睡眠，大便通暢及身心開朗，減少勞累

及接觸化學性物品；定時飲和暖清水，禁酒忌辣、不吸煙和避免

進食溫陽補益食物及打邊爐。每周做2-3次適體運動；並須減少

進食糯米、芋頭、花生、羊腩、牛腩、蛇肉等食物。下列食療可

脾壯肺

材料：百合8錢、淮山1兩、沙參4錢、蜜棗2枚、豬肉4兩(先出水)

製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

壯肺湯

功效：清潤安神，健

脾壯肺

材料：百合8錢、淮山1兩、沙參4錢、蜜棗2枚、豬肉4兩(先出水)

製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

健康社區齊共創

黃仲然

曾聽到一些長者表示長期有「火燒心」、「胸口痛」的感覺，以為自己患上心臟病，因而憂心忡忡。事實上，心臟病是本港第二號「殺手」，平均每年有近五千人因各種心臟病而喪命，故此，長者有此擔心亦十分正常。不過，不可不知的是，有「火燒心」、「胸口痛」的感覺，並不一定是患上心臟病的病徵，有些病患者經檢查後，發現原來是患上胃酸倒流！

心臟病成因可能是遺傳，如胎兒期間受到感染和細胞分裂的出錯等；若直系親屬曾患心臟病和中風，

患上心臟病的機會也會相對增加；而繁忙的生活、工作壓力、精神緊張等都是致病原因；當然，心血管系統的功能亦會隨年齡增加而下降。倘若你是長期吸煙者、高血壓、高血脂、糖尿病患者，或飲食習慣不良，

如過量食太肥、太鹹、太甜和含酒精的食物，都會令血膽固醇上升，增加血管硬化和血壓升高的機會。

香港人生活忙碌及緊張，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。胃酸倒流是其中一種腸胃疾病，患者會感到「火燒心」、「胃灼熱」，亦會有吞嚥困難、反胃、胸痛、聲音嘶啞等情況出現，嚴重的會影響日常工作及社交生活。近年患此病個案逐年有上升及年輕化的趨勢，可

惜，很多人都認為腸胃疾病只是小事，而不加以診治，結果導致食道潰瘍而出血，嚴重的更有可能患上食道癌。

有見及此，聖雅各福群會企業拓展(協作)主辦免費的健康講座，

第一節的講座為《好心腸—如何預防突然猝死》，由胡志和醫生(心臟科專科醫生)主講，內容主要講解心臟病的成因、徵狀、併發症及預防方法；第二節的講座為《好心腸—常見的腸胃病》，由腸胃科專科醫生主講，內容主要講解腸胃疾病的成因、病徵及治療方法。此講座將於二月二十五日(星期六)，下午二時三十分至四時三十分，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大廈一樓禮堂舉行。歡迎參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一字樓105室。留座熱線：2835 4320或進入www.thevoice.org.hk登記。

眾所皆知，中醫藥是千百年來保衛中國人體質需要的「防病治病」要項，傳統選用中醫藥的長者，可有期望本港如國內般有着中藥師制度，為你治病保健時有着一保障嗎？



中醫辨証

朱國棟

肺氣腫多見於體質較衰弱的長者，本病是慢性支氣管炎常見的併發症，以氣急或

呼吸困難、咳嗽、咯痰、胸部脹滿為主要的臨床表現。

本病可屬於中醫學「痰飲」、「肺脹」、「虛喘」等範圍。患者多有較長期的慢性支氣管炎的病史，或在年輕時因過度勞累，並兼飲食不節，以及身心壓力所致。

肺氣腫辨証可分為寒飲射肺、痰熱鬱肺、痰濁壅肺、肺腎兩虛等証型。調治法則：標實

者，總以祛邪為主，或宣肺降氣，或化痰祛瘀。肺為嬌臟，如鐘撞則鳴，故不任寒熱之性的物品，宜清潤與偏溫平為合。

長者平日宜保持充足睡眠，大便通暢及身心開朗，減少勞累

及接觸化學性物品；定時飲和暖清水，禁酒忌辣、不吸煙和避免

進食溫陽補益食物及打邊爐。每周做2-3次適體運動；並須減少

進食糯米、芋頭、花生、羊腩、牛腩、蛇肉等食物。下列食療可

脾壯肺

材料：百合8錢、淮山1兩、沙參4錢、蜜棗2枚、豬肉4兩(先出水)

製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。

壯肺湯

功效：清潤安神，健

脾壯肺

材料：百合8錢、淮山1兩、沙參4錢、蜜棗2枚、豬肉4兩(先出水)

製法：材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。



中風的先兆

陳啟泰

中風病是香港頭二三萬八千人患上中風，而且中風患者愈來愈年輕化。其實中風是如何形成的呢？中風分為兩種：一種是腦血管堵塞，一種是腦出血。而中風患者，輕者可以完全康復，但嚴重的話，可令血管和神經系統受損，因而導致半身不遂。

其實中風先兆是可以潛伏在人體幾天至幾個月

的，只要我們平時多加

注意身體變化，便可及

時洞察一些蛛絲馬跡，

以作應急措施，或立即

求診。中風前有五大徵

兆：第一，身體局部麻

痺，甚至失去知覺。此

徵狀多出現於手部和腳

部，例如當觸碰物件時，

皮膚的感覺變得模糊；

第二，是口齒不清，說

得及時對症下藥。

以上常見的中風

先兆，大家應多加注意。

然而，我們當然不能將

出現任何一種徵狀就立



藥有所依

陳一元

在國內早已有了「註冊中藥師」(即是中藥的藥劑師)的制度，但號稱醫療護理進步的香港，卻還未有正式的中藥師制度。

不久前，香港醫院藥劑師學

會副會長

崔俊明便曾指出，目前的中醫藥

管理措施，對業界的監管仍未足

夠，他認為應將中藥師專業制度