

人類在進化過程中的一個突破是站起來，從此頭顱愈長愈大，腦部更發達，令人類更聰明；但站起來的其中一個代價便是腰背痛。

走獸四肢的重量較平衡地分佈，人類的腰部脊骨卻要承受許多壓力，所以腰背痛十分普遍。尤其是現代人少運動，常常姿勢不佳，又或過胖，加上退化，有時稍微用力，腰背已不勝負荷，例如搬重物後腰便十分痛楚。

大部份的腰背痛源自肌肉及軟組織，稍作休息便可舒緩；但也是個警號提醒要加以鍛鍊，做些強化背肌的運動，以免腰背痛再發作。

中年以後，脊椎間的椎間盤有可能退化。若腰部的椎間盤突出，刺激到神經線，就會忽然出現腰痛。簡單的物理治療，如電療、熱敷，對舒緩腰痛

痛。所謂坐骨神經，是一條掌管下肢的神經。當它受到刺激便會痛，範圍可以從臀部、大腿後直至小腿。有些病人很奇怪，為何大腿小腿明明沒受過傷也沒傷痕卻十分痛。其實這是源自腰部的神經痛，處理也要從腰部入手。

長者若有骨質疏鬆症、腰椎愈壓愈扁，人變得比年輕時矮，身漸向前傾，腰背肌肉更疲勞，亦可能會有腰背痛。

要預防腰背痛，要注意保持良好姿勢：坐和站時腰後都要有個弧度，可放一掌為合；避免長時間同一姿勢，並要經常做運動，使脊柱得到承托。

切勿以為有腰痛就要多休息，少活動；否則肌肉關節失去力量及柔韌性，腰痛更容易發作。因此，除了外用止痛膏或服食止痛藥外，應學習鍛鍊之道。

倘若腰痛持久不愈，或兼有麻痺以至其他症狀（如失禁），更切勿擔誤，應馬上求診去搞清楚是否有其他嚴重疾病，例如癌症擴散至腰骨。



健康在您手

◆ 陳 日

都有一定的幫助；物理治療師亦會教導一些強化背肌運動，和如何保持正確姿勢，包括坐、臥、應屈膝而不是彎腰去取物等。

部分病人可能會有坐骨神經



痛。所謂坐骨神經，是一條掌管下肢的神經。當它受到刺激便會痛，範圍可以從臀部、大腿後直至小腿。

長者若有骨質疏鬆症、腰椎愈壓愈扁，人變得比年輕時矮，身漸向前傾，腰背肌肉更疲勞，亦可能

球運動員等一雙壯健的肩膊，三角肌。你看健體、游泳和橈

部深處的內層肌肉及其筋腱。肩部表面有強大肌肉，主要為三角肌。你看健體、游泳和橈

無故發炎疼痛，並且變得僵硬，像被凍僵了一樣。肩周炎真的會無緣無故出現嗎？



治療與自療

◆ 陳啟泰



出門，提拿行李

不會惡化成惱人的肩周炎。無論如何，切記要好好治理，才

造成發炎腫脹，須休息數天，服點藥和做冰敷；嚴重者則會造成筋腱撕裂，需作物理治療

就因為他們有豐厚的三角肌。然而這些肌肉是較壯的，不易受傷，容易受傷的是覆蓋在它們下面的內層小肌肉，名為「肩袖肌」。

因為他們有豐厚的三角肌。然而這些肌肉是較壯的，不易受傷，容易受傷的是覆蓋在它們下面的內層小肌肉，名為「肩袖肌」。

最近有朋友從外地回港，我一盡地主之誼，帶他遊覽香港名勝和享用地道美食。



懷緬治療

◆ 鄭志樂

店舖，一一呈現眼前。這些老一輩香港人的集體回憶，不禁令我們回想年少時的日子，心中百感交集。

神健康的人，適當地在生命回顧，亦能在情緒、認知能力、及自我形象帶來正面的影響，也可以促進社交，增強自信心，提升生活滿意程度。

其實很多數人都喜歡懷緬過去，也很愛談往事。從醫學角度上，懷緬治療（remembrance therapy）對治療情緒病和老年痴呆症有一定的功效。然而，對於精

事情，也許會發覺到頭來原來沒有甚麼大不了的。即使有些事情仍緊緊繫於懷，不妨向朋輩訴說，重新面對及整理自己的過去，也許會頓然開悟，把藏在心中多年來的包袱放下。

很多途徑：翻開舊相簿、看一齣舊電影、聽一闕舊歌曲、重遊舊地，甚至乎只是向友人述說一樁陳年往事，便足已開啓懷緬之門。接下來，只要順心而行，把腦海中浮現的影像和感覺娓娓道來，再一次感受往事。

事情，也許會發覺到頭來原來沒有甚麼大不了的。即使有些事情仍緊緊繫於懷，不妨向朋輩訴說，重新面對及整理自己的過去，也許會頓然開悟，把藏在心中多年來的包袱放下。



中醫辨証

◆ 朱國棟

長者在夏天要多留意一類腸道疾患——腸易激綜合徵。本病是一種常見的功能性胃腸功能紊亂性疾病，約佔胃腸門診病人三成，男女大致相等。本病屬中醫學「腹痛」、「便秘」、「泄瀉」等範圍，現多稱為「腸鬱」。

臨床表現特點是起病緩慢，間歇性發作，不具特異性。徵狀的出現或加重常與精神因素有關，白天明顯，夜間

腸易激綜合徵調治

睡眠後減輕。

病因可與多種因素有關，但基本可分為內、外兩類因素。內因有精神、遺傳方面，敏感體質及腸道動力學改變；外因多是不當飲食和藥物因素所致。

長者平日宜保持充足睡眠、適體定量運動和情緒穩定，避免勞累及宵夜。每次進食量六至七成，少食多餐，勿過急；忌食生冷、甜滯和溫陽補劑物品；早上起床後可飲一杯和暖清水。下列食療可作參考：

香苓飲

【功效】行氣寬中，滲濕利腸
【材料】香附4分、茯苓8分
【製法】上品共製成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。

痛瀉飲

【功效】行氣祛風，健胃止瀉
【材料】防風錢半、白芍4錢、白朮錢半、陳皮8分
【製法】材料加上清水4碗，煲約20分鐘，代茶飲用。

良性前列腺增生，是一種非常普遍的退化性疾病。男士從五十歲開始，其前列腺的體積便會隨著年齡的增長而不斷擴大，主要徵狀都與忍尿和排尿有關。因膀胱頸部被阻塞，使尿道變窄，影響排尿。統計顯示八十歲以上的男士當中，約有88%的人士的前列腺在顯微鏡下有增生的變化，當中又有50%的人有小便阻塞的情況。

前列腺癌是本港最常見

的男性生殖系統癌症，在男性癌症榜上排行第四；而且，在常見男性癌症死亡率

者的主要徵狀包括排尿前有急迫感、排尿時出現困難、患者感刺痛、尿液中帶血，

痛、臀部痛和骨盆痛，但此時癌細胞已經擴散到骨骼了。有見及此，聖雅各福

五月二十七日（星期日），下午二時半至四時正，在灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓一樓禮堂舉行，由專科醫生主講。講座主要內容包括前列腺增生及前列腺癌的成因、病徵、講解前列腺癌的手術及治療方法。歡迎大家攜眷參加，有興趣人士請附回郵信封，寄回灣仔石水渠街85號聖雅各福群會一樓105室索取入場券；或進入www.thevoice.org.hk登記；查詢電話：3974 4608。



健康社區齊共創

◆ 黃仲然

「認識良性前列腺增生及前列腺癌」講座

中排名第八。每年新症約有600宗，患者大部份是60歲以上的男士。前列腺癌是一種生長較為緩慢的癌症，患

而且排尿次數頻密，特別是在晚上，有機會出現漏尿情況。腫瘤存在經年都不被察覺，通常第一個徵兆是背

群會企業拓展（協作）主辦「認識良性前列腺增生及前列腺癌」免費健康講座。此講座獲香港公益金資助，現於