

年輕時，皮膚堅韌而富有彈性，表面有一層保護油脂覆蓋，以防止皮膚水分蒸發流失。但皮脂分泌會隨年紀增長而減少，以致皮膚變得乾燥粗糙，同時膠原蛋白老化，使皮膚少了彈性，削弱保護能力，因此宜注意皮膚護理。可從日常生活的「衣、食、住、行」四方面入手：

「衣」：即選擇合適的衣物。毛絨或合成纖維製成的

衣物均會刺激皮膚而引致搔癢，長者應避免直接穿著；宜選擇棉質衣物作為內衣褲。

菜含有豐富的維他命及抗氧化劑，可加強皮膚的修補能力。飲用足夠水分（即每日至少八杯）可避免皮膚因身

中做好皮膚保濕措施，以緩和皮膚乾燥。沐浴時間不宜過久，避免用熱水洗滌；宜用溫水、滋潤性高的肥皂或沐浴露。洗澡後避免用力抹乾身體，宜用毛巾輕輕印乾，並趁皮膚

使用暖爐時，則應選用充油式暖爐。此外，亦要有充足睡眠及適量運動，以促進血液循環，和維持皮膚健康。

「行」：即在戶外做好防曬措施。過度日曬會加速皮膚老化，令皺紋提早出現，亦會加速皮膚水分蒸發流失，因此在陽光猛烈的日子，出門前應塗上防曬霜。

經常做好以上皮膚護理，有助減慢皮膚老化，也不怕天氣乾燥了。



健康寶庫
衛生署長者健康服務

長者皮膚護理



「食」：即均衡飲食，飲用足夠水分。均衡飲食能為皮膚提供足夠營養，水果蔬

體水分不足而乾燥。此外，吸煙會加速皮膚老化，增加面部皺紋，因此長者應戒煙。

「住」：即是在日常生活

仍然輕微濕潤時，塗上潤膚膏，有助加強皮膚保濕效果。室內要保持空氣流通，維持理想濕度及適中溫度。

常見於現代醫學功能性消化不良、胃神經官能症、慢性胃炎、膽囊炎、肝炎等病症。

老年人多為消化不良，是消化系統本身的疾病，或其他疾病所引起消化機能紊亂的症候群。一般多因肝鬱氣滯、飲食不節所致，如暴飲暴食、時飢時飽、偏食辛辣肥甘或過冷、過熱、過硬的食物，日久損傷脾胃；久病體虛，營養不良，脾胃消化功能減弱。

臨牀主要表現為腹部不適、噯氣、腹脹、噁心嘔吐、食欲不振、腹瀉、便秘、脘谷不化。

常見引致嚴重行動不便的原因包括中風和大腿骨折斷，這些屬於急症，往往需要留醫治療及康復才可望恢復活動能力，因此應多加預防，即保持血管健康和預防跌倒。

許多人說怕老，其實是怕老帶來的病痛和退化，特別是行動不便，令生活質素大降，那就長命也沒意思。



對病療法
李南

消化不良

防治
茯苓豬骨湯

【材料】豬脊骨一斤，茯苓一兩五錢，薑、蔥、花椒、料酒、鹽適量。

【做法】將豬脊骨洗淨砍成小塊，入鍋中先熬，待去淨湯上浮油及血沫後，再加入切細的茯苓塊、薑、蔥、花椒、料酒、鹽；待茯苓塊軟熟後，調好味即可。

【功效】健脾和胃。適用於消化不良、失眠健忘、久病咳嗽、腳氣、水腫等症，尚有強筋壯骨、補益健身的作用。



健康在您手
陳日

葡萄糖胺是神丹？

許怕老，是退化性關節炎，特別是膝部，經常纏綿多年，痛楚不堪，令患者舉步維艱，而病情反覆，若處理不當，除了影響行動，更會導致膝關節變形，即「羅圈腿」，令行動更艱難。

名為退化，當然與年齡有關。關節內的軟骨隨着年紀而逐漸變薄，關節內膜液分泌亦減少，令關節活動變得痛楚。加上大腿肌肉乏力，關節不夠穩定，便令病情更惡化。傳統治療退化性膝關節炎

的方法，是服用止痛藥。由於刺激軟骨生長的一種元素是葡萄糖胺，許多人便對服食它來治療退化性關節炎寄予厚望。可惜醫學文獻分析歷年來眾多研究，均無法證實它的效能。這些研究常是通過大量患病人士服食葡萄糖胺，或是其他藥物，以至只用外用藥物等，來比較止痛的效力。結果證實葡萄糖胺並無神效。

事實上葡萄糖胺並非藥物，它可以從食物中吸收，例如蝦蟹的甲殼等。而市面售賣的

葡萄糖胺亦是從甲殼提煉而成。因此，若對海產敏感，不宜服用。另外，患有某些慢性病，如糖尿、腎病或服用抗凝血劑等，亦宜先諮詢醫生的意見，以免引致藥物干擾。

在治療退化性膝關節炎方面較少人提的是強化大腿肌肉運動，如舉沙包、水中運動等。其實這些運動既不用花錢，又能令膝關節更穩定，若能持之以恆更可減肥，令膝關節壓力大降，絕對有止痛效能。不過，許多人「好逸惡勞」所以令自己過胖，往往希望單靠「服仙丹」來止痛。但是，世上並無仙丹呀。



健康社區齊共創
楊慧蘭

「生死邊懸的頓悟：拯救者的天梯」研討會

回顧 2012 年，香港這塊福地不免也遇上一些天災、一些人禍，傷者在逃生過程中，最希望是盡快得到拯救人員的救援，尋求一線生機。而在每次發生的危急事故中，幸好總有一群緊守崗位的拯救人員，就好像是醫護人員、消防員、警察和社工等，他們抱著為民解困，冒著生命的危險，走進險峻環境，拯救遇險人士的生命。這班拯救人員就好像傷者與家人的天梯一樣，把他們從危難不安的處境中拯救到安全的環境。

拯救人員在救人於水深火熱之時，他們均面對人世間的情與義、愛與留、喜與憂、生與死，這種種的對立情緒，往往讓人重新體悟人生，對生

命有所頓悟。為集結及讓更多人可以聽到這些寶貴的生命體會，聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務在獲得公益金的資助下，與香港生死教育學會於 12 月 29 日（星期六）下午 2 時至 4 時 30 分，假北角百福道 21 號香港青年協會大廈九樓演講廳，合辦「生死邊懸的頓悟：拯救者的天梯」研討會。是次研討會邀請到急症室醫生、消防員、救護員、社工及談判專家等拯救者，分享他們拯救傷者的生命故事。例如由香港大學社會工作及社會行政學系教授周燕雯博士主講的「遇強愈強？遇強則弱？」，周博士將分享拯救人員在面對突然離逝的心理調適；另東區尤德醫

院急症室顧問醫生黃大偉醫生分享「悲歡離合急症室」，講述醫院內面對生死關鍵時刻的頓悟。研討會同時有消防員、救護員及談判專家分享如何抓緊輕生者的生存意念，從而挽回他們的生命等等。

聖雅各福群會「後顧無憂」規劃服務希望藉此生命教育的講座，讓大眾在物慾橫流的現實社會中醒悟反思生命的重要和價值。如有興趣參與，歡迎致電 2117 5830 電話留座或親臨本會（灣仔石水渠街 85 號 9 樓 902 室）購買門券，費用為 10 元正。詳情請進入 www.sjs.org.hk 或 www.lifeanddeatheducation.sjs.org.hk 瀏覽，或致電 2117 5830 查詢。



物理治療保安康
陳震賢

選擇鞋子



筆者有經常看見長者穿著不同類型的鞋子，可惜大部份都不合乎規格。其實鞋的選擇無論在任何年齡層面，都應合乎以下

幾點選鞋要求，以保護雙腳。首先，鞋頭不能太尖或太窄，以讓有足夠空間讓腳趾活動，因為鞋頭太尖會局限了腳趾的活動而導致姆趾外翻，這情況尤其在患有扁平足的長者而言，更見嚴重。

第二，是鞋底不能太軟、太薄；要知道鞋底本身應有足夠的避震功能以保護足底，如鞋底太薄會引致足底有過多壓力，而且太軟的鞋底根本不能保護足部，還會使足部更易扭傷，因此在選擇鞋

時，切勿選一些常常標榜軟底或輕身，可任意扭曲的鞋款。

第三，鞋身應有足夠保護作用，比方說有較厚身的物料覆蓋足部，更佳是備有鞋帶，因為鞋帶可以調較鞋的鬆緊，因此可以使腳部在鞋內可以防止滑動。故此我們都不鼓勵長者只穿著拖鞋或涼鞋外出活動，一方面是

保護不到腳趾，另一方面涼鞋款式容易使長者滑倒。

選擇鞋子其實有頗多學問，但各長者只要循以上三大原則去購買一對稱心健康鞋，便會有正確的方向，要緊記鞋子是用來保護雙腳而非足部保護鞋子。若大家仍然對選購鞋子有疑問，不妨向一些專業人士如物理治療師查詢。