



健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

預防肩頸痛

肩頸痛的成因很多，當中以關節長期勞損及退化、不良姿勢及創傷較為常見。所以，我們應提高警覺保護自己的頸部，從而減低頸部毛病的發生。

1. 如何預防肩頸痛？

預防之道，應經常保持正確姿勢。很多人長期處於不正確的姿勢：彎腰駝背、頭往前傾，頭部重心往

前方移，令頸椎承受額外壓力；加上情緒緊張，背部、頸部肌肉容易疲勞，增加勞損，出現肩頸痛症。

2. 定時作適當的頸部運動

透過頸部運動，可鬆弛頸部肌肉，增加頸椎的靈活性以及強化肌肉，從而達到保護頸椎的效果。每天做數次頸部運動，有助減慢頸椎退化過程。在日常生活或工作時，可每隔約半小時，將頭向上下、左

右各個方向活動，然後把肩膀提起向前及向後打轉數分鐘，以減輕頸部壓力。

3. 日常生活中應要注意的事項

經常使用電腦、智能手機或平板電腦、打麻雀、低頭看書、閱報等，都會令肩頸背部肌肉過分緊張，所以應避免長時間維持固定的姿勢，無論進行任何活動，也要安排間歇休息，避免頸部過度疲倦。另外要避免在床上看書或看電視，特別是在背後墊了好幾個枕頭、低頭、同時兩臂抬高拿著書的姿勢，容易造成頸部酸痛。

4. 如何減輕肩頸痛？

熱敷可增加血液循環，達致消除慢性炎症、止痛、舒緩肌肉痙攣、鬆弛神經等效果。適合患處沒有發紅或發熱症狀的慢性痛症，如慢性頸痛、肌肉疲勞。

方法可用暖毛巾、暖水袋、暖包或電暖墊等，宜用厚毛巾包裹熱敷物品至每邊 6 至 8 層，以便吸收汗水及減低過熱的情況。可把熱敷物品固定於患處，每次 15 至 20 分鐘，每天 2 至 3 次。如熱敷後有持續紅疹、痛楚、病情加劇或不適，應立即停止，而病情持續不見好轉，應請教醫生或物理治療師。

「頭痛醫頭，腳痛醫腳」是比喻我們只顧眼前所見到的問題而著手跟進，縱使知道做法不妥善，但卻會常常如此辦事。就好像不少長者會認為痛症發生的患處自然是病因，事實上這種想法是不正確的。

以下肢腳痛為例，有長者會因為腳痛、腳面麻痺而誤以為腳部出現了問題，於是就一味做腳部治療，可是這往往只可治標而不能治本。在不少腳痛病例中，出現痛症的地方當然會有勞損，但同時不可輕視腰部和臀部的相關影響。下肢的神經線供應都是由腰部伸展而出，而臀部進發再走向腿部，所以我們的腰背、臀如有任何勞損都大有機會騷擾神經線而引致腳痛。故此，如按「腳痛醫腳」的方法，就真廢時失事了！

同樣道理，在上肢出現的問題可以是頸椎或肩膊附近的組織所導致，我們統稱為「反射痛」。因此長者亦不能依「頭痛醫頭」的原理徹底根治上肢的反射痛，反而應由原發點作出適當治療，方可把「一頑疾」驅除。加上有不少長者因只集中在痛點治理，一直醫不好就以為是「頑疾」，令自己失去治療的動力，甚或採取放棄態度。

其實大部份的痛症都有成因，不論是生理或心理，只要找出病因，便能將問題舒緩或解決。請各位長者不要把痛症視之為年長的必然因素，凡事總有辦法化解，如遇上「反射痛」的痛症，請大家盡快找物理治療師治理吧！



物理治療保安康

◆ 陳震賢

腳痛醫腳

指出這些沒有工作及經濟能力、沉迷電腦、人際關係差的年輕人，無法適應社會，自我形象惡劣，一旦為了經濟或其他原因與家人不和，就容易從紛爭發展到命案。而極度自卑所引發出的反社會心態，也不可忽視。

從心理健康角度而言，人生有四大支柱：工作、家庭、朋友和閒暇生活。

防「宅男」

動。正如生理健康有賴平衡的生活（如均衡飲食、作息有序、有休息亦要有運動）一樣，心理健康也要從平衡這四大支柱着手。

工作不僅為我們帶來經濟收入，也為我們帶來生命的價值，所以即使是智障或傷殘人士，也應盡量讓他們有工作，以發揮潛能，增加自信。

家庭是庇蔭，亦是給予最親密人際關係之地。而朋友及閒暇活動，容許自己

去選擇自己喜愛的興趣，並在投入過程中獲得另一種成就感，和結伴的樂趣。

不平衡的現代生活，如營役役於工作，但求物質生活豐富，忽略了培養人際關係的能力，而電腦世界與真正的生活體驗大異。電子遊戲或更強化了「以暴力可解決一切」的心態。

現代人用太多時間去賺取金錢來交換物質。但真正的快樂更多來自投入的過程，尤其是社交性、創作的

性，或挑戰體能的活動，例如打球、行山、園藝、繪畫、耕種等。

由於商業世界鼓吹「花錢就有快樂」，要教導年輕人如何尋找快樂並不容易。

除了父母之外，有較長時間及人生經驗的祖父母不妨幫幫忙。宜與兒孫保持良好關係，不時接觸，多聽他們的心事，避免過分溺愛，但可用「第三者」身分令兒孫覺得「有人明白我」。

諄諄善誘，多接觸，慢慢教，始終是養育兒孫的不二法門。



對病療法

◆ 李南

人到中年外貌健康，有些上了年紀以為性事不力是正常顯象，其實不然，一般男女性行為可以維持到七十多歲還可以的。外表是看不到有其他明顯疾患；但已有難於啟齒的苦衷。陽事不舉，或舉而不堅，以致不能性交盡歡稱為陽萎。

本症的發生，其原因太多是年青時肆情縱慾，又或

時常手淫致使腎之虧損，命門大衰；又或思慮過度，驚恐之餘，長期專注事業，腦力體力精力耗消過度以致精神萎靡等原因。

補腎固精湯

【材料】：熟地四錢、桑螵蛸、山萸肉、杜仲、火段龍骨各三錢，芡實二錢，益智仁一錢半，火段牡蠣八錢（先煎）。

【功效】：養補腎精，對初次及偶然發生者有很大改善。

【製法】：將各藥共置瓦煲內，加水五碗煎存一碗，去渣飲湯。

一星期服二至四劑，改善可期。

性事不力

陽萎



知藥用藥

◆ 香港醫院藥劑師學會

很多老友記聽到「癬」這個字便誤以為牛皮癬是由真菌感染，具傳染性的皮膚病。其實牛皮癬又名銀屑病，中醫稱為白癩風，是一種常見的慢性皮膚病，在亞洲每一千個人便有三個是患者。當中大約有三成患有是屬於中度至嚴重病情。牛皮癬患者的免疫系統發出錯誤信號，使皮膚的角質細胞加速增生。

外用藥物有：

(1) 含焦油類 (Tar) 的藥物：能抑制表皮細胞分裂。有浸浴及洗頭水配方，適合不同患處使用。此類藥物起效較遲，但效能較長，可有效控制病情，可與類固醇合併使用。

(2) 含恩林 (Dithranol) 的藥物：能夠抑制表皮細胞分裂但具刺激性。所以一般採用短暫接觸形式，先塗搽藥膏到患處，待 10 至 30 分鐘後即洗

掉，避免接觸時間過長而刺激皮膚。

(3) 類固醇：病人應清楚知道塗搽的位置，千萬不要胡亂使用。長期使用強效的類固醇可引致皮膚萎縮、變薄等副作用。

(4) Calcipotriol：是一種維生素 D 的衍生物，它的主要作用是抑制皮膚細胞的增生，從而使皮膚的生長趨正常化，但不應該用於面部，因為它能導致面部的皮膚受到嚴重的刺激。此藥需經肝臟分解後排出，因此肝病者宜小心使用。另過量使用（每週超過 100 克）可導致血鈣增加，腎病人需加倍注意。

(5) 維他命 A 衍生物 (Tazarotene)：適合輕度至中度病情之患者，可使皮膚代謝正常化及減低發炎狀態。用後有灼熱的感覺，初用時病情可能更見嚴重，但隨後即見改善，另使用期間不要曝曬，以免刺激皮膚。

塗搽藥膏的要訣是：洗澡後拍乾皮膚（不是抹乾），待皮膚仍是濕潤時即可塗上藥膏。若有兩種藥膏需同時混合使用時，可以先搽屬於水性的乳霜 (Cream)，然後再塗上油劑軟膏 (Ointment)。若程序倒轉便大大減低療效；當然用者亦可先把兩款藥膏預先混合，但必須要均勻地拌和使用。

牛皮癬用藥

