



與痛楚共存

◆ 衛生署中央健康教育組

痛楚是身體的訊號，提醒我們要處理，例如腰背痛，要休息，有懷疑更應求診。但一些病在醫生診治及處方藥物後，也不能完全消解痛楚，這時便要學習如何面對，否則所產生的精神壓力和負面情緒，會影響長者的活動及自理能力，以至生活質素。

長期痛楚的情緒反應和影響

1. 睡眠困難：
一些痛楚或會令人徹夜難眠，或半夜醒來而難以再入睡。不足夠休息所造成負面的情緒或壓力，常令痛楚的感覺加劇。
2. 社交孤立：
有些長者會減少外出，

停止運動和活動，變得孤立。
3. 抑鬱和焦慮：
無助感或會引發抑鬱、焦慮，甚至自殺的念頭。
處理方法

1. 健康生活模式：
痛楚的感覺常有主觀成分，例如肌肉緊張，會令頸項背痛更痛，因此，宜學習如何鬆弛，並多加練習，以減低肌肉綑緊和焦慮而造成的痛楚，亦可改善睡眠，長者可藉此增加對痛楚的控制感。此外，有規律的作息和睡眠時間，多參與社交活

- 動、培養興趣，都是處理壓力的良方。
2. 轉移注意力：
長者宜保持運動、參與喜歡及能力所及的社交生活，以分散對痛楚的注意力，若能提升正面情緒，更可減低痛楚的感覺。空虛和孤寂的生活只會令長者將注意力過分集中在「痛楚」的感覺上。
 3. 積極思想：
長者應保持積極思想，例如：「我能夠應付得到！」、「我可以慢慢減輕痛

- 楚程度！」這有助對抗痛楚。
4. 適當抒發情緒：
有些長者經常向親友訴說自己的痛楚，會令親友厭煩，逃避與他見面或聯絡，削弱支援。因此，長者不妨多說日常生活中較正面的經驗，大家都可以減低負面情緒。家人則宜體諒長者承受的痛楚，給予關懷及鼓勵，若能適時提供協助，如按摩等，更有助舒緩痛楚。



都是女裝款式，筆者就見過不少女士們以為穿平底鞋比高跟鞋好所以常常穿著，可是在長期穿著下卻

市面上大多數平底鞋，都是女裝款式，筆者就見過不少女士們以為穿平底鞋比高跟鞋好所以常常穿著，可是在長期穿著下卻



導致身體出現問題，所以筆者在此提出一個很重要的信息，就是過高或過平的鞋子都不是上佳的選擇。過度平底的鞋重心在腳跟，過高（超過兩吋半）的鞋重心在前掌。故此，大家選擇時應取其中庸之道，鞋子必須要有約一吋左右的鞋跟來分散體重帶來的壓力，而就日常所見的，市面多半的平底鞋的底部實在是太薄了，鞋身亦欠缺保護力，穿著與沒穿著沒有甚麼分別！

鞋子的作用是來保護大家的雙腳，不是雙腳來遷就鞋子。所以，大家在選購前必先要認清楚鞋子能否有足夠的承托和保護能力，免得穿上後帶來連串後遺症，那就更費時失事！若對鞋子選擇有任



◆ 陳震賢

物理治療保安康

關如於

去進補，另一些人，卻認為身體內有許多「毒」，於是以停食、斷食來改善。其實醫學界就已指出，只要按照健康飲食金字塔的進食原則，就可得到足夠的營養維持身體所需，並不需要另外進補，身體亦沒有毒。

市面還有其他補品補充劑，功效常是五花八門，售價當然亦不廉，丸劑常要數

吃肉少，所以特別推崇「野味」，可作只有青菜淡飯的補充。如今人人肉多菜少，只嫌蛋白質吸收太多，會腸胃腎臟過勞，根本不需要補。而許多野味標榜罕有，取價特高，實是乘機斂財。即或真的是野味，為掩飾腥臭味，常加其他肉烹調或濃湯，膽固醇特高，並不健康。

百元一瓶。發現沒用浪費金錢還是次要，更值得關注是在製作這些丸時有否附有些有害身體的物質（例如重金



補與戒

至於停食、斷食，近年在許多富裕國家開始流行。或許因為食慾太豐富，心虛，因此企圖以久不久停食來減低內疚以至焦慮感吧。鼓吹停食／斷食者，常是每隔一段時間就從早到晚都不吃，或只喝水，或只

喝果汁，以為可以讓身體休息，從此像洗澡般，乾乾淨淨又可重新來過。然而，過度飲食的壞處豈能單靠停食一天半天就可消失？任何健康風險均是逐漸積累，想身體變得更健康亦應長期採取健康飲食習慣。在突然停食這一天，身體像得到了休息，但也要承擔「飢餓」的壓力，令內部器官調度一番。若是本身有弱點的話，可能導致不良效果，不可不知。道理就和駕車一樣，急衝急煞，只會傷車，均速前進，才是最佳保養之道。



◆ 關富健

對病療法

冬季飲食對正常人來說，應當遵循「秋冬養陰」，「無憂乎陽」的原則，既不宜生冷，也不宜燥熱，最宜食用滋陰潛陽，熱量稍高的膳食為宜。為避免缺乏維生素，應攝取新鮮蔬菜。從五味與五臟關係中，腎主冬……腎欲堅，急食苦以堅之，用苦補之，咸瀉之。這是因為冬季陽氣衰微，腠理閉塞，很少出汗。減

冬季養生

少食鹽量，可以減輕腎臟的負擔，增加苦味可以堅腎養心。具體來說，在冬季為保陰潛陽，宜食谷類，羊肉，鰵，木耳等食品，宜食熱飲食，以保護陽氣。由於冬季着重於養

冬季養生 着眼於藏

「藏」，故此時為進補好時機。進補方法可分「食補」及「藥補」，兩者相較，「藥補不如食補」，不論藥補還是食補，均需根據體質、年齡、性別等具體情況分別對待，有針對

性，方能取效。冬季是麻疹、流感、腮腺炎等疾病的病發季節，除了注意飲食、精神、飲食及運動鍛鍊外，還可用中藥預防，如：

●大青葉	對流感，腮腺炎有預防作用
●板藍根	預防猩紅熱
●黃 芩	預防百日咳
●蘭花草	能預防白喉
●魚腥草	
●生牛膝	

這些方法簡便有效，可以酌情採用。冬寒也常痼疾，如支氣管哮喘、慢性支氣管炎等。心肌梗塞等心血管病、腦血管病，以及痹症等，也多因觸冒寒涼而誘發加重。因此，「防寒護陽」是至關重要的。



◆ 黃偉雄

護眼資訊站

冬天氣乾燥寒冷，除了皮膚會變乾，眼睛亦容易乾澀。淚水內除了水份以外，還含有氧氣、礦物質、多種蛋白質、酵素和抗體等。它既提供營養和滋潤，又擔當清潔隊長，為眼睛沖走異物，並有殺菌的功用。它跟我們穩定的視力有莫大關連——充足的淚水能為眼球提供平滑的光學表面，避免折射不均造成的模糊影像。

乾眼症

淚水主要分為三個組成部份，少了任何一個部份也會造成乾眼問題。

黏液層：位於淚水的最底層，是由結膜內的杯狀細胞 (goblet cells) 製造。它會把淚水平均地分佈在眼球表面，淚水的張力因而增加。
水質層：位於中間，由淚腺

(Meibomian glands) 製造。這層薄薄的油脂覆蓋水質層，防止水份流失，並且減慢淚水被蒸發的速度。乾眼症的最明顯徵狀是眼乾，但患者的眼睛偶爾也會因為乾燥太甚，而激發大量突如其來的淚水。此外，缺乏淚水滋潤的眼角膜會變得不平滑，導致有異物感，痕癢和灼熱感覺，視力時模時清。而眼瞼因為淚水成份變化，黏合起來摩擦而變

得較為腫脹。乾眼症成因的有多方面，眼睛組織老化，令各淚水層分泌銳減，近七成患者多是 45 歲以上，女士比例亦較高。一些自身免疫疾病，如類風濕關節炎和甲狀腺分泌失調，亦可能引致免疫系統錯向自己的淚腺分泌組織攻擊造成乾眼。

近年乾眼症也有年輕化趨勢，當中包括一些由藥物造成的短暫性乾眼症，如服用鼻敏感或感冒藥物，它們會把鼻水和淚水分泌一同減少。長時間聚焦電腦屏幕、智能手機也增加眼睛的負荷，連眨眼的頻率也大大降低。

