



十個好朋友



健康在您手

兒童謎語和兒歌常會提到每位小朋友都有的十個好朋友，即自己的十隻手指，是萬能的好幫手。

既然是好朋友，當然要善待。歲月流逝，好朋友漸漸變老，更不可忽略保養。

手指的一個特點是皮包骨，關節很靈活，但也十分脆弱，不比肩、腕等有重重肌肉包圍保護。受到太大

壓力，手指就會變形，大大影響功能。

手指承受的壓力，最常見是來自重量，例如拿手提袋。許多家庭主婦天天買菜，大包小包，不知不覺便勞損了手指。較聰明的做法，是利用手推車，讓輪子這種偉大的發明，把重量從身上移走。

女士的手袋愈來愈重，也不宜老提著，不妨改為用前臂挽，或用肩背甚或雙手攬。因為即使手袋不算

很重，老是拿著也是負荷。

另一樣令手指關節承受許多壓力的是姿勢與動作。長期讓手指處於某些姿勢，能令關節過勞，例如織毛衣、剝豆、拿剪刀等。宜久不久休息一下，張開手指，讓疲倦的關節可以鬆弛。

一些動作特別令關節勞損，例如扭，所以如今水喉的設計都不再是扭，而是「扳」。若手指已活動不良，扭瓶蓋時不妨用塊特製軟膠，可以省

力得多。又如扭毛巾可以改為「擠」手巾，可以減少做扭這個動作時引起的手指關節痛楚。

手指痛時除了吃止痛藥，也可熱敷（適合慢性痛）或冰敷（急性發炎時），按摩亦有幫助。不時做些握拳及張開手指的溫和運動，亦有助促進血液循環，減少手指僵硬的情況。

「千金易得，好友難求」，上天為我們安排了十個好朋友，切記要將心比己，勿過分操勞呀，尤其是勿因心急而不停做，切記要不時小休，朋友才可繼續為你服務！

擇有足弓承托的鞋或鞋墊，尤其是扁平足的人。足弓

力，可是它的效能有限，往往只適用於輕微的足跟痛。相反，對情況較嚴重的人來說，加了鞋墊可能反而令他更加不適。

不少患者都察覺到，穿著鞋底柔軟的運動鞋，或加上軟身的矽膠鞋墊都有助減輕痛楚。軟身的鞋底承托就像「咕啞」一樣能舒緩足底壓力，可是它的效能有限，往往只適用於輕微的足跟痛。相反，對情況較嚴重的人來說，加了鞋墊可能反而令他更加不適。



足跟痛 應穿甚麼鞋？

治療與自療

陳啟泰

底的後跟痛，一般都是由足底筋膜炎引起的，有人稱它為足底骨刺。足跟痛確實叫人步步為艱、苦不堪言，因為發炎的地方就在足底處，站立時身體百多磅就壓在這裡，怎會不痛呢？無奈，發炎的地方在足底，走起路來，怎麼辦好？遇上這情況，我們得要聰明一點，為自己選擇合適的鞋和鞋墊。

承托的設計，能將過份集中於後跟的壓力，重新分佈於足部的其他部份，讓發炎處的受力減少。不過，這方法卻不適用於痛楚劇烈的時期，因為如果使用不正確，又或者用了太硬的足弓，可能會增加患處的刺激而引起不適。那麼，在痛楚非常的日子，我們應該穿甚麼鞋？我建議大家穿一些有小許鞋跟的鞋，大概一寸高的鞋跟便可。有人會問：「平底鞋不是最好的嗎？」答案是：錯！對患有足跟痛的人來說，穿著平底鞋，體重會集中在後跟，一點也不好受。有少許高度的鞋跟，能使足掌向前傾斜，於是壓力便會被轉移到前足掌去，從而減少後跟的受力。如是者按此道理，穿高跟鞋豈不是更好？但大家必須要留意一點，鞋跟過高是會帶來其他問題，例如前足痛等；因此，一寸高就已經足夠了。

這方面分別能力也較強。比如在陰天或雨天時，眼睛有毛病的老友記看東西時會份外模糊和困難。距離認知能力跟我們常說的立體感有些相近。這

者跌倒跟視力 (Visual Acuity)、光暗對比感 (Contrast Sensitivity)、和距離認知能力 (Depth Perception) 有何關係？視力：是眼睛中央敏銳度的反映，從不同距離，它能夠看得多細微。通常在視力檢查時，多以 100% 黑白對比的字體測試。視力測試結果會以 20/20(1.0) 表示正常視力。20/20 代表一個正常人在 20 呎外可以看見的大字體了。20/30 代表一個

字體，而你要走到 20 呎才可以看見。光暗對比感：一般日常生活所看見的東西都不是 100% 黑和白，也有很多不同光暗對比。健康的眼睛，是指我們分別物件的距離，如樓梯級的高度、距離。檢測時，多數以立體感來測驗一個人的距離認知能力。這幾方面的視覺功能對長者跌倒都有莫大關係，有矯正的屈光度數而變差。同時，另一正常眼睛會跟有問題的視力形成鴛鴦眼，在這種情況下立體感也會變差，所以在走路、落樓梯時跌倒的機會也比較高。以往有研究顯示：果長者視力功能差，其「跌倒」的風險對比有正常眼睛的長者約高出一倍，跌倒的機會是會除著視覺功能的減退而增加。故此，一副合適的眼鏡和適切的白內障手術可能會帶來很大的幫助，有需要可找眼科視光師查詢或作檢查。



跟視力有關

護眼資訊站

黃偉雄



春季保健與食療

中醫辨証

朱國棟

春季天氣乍暖還寒，潮濕多霧，春雨沱沱，長者要特別留意著涼感冒，感冒後又常會伴發關節及肌筋腫痛的毛病呢！

中醫在春季常用疏肝、健脾化濕法以改善體質及肢體肌筋營養。醫經有云：「肝主疏泄、榮筋。」；「脾主運化、豐肌肉。」常用物品有柴胡、白芍、鬱金、茯苓、

扁豆衣、砂仁、薏苡仁等。長者平日謹記保持充足睡眠、飲食七分飽、開朗情緒、大便通暢及適量運動；避免飲酒吸煙、過度勞累及防止創傷；忌辛辣煎燥及溫熱性補劑；早上宜空腹飲一杯和暖開水。薑醋、蔥蒜及筍類，以及糯米、鵝鴨等物品亦要減少進食，以免誘發因肝系內燥熱毒所誘發如高

血壓、糖尿病、眼疾、失眠、風疹、濕疹、痔瘡、脂肪肝、膽囊炎、潰瘍等病患。下列食療可作參考：

紅粟淮山湯

功效：健脾利濕，清燥生津。

材料：紅蘿蔔大半條、粟米 2 條、淮山 5 片、蜜棗 2 粒、馬蹄 4 粒、南北杏各 5 錢、陳皮 1 錢、西施骨適量（素食者去西施骨，加紅腰豆）。

製法：材料加上適量清水，煲約 2 小時，調味飲用。



令病人依從治療，戒掉壞習慣(上)

醫生的話

鄭志樂

不少病人覆診時都有家屬陪同，家人除了關心病情外，也想向醫生匯報病人在家的狀況。除了述說病人在家不按時服藥外，也會為病人的煙酒和其他不良嗜好問題而慨嘆，希望醫生幫家人勸病人戒掉不良的生活習慣。記得心理學裏有一種名為「動機性訪談」(motivational interviewing) 的理論，當中提過一些技巧，或可以作為參考。

1. 要病人把說話聽得入耳，先要和他打好關係
找病人最信任的人勸導，效果當然會比其他好。設身處地聆聽他的感受，他感到有人明白自己，會較易接受對方的建議。

2. 從對話中找出病人需要改變的原因
雖知戒煙戒酒多運動對身體有益，然而單單想身體健康，並不足以令病人長期維持健康的生活習慣。但若令病人進一步看到身體健康所帶來的好處，如與兒孫有更優質的共聚光陰，能與朋友再次投入心愛的活動，能積極參與社區活動等等，這

對病人來說會比單單戰勝病魔更能提起動力。

有位患廣場恐懼症患者不肯定時覆診，因每次求醫時乘搭交通工具都令她感到焦慮驚恐。言談間發現她極之疼愛兒子，順理成章與她展望兒子長大後的情境，如大學畢業，找到第一份工，成家立室等等，再令她明白若不能治癒廣場恐懼症，她便不能出席兒子的大學畢業典禮，婚禮和許多重要時刻。結果，她除了定時覆診外，更勇於接受心理治療，逐步克服面對人多擠迫的恐懼。

3. 與其摔跤，倒不如共舞
對話過程中不宜採取爭辯的態度，與病人爭辯就好比與他摔跤，只會引起他的反感，令他更加不接受建議。以共舞的態度與他對話，他不接納時我們放慢一點，退後一步；他認同時我們可踏前一步，提出更多意見。這樣的對話才是有效的方法。

(待續)