



健康寶庫

◆ 衛生署
長者健康服務

共享兒孫樂 如何與子女攜手教養孫兒

照顧孫兒多樂趣

長者協助子女照顧孫兒，既可分擔子女育兒的職責，對自己也有裨益。長者有孫兒陪伴，生活上有寄託，增添活力，不愁寂寞。長者分享育兒的知識及經驗，繼續貢獻家庭，既獲得滿足感，也促進兩代之間的溝通和感情。

管教孫兒：減分歧，多合作

由於長者和子女的成長經歷、文化價值觀念不同，管教孩子的想法和做法可能有分歧。例如：過去可能主張「一個做忠、一個做奸」；但現在卻提倡全家一致。

其實若兩代人願意多花時間溝通，求同存異，便可以同心合力教好孩子：

1. 保持溝通

- 態度方面：坦誠表達自己的想法，亦要保持客觀及開放，嘗試接納不同的意見，彼此尊重。

- 內容方面：討論並釐清兩代管教的權責、參與程度及角色分配等，盡量平衡各方需要，以助減低誤會和磨擦，維持良好的家庭關係及教好孫兒。

2. 避免過勞

- 若長者要花上大量心力

和財力照顧孫兒，不僅容易超出負荷，累積壓力，更可能忽略自己的需要，影響身心健康及照顧質素。

- 子女應主動承擔為人父母的責任，多了解父母的生活習慣和需要，避免過份依賴長者的支援，成為長者的負擔。子女身體力行體貼長輩，也是孫兒學習的榜樣。

- 長者亦應每天預留時間，充分休息、做自己喜歡的事和見見朋友等。

3. 確立標準

- 教導孫兒應該從小開

始，兩代宜商量一致的管教方法，就學業、交友和家庭生活等方面達成共識。例如：訂立相同的賞罰原則及行為界限，若孫兒偏離準則便可及時管教。

- 管教時要立場一致，確立彼此權威，意見不合時應另找時機討論，避免在孫兒面前爭執。

- 按年紀和成熟程度施教：如對年幼的孫兒賞罰分明，對年長的孫兒多花心思與他們討論賞罰行為背後的理據。

面，應避開烈日熾熱之時，「暑易傷氣」，炎熱可使汗泄過多，令人頭昏胸悶，心悸口渴，噁心，甚至昏迷。所以安排勞動或運動方面，應避開烈日熾熱之時，

睡，早些起床，以順應自然界的陽盛陰衰的變化。

夏季作息，可較晚入睡，早些起床，以順應自然界的陽盛陰衰的變化。

從立夏到立秋前。夏季烈日炎炎，雨水充沛，萬物競長，日新月異。陽極陰生，萬物成實。所以夏季養生應順以夏季陽盛於外的特點，注意養護陽氣，着眼點在於「長」字。夏屬火，與心相應，所以赤日炎炎的夏季應重視心的調養。在夏季時態神清氣和，快樂歡暢，胸懷廣闊，精神飽滿，如含苞待放的花朵需要陽光的厚興趣與好奇心，培養樂觀外向的性格，以利於氣機的通泄。

並加強防護。午飯後，可安排午睡或休息。一則避炎熱之勢，二可恢復疲勞。五行學說認為夏時心火當令，心火過旺則克肺金。夏季出汗多，鹽分相應流失亦多。若心氣虛弱，搏動會失常。宜多食酸味以固表，多食鹽味以補心。但平時飲食不能過寒，因陰陽學說認為夏月伏陰在內，夏季心旺腎衰，即外熱內寒之意，故大熱時不宜多吃寒涼食品，貪食定傷脾胃，令人吐瀉。西瓜、綠豆湯、烏梅小豆湯，為解暑之佳品，但不宜冰鎮。夏季氣候炎熱，人的消化功能較弱。飲食宜清淡不宜肥甘厚味。

除了騙子之外，正當商人亦會哄顧客購買昂貴的貨品。每天有無數廣告吹噓

各種「神奇效能」，如標榜能「美白」、「去皺」、令人回復青春等的化粧品，常令婦女慷慨付款購買。即或效用強差人意，也是買了個夢。這類商品，更常是「愈貴愈好賣」。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。

進入夏季，可服芳香化濁，清解濕熱之方，如用鮮藿香葉，佩蘭葉各10g，飛滑石，炒麥芽各30g，甘草3g，水煎代茶飲。



物理治療保安康

◆ 陳震賢

勞損是一個無聲無色的隱形殺手，它存在著每一個人身體內，只要我們活動，使用肌肉、關節等組織，便會慢慢構成勞損。要說它為「隱形殺手」一點也不誇張，因為勞損在每天日常生活裏累積，而大多數的診斷都不會容易發現。

已久的骨質增生。筆者不能說那些骨質增生百份之百對現有徵狀沒有影響，但肯定的是周邊的軟組織勞損是絕對影響了身體，而這些問題不能在X光片中反映出來。大家可能會說照磁力共振就可以看

斷程序。

換言之，我們不能完全依靠放射照片的結果去診斷勞損，這時候物理治療師便可運用臨床經驗和不同的測試去判斷軟組織有否勞損，如一些簡單的手力測試，比較不同部位組織的軟硬度。因為勞損組織通常較硬，有纖維化，從不同的照片中亦未看得見。當確定有勞損後，便可作出適當的治療，把問題根治。

會浪費，而且，一些檢查（如心導管檢查心臟的血管狀態）有一定的風險。若是有病冒險還說得過去，「無端白事」貿貿然去做，一旦出現問題就太不值得了。還是先與家

就質素好些」的心態來選擇藥物或做檢查，卻絕對不妥。近年一些「驗身套餐」，常會分「常餐」和「尊貴餐」。不少人或以為多付必是輕微咳嗽動輒吃猴棗散，家中長者更有為兒孫買安宮牛黃丸來常吃以便防中風。卻原來這些都是藥性甚強的中藥，有其特效，但亦十分寒涼，不可亂用，否則對身體有害。同樣，廣東人喜歡以藥材煲湯，原來也不應餐餐吃，每次應隔數天，否則，亦是不妥。

筆者在工作上遇過不同類型及位置的勞損，當中常發現有不少謬誤。大部患者以為勞損必定涉及骨骼組織，因而去照X光，但很多時是不會在X光片中有任何具體發現，或只是見到一些存在

筆者在工作上遇過不同類型及位置的勞損，當中常發現有不少謬誤。大部患者以為勞損必定涉及骨骼組織，因而去照X光，但很多時是不會在X光片中有任何具體發現，或只是見到一些存在

筆者在工作上遇過不同類型及位置的勞損，當中常發現有不少謬誤。大部患者以為勞損必定涉及骨骼組織，因而去照X光，但很多時是不會在X光片中有任何具體發現，或只是見到一些存在

筆者在工作上遇過不同類型及位置的勞損，當中常發現有不少謬誤。大部患者以為勞損必定涉及骨骼組織，因而去照X光，但很多時是不會在X光片中有任何具體發現，或只是見到一些存在

貴而自作聰明原來可以更危險！

庭醫生商量，按個別情況才做這些昂貴檢查才明智。



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

老友記 你的孫兒近視嗎？

近來實在太多新聞關於「近視」問題，因為其影響深遠，而「近視控制」不論從科研角度、醫療層面及商業運用上都是兵家必爭之地！相信有不少老友記可能也有近視，若沒有也許您的子女或孫兒都應該有一兩位

患上近視眼吧。根據政府統計處2012年的報告，香港約有40萬12歲或以下的兒童患有近視。近視當然會帶來很多的不便或相關眼睛毛病，今次同老友記分析一下中文大學眼科最新關於近視控制的角膜矯形術報告。回顧過去十年，求診於威爾斯眼科部，十八歲或以下所有

被確診為《感染性角膜炎》的個案，合共有18宗。其中，有8宗個案是配戴普通隱形眼鏡，另有7宗個案患者曾經配戴角膜矯形鏡，欲稱OK鏡。從數據上來看，十年內分別有7宗OK鏡及8宗普通隱形眼鏡個案，即配戴OK鏡跟一般隱形眼鏡患上《感染性角膜炎》的

風險是相若。中大的眼科專家們當然知道十年內有7宗個案，數目並非相當驚人，故此大家不用太驚慌，但是也要開記者招待會，箇中原因，您應知道吧！

然而，眼睛是最非常寶貴的，尤其是小朋友們，所以就算有一個出現問題我們都覺得過多。因此，眼科視光師和專家們常常苦口婆心、溫馨提示家長及隱形眼鏡配戴者，要注意個人衛生，鏡片要清潔消毒，定期

覆診。角膜矯形鏡片也有一定的壽命，一般鏡片約12個月就需要更換。同時，家長也要謹慎選擇合資格的眼科視光師，不要因為價錢平而草率決定。其實，只要跟從專業人士的指示，定期覆診，時刻提高警覺，有不適時，不要勉強配戴，盡快找您的眼科視光師覆診和跟進便可！透過角膜矯形術，小孩可享有清晰視力外，還有效減緩近視加深，並減少日後因深近視出現的眼睛退化。