



運動是寶

◆ 麥家寶

各位長者，每早晨運時，可知道要太極拳，對防止患上骨質疏鬆

要太極 可防老

各位

及心血管疾病有效嗎？由於太極拳注重「馬步穩陣」，肢體運作強度屬於中度，衝擊力低，又講求生理與心智的

和諧融合，乃完全符合長者的體能與體力。

據中文大學研究發現，只要長者持續每星期五天，

每次四十五分鐘練習太極拳，不但能增加肌肉的力量和彈性，而且對於預防長者常見的骨質疏鬆症，有著顯著效果。另外，由於太極拳是一種節奏慢的活

動，對長者鍛鍊深呼吸有重要裨益之用，而且更有助預防心血管疾病。

另一方面，倘長者同時配合其他體能活動，如游泳，對以上效果，是可以有著促進健康的事半功倍防老效能。

腳底「起枕」的地方可包括腳掌底部前方，即近第二、三趾的位置。在這地方起了厚枕可能會產生痛楚，甚至令腳趾出現痺痛。為甚麼會「起枕」？因為走路太多？還是鞋底太硬？有患者會抱著用「對症下藥」方法，嘗試在鞋裡放一塊軟墊，並減少步行。可惜情況沒有改善，然後他們會去找某某檢查，發現有扁平足，懷疑這是造成前足掌受力過度的原因，於是便訂製扁平足鞋墊，可惜情況仍未有改善。那麼，腳底起枕，還有別的原因嗎？

記得有位病人，是一個十來歲的女孩子，腳底生了厚枕，位置正是前足掌附近二、三趾附近。十多歲的青少年也有起腳枕的煩惱，可見腳枕並非是上了年紀人士的專利。事實上，這女孩起枕的原因，正跟她青春發育有關，原來是她高度增長得太快了！當骨骼發展得太快，但肌肉的生長卻跟不上，這是不少發育期的男、女會遇到的問題。肌肉的長度增長慢於骨骼，使肌肉顯得較短，亦即太過繃緊。這位女孩的小腿骨長得很快，使小腿後面的肌肉變得過緊。

小腿後肌過緊是造成腳底起枕的常見原因。此現象其實可發生在任何年紀的人身上。步行時，小腿後肌需要有一定的柔軟度，足踝和足掌的步態才會正常；假如小腿後肌過緊，足部便會被逼作出遷就：每踏一步，前掌的內側都要向地面用力地壓多一點，這樣便會造成前掌底部受到過量的壓力，尤其在近二、三趾的地方。長期受壓不單會造成厚枕，還會引起蹠骨炎和腳趾的神經痛。



中醫辨証

◆ 朱國棟

認知障礙症（前稱：腦退化症、老年癡呆症）是長者常見的精神障礙疾病。本病成因多伴隨著老年人肝脾腎系功能與營養虛損，復加上情志鬱滯所致；或發生於其他疾病之後所累及，亦可使髓海（腦部細胞組織）損傷。臨床辨證可分為

脾虛痰阻、肝腎虛損、氣滯血瘀三類，並需因應患者症情、體質及發病之新久分型辨治。

康復期調理著重情緒安穩和智力訓練，及合適的生活安排。在黃昏時段，可讓陽光照射肘膝關節部位 10-15 分鐘，以

利血氣和通，有助康復。下列食療可作參考：

陳皮白朮粥

功效：健脾化

痰。

材料：陳皮 2

沸，沸後改用文火繼續加熱 20 分鐘，去藥渣，將梗米淘洗乾淨，放入藥液中煮粥，米熟即可。

雙耳蓮子茶

功效：滋陰清

熱。

材料：雪耳、黑木耳各 2 錢、蓮子 4 錢、冰糖適量。

製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子（去心）一起放入碗內，加冰糖及水適量，盛入蒸鍋中蒸約 1 小時即可飲用。

認知障礙症調理

練，及合適的生活安排。在黃昏時段，可讓陽光照射肘膝關節部位 10-15 分鐘，以

錢、白朮 4 錢、梗米適量。

製法：將陳皮、白朮加清水適量煮



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

時愈來愈多老友記使用智能手機或電子產品，大家不可不知的是長時間以手機煲劇會令眼睛出現疲倦、乾澀和眼模等情況，更甚者會增加患上黃斑點病變的風險！要解釋上述情況，就要跟大家由藍光說起。

藍色的光波是可見光譜一部分，如果缺少了藍色，世界就變得「黃」了！但為何又說它有害呢？這跟近年智能手機和 LED 普及有很大

關係！最近有研究發現，從 380nm 至 500nm 藍綠色光波中，415nm 至 455nm 對動物眼睛的視網膜細胞（RPE）造成較大傷害。應用在人體上，情況是否如此仍有待證實。

LED 燈的色譜相對一般燈泡的色譜較集中於藍光方面，可以推論接觸愈多電子產品，吸收藍光愈多，視力退化的機會就愈大。長遠可能令患上黃斑點病變風險也較高！

五十二歲的周先生，左眼三十多年前接受白內障手術摘除晶體，

其後亦無放回人工晶體，日常生活都依靠右眼。兩年多前發現右眼視力有點朦朧，他從事貿易，早年要外出四處接單，近七、八年因業務轉型，毋須東奔西跑，可直接上網報價及以電郵與客人聯繫，於是一天十多小時都是望着電腦螢光幕或智能手機。一年多前，他開始發覺看東西有點模糊，看電腦上的直線有少許彎曲，他以為只是老花深了或近視度數改變，於是找眼科視光師驗眼，卻驗出患上黃斑點病變，在

光學相干斷層掃描（OCT）後確診病變的位置和大小。

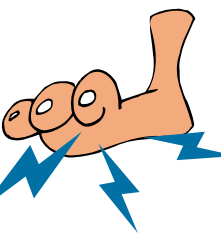
老友記，如果要煲劇，建議看大電視會比較好些！還要記住這「20-20-20 護眼口訣」：使用電腦或手機 20 分鐘，便讓雙眼休息 20 秒，眺望 20 呎遠方，讓眼睛放鬆。避免於光線不足時使用電子產品，因螢幕亮度變相增強，與電子產品螢幕也要保持適當視距，當然也要配戴適當距離的老花眼鏡，並要定期每年進行眼睛檢查！



治療與自療

◆ 陳啟泰

腳底起枕



這裏說的學，不僅是指書本的知識，也可包括牽涉技巧的工藝，例如編織毛衣、插花、園藝。當然亦包括實用的技能，如使用電腦、攝影、烹飪。更包括體育活動。

傳統中國人常認為：勤有遊戲是捉迷藏、打繩、跳繩、數十年前，最常見的兒童遊戲是捉迷藏、打繩、跳繩、數十年前，最常見的兒童

呢？兒童如此，長者又如何呢？兒童如此，長者又如何呢？兒童如此，長者又如何呢？

說到底，「學到老」不僅是說學習，也包括改變自己的心態。例如一些踏入六十歲就以為「自己已經很老」的心境，便往往阻礙自己去活得更青春、更充實、更健康。

腦筋靈活，增加生活樂趣，更能在過程中得到知識帶來的滿足感，提高自信。

功、戲無益。如今醫學界一般公認，人不是機器，必須在工作之餘也要休息。而「戲」，正是令休息變得充滿樂趣的活動。聯合國兒童基金會特別指出：遊戲是兒童的權利，不可剝奪。

放風箏。它們的特點是牽涉體能，而且集體一起玩，既鍛煉體能，也能學習與人相處之道。時下的兒童活動，卻以靜態為主。父母雖然樂意為子女安排各種課外活動，卻往往偏靜

許多長者認為老了就不應太大運動量，「甘於」老而變得大靜態。最常見的消遣或只是上飯茶會友，又或養鳥、下棋、書法等。當然這些都是很好的嗜好，但亦宜爭取一些鍛煉體能的活動。例如行山、游泳、耍太極。近年康文署亦鼓勵長者多用健身設施。



健康在您手

◆ 陳日

學到老。學習是人類能勝過其他動物的優勢，一生不斷學習，能保持

功、戲無益。如今醫學界一般公認，人不是機器，必須在工作之餘也要休息。而「戲」，正是令休息變得充滿樂趣的活動。聯合國兒童基金會特別指出：遊戲是兒童的權利，不可剝奪。

放風箏。它們的特點是牽涉體能，而且集體一起玩，既鍛煉體能，也能學習與人相處之道。時下的兒童活動，卻以靜態為主。父母雖然樂意為子女安排各種課外活動，卻往往偏靜

許多長者認為老了就不應太大運動量，「甘於」老而變得大靜態。最常見的消遣或只是上飯茶會友，又或養鳥、下棋、書法等。當然這些都是很好的嗜好，但亦宜爭取一些鍛煉體能的活動。例如行山、游泳、耍太極。近年康文署亦鼓勵長者多用健身設施。