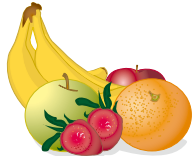




# 蔬果怎樣吃？



C)，多元化飲食便可讓身體吸收所需營養，也增添飲食樂趣。

有些人經常外出飲食，訴說難做到「2+3」，其實現時許多食肆已增加了蔬菜的選擇，不過食客往往認定肉比菜名貴，點菜時或會覺得不划算，卻忘記了蔬菜處理要較多工序，貴些有其道理。而且，凍肉根本不一定較新鮮蔬菜昂貴，點菜時還是要先克服這種心理障礙為要！

一些長者訴說牙齒不好，吃不來蔬果。這並不難解決。首先可選擇一些較軟身的蔬果，如茄子、蕃

茄、莧菜、木瓜，又或在烹飪時煮久一點，如西蘭花、芥菜、黃芽白。當然亦宜將蔬菜切成小段，方便咀嚼。出外飲食時帶把小剪刀，便能挑選較稔的菜葉吃，與家人一起享受聚餐之樂。

即使是飲食有困難的長者，也可將菜切碎，或加入其他高纖維食材如雲耳、冬菇等蒸煮，使長者能保持腸胃暢通。水果方面，可多選擇軟身的如火龍果、提子，亦可用攪拌機磨碎成為果汁，十分美味。

香港得天獨厚，能購買多種類蔬果，應盡量利用這優勢，遍嘗珍味，並享受其好處！

◆ 陳日  
中國人是吃菜的民族。佐飯的，叫餸菜，到茶樓午餐，除了吃點心外，可以叫「小菜」，或是來碟「油菜」（蠔油菜薹）。香港人尤其喜歡吃菜，曾見過一些聚餐場合，大家看見油膩的雞牛豬肉都不再下箸，但蔬菜一來便大家都起筷。  
事實上蔬菜實在有益，它含大量纖維素、礦物質與抗氧化劑，對於維

持血管健康十分重要。多年來的流行病學研究已証實，多肉少菜令身體百病叢生，包括冠心病、大腸癌、中風等。  
因此，香港政府經常呼籲市民應該每天至少「2+3」，即共有5份蔬果：兩份是水果（如一個橙一個蘋果），三份是菜（已煮熟的半碗菜為一份）。要蔬果並重的原因是大家所含的營養素有所不同（如深綠色蔬菜較多鈣質，橙柑奇異果較多維生素

它的歷史。由來，不得不談過說到此名詞的陌生，而「網球肘」已不是一個

為近年熱門話題，而「網球肘」已不是一個

「網球肘」又名「網球手」，是手肘外側痛的俗稱。網球肘是一個頗常見的都市病：手肘外側的骨頭部分，是數束控制手腕的筋腱的起端，過量的反覆手腕及手指活動會造成這些筋腱病變，繼而產生痛楚。長期電腦工作的上班族人士可說是高危險一族，因為使用鍵盤和滑鼠正是反覆手腕和手指活動。因此「健康工作間」已成為近年熱門話題，而「網球肘」已不是一個

業餘網球愛好者的技術當然比職業球員差一點，當他們反擊球時，手背以至前臂背面是最受力的，受力的部位正是連接

容易得病！

「網球肘」這名稱，始於一百年前，那時侯還沒有電腦。有人發現手肘外側痛跟打網球有關，因為在網球運動員裡，大部份一輩子之中總會出現過手肘外側痛的徵狀，「網球肘」就此得名。根據統計，發現了一個有趣的現象，原來並非打網球的人愈容易患上網球手，反而是業餘愛好者遠比職業網球員容易得病！

出網球肘的機

拍來反擊球，這樣可調整依賴

和力不應由手肘



## 網球肘與網球

「網球肘」這名稱，始於一百年前，那時侯還沒有電腦。有人發現手肘外側痛跟打網球有關，因為在網球運動員裡，大部份一輩子之中總會出現過手肘外側痛的徵狀，「網球肘」就此得名。根據統計，發現了一個有趣的現象，原來並非打網球的人愈容易患上網球手，反而是業餘愛好者遠比職業網球員容易得病！

### 護眼資訊站

◆ 黃偉雄

斜視可以分為內斜視、外斜視和上下斜視。斜視一般比較多人認知是發生在小朋友身上，成因多數是雙眼外肌肉的不協調或深遠視等，如處理不善可能導致弱視眼問題。

至於老友記或成年人突然發生斜視，造成重影而影響日常生活。這突如其來的斜視更

加不能掉以輕心，可能是腦部發生問題。

如果第三腦神經線出現問題

也會出現雙眼上下重影。由於

大和眼瞼下垂的現象，因為第三腦神經線也同時負責眼上瞼肌和收縮瞳孔的肌肉。

如果第四腦神經線受損，

也會出現雙眼上下重影。由於



## 健忘調治

保持充足睡眠，精神愉快，多做適體帶氧運動，少進食刺激性食物，遠煙酒。若勞心過度而健忘者，必須清心節勞，徒恃藥力亦難奏效。下列食療可作參考：

### 中醫辨証

◆ 朱國棟

垂老矣，「有記性（健忘）」可能是較多長者的健康問題之一。本症較少孤立出現，往往伴見如心跳、失眠、煩躁等徵狀。

證健忘三類健忘證型，故調治方面側重補益心脾、交通心腎法則。若是痰瘀痹阻

健忘又稱「喜忘」、「善忘」，是由於腦力衰弱，記憶力減退，遇事易忘的一種疾患。中醫臨床辨證常有心脾兩虛、心

者，每在扶正固本的同時，參用滌痰化痰之品。

長者日常生活要有規律，



# 哮喘噴劑知多點

### 知藥用藥

◆ 陳泳

入冬季，本港天氣持續寒冷，氣溫更不時驟降至十餘度，除了容易引致傷風感冒外，對有哮喘的長者亦是一大考驗。至於哮喘噴劑，是其中一項很常見於治療哮喘的藥物；不過，對於其種類、使用及保養方法等，各位老友記又知道多少呢？

主，以下就給各位老友記一些使用的小貼士：

哮喘噴劑的劑型（即吸入器具）有多種，一般常見的為：壓縮吸入器、準納器及輕易吸

### 「壓縮吸入器」使用小貼士

過去，有部份哮喘患者表示，於使用哮喘噴劑後情況得不到改善；其實，其背後原因很多是由於其使用吸入劑的方法不當。如上述提及，現時大部份患者均以使用壓縮吸入器為

1. 打開吸咀蓋，並搖勻噴劑；
  2. 以食指及中指按著吸劑上方，姆指則按著底部；
  3. 將吸咀置於牙齒之間，合上嘴將吸咀完全含著；
  4. 按下藥筒時，同步開始用口吸氣；
  5. 屏住呼吸約10秒；
  6. 用口慢慢呼氣；
  7. 用後蓋回吸咀蓋。
- 要留意如首次使用該噴劑，於進行步驟1

及2後，應先對空氣按下藥筒噴兩次，以作充氣；此外，若需要使用多於一個劑量，必須相隔約半分鐘，才再重複步驟2至6。

除了以上提及的種類及使用後，哮喘噴劑的保養、與其它藥物同時服用的情況等，亦同樣值得留意，稍後再與各位老友記分享！



眼外上斜肌 (Superior Oblique Muscle) 不能正常運作，尤其是眼睛向下望時影響較大，在閱讀時更為明顯。

如第六腦神經線受損，便會產生內斜視的現象。眼球向外望的能力受阻，當患者眼睛望向受影響眼睛的一方時，患者重影更覺明顯！

這類斜視當然有不同的成因，如：腦壓高、腦內血管瘤、腦腫瘤、血管堵塞等等。其中較常見原因是血管問題或腦血管堵塞，導致腦部某位置