



# 治病防病要降鹽



## 健康在您手

政府為預防市民從食物中吸收過多鹽與糖，成立「降低食物中鹽和糖委員會」，任命了陳智思為主席。

輿論對於這個委員會，頗多反應。一個較常見的，是取笑政府甚麼都管，於是提議政府不如連其他不良習慣都成立個委員會來處理一下，

如少用手機、早些睡覺等等。其實政府食物安全中心早在 2012 年，已出了一份「降低食物中鈉含量的業界指引」，呼籲飲食界（包括製造商和飲食行業）減少食物中之鈉。這次成立委員會，是延續，以期商討其他可行之政策與工作計劃。

皆因人體不能缺少鈉，因此我們對鹽（氯化鈉）的味

道特別敏感，惟恐不足。古代鹽珍貴，或可用作貨幣或工資。但現代社會鹽極廉，諸多加工食物又常加鈉，例如味精（谷氨酸鈉）、防腐劑（如亞硝酸鈉），令鈉更易超標。

世界衛生組織指出，鹽分（鈉）過多，增加多種疾病的風險，如高血壓、中風、胃癌等，故此勸喻每人每天所吸收的鈉以 2 克為限（即 5

克鹽：相等於一茶匙）。記得多年前曾有個豉油廣告，教人吃甚麼都點豉油。到近十多年來政府與醫學界、營養師不斷強調三少（少油、鹽、糖），酒席上已少了「人皆一碟豉油」的做法。

由於香港人出外飲食普遍，呼籲飲食業減低食物中鹽和糖的確有需要，而由陳智思當主席，可謂最佳人選。

首先，他熱心公益，曾當過香港社會服務聯會的主席，夠公信力。另外，根據報紙訪問，原來他一家人早

已是「低鹽糖飲食」的忠實信徒，證明降低鹽和糖，絕對可行。

皆因他 18 歲患上高安氏動脈炎，腎受損要戒鹽。從此經常運動，小心控制飲食，奉行「三少」。多年來一家人吃得清淡，兩個兒子也習慣，零食不是薯片，而是水果和沒加鹽的果仁。陳智思自己吃極少鹽，習慣以薑、蒜，以至辣椒調味。

為大眾市民的健康，減低食物中的鹽和糖，應多加以支持，而非取笑。

期使用單側肢體，動作又

「間隔綜合症 (Compartment Syndrome)」。

「冷門」的保齡傷患。

肌肉，它們被分隔成幾個

球，一年沒一次。最近

得太空也會帶來問題。

高度重複，「粗幼臂」和

鏡片最受駕駛、跑步、踏單車

眼睛不見了。陽光愈

白內障、黃斑點病變及癌症的



# 低血壓調治

## 中醫辨証

假若你經常眼花，頭重墜，容易疲倦，手足不溫，心驚、健忘、心前重壓感，或當體位變動，特別是突然起立時眼前發黑，頭暈欲倒，這可能已是伴發低血壓病呢！

本病屬中醫學「虛勞」、「厥證」、「眩暈」、「頭痛」範

圍。成因多為心肝臟系統供血不足而產生。臨床治療方面常以補益為基本原則。

長者平日應保持緩走 1,800 步，減少熬夜，如天氣晴朗，早上或黃昏時段可曬曬太陽 20-30 鐘。飲食富均衡營養，常飲暖開水，忌進生冷及清熱解毒等物品。下列食療可

作參考：

### 甘肅茶

功效：補益氣血  
材料：南棗 6 枚、炙甘草 3 錢。  
製法：材料加上適量清水，煲約 45 分鐘，溫服。

### 薑糖飲

功效：暖胃祛寒  
材料：生薑 4 錢、紅糖 8 錢。  
製法：材料加上適量清水，煲約半小時，趁熱飲用。



# 快樂可以很簡單

## 醫生的話

年紀大了，心態也變了！年輕時追求成就、爭勝；年紀大了，名利變得不再重要。那管你名成利就，家財萬貫，倒頭來所需要的只是三餐一宿。豐有的人，食宿也許會奢華些，但卻不代表他們一定快樂些。快樂與否，很多時是取決於生活的態度。懂得滿足，清茶淡飯也快樂。其實清茶淡飯也非必然，也應懂得感恩。

享受淡薄，也要學懂尋找樂趣。數十年前，香港的生活較刻苦，沒有現在的物質生活這麼富庶，當時市民的生活除了上班，就是家庭生活，主要的娛

樂大概是看電視，沒有甚麼個人嗜好。因此，退休後突然騰出許多時間來，不知如何打發，甚至覺得時間太多，生活苦悶。生活淡薄，不用像上班般忙碌，本來是好事，但每天只是等待進餐和睡覺，又好像有點說不過去。因此退休了，就要開始學習如何在生活中找些樂趣。

### 享樂不是縱慾

做一些平日不會做的事情，到一個從未去過的沙灘游泳，回到兒時長大的地方逛逛，或找間新餐廳嘗試新的菜色，心境變了，才發現快樂原來可以這麼簡單。也許有人會認為這是無事找事來做，但這又有何不可？

只要自己喜歡，亦沒有影響他人，幹嗎要理會別人怎樣看自己？也有人會認為太縱慾於物質生活會讓心靈墮落，貪圖安逸會令人變得軟弱，我個人對這些說話是認同的，但適當的物質享受不等同「縱慾」，更不是窮奢極侈的生活，只要經濟上負擔得來，這便是享受在年青時耕耘的收成。金錢是帶不進棺材的，留給下一代更可能是妨礙他們學懂獨立。為社會作出數十年的貢獻，仍過於克儉地生活，是吝嗇，也令生活枯燥，有害精神健康。享受生活，也可以同時修行心智。享受生活，也讓心靈處於調和狀態，心境更易保持平和，無論是學習新事物，或是將多年累積的經驗與後輩分享，都更能得心應手。



## 護眼資訊站

### 黃偉雄

夏天在不知不覺已來到了。陽光愈來愈強烈，在戶外的時候，除了皮膚，眼

睛防瞞亦不能忽視！紫外線雖然不能被人的肉眼看得見，但它會對我們造成不同程度的影響。紫外線的波長比可見光波的短，由 10 納米至 380 納米。它可以細分為三種：紫外線 UV-A、UV-B 和 UV-C。當中 UV-C 波長最短，能量卻最高，不過大多數已被

短影響包括：眼睛不適、短暫視力模糊、紅眼、流淚、眼痛、畏光等（常見的有佩戴太陽鏡，容易導致急性角膜炎）；長期慢性影響則包括：增加患上結膜翼狀贅肉、

白內障、黃斑點病變及癌症的風險，其中以白內障和黃斑點病變最為常見和對視力的影響最明顯。所以為保護眼睛及視力，戶外活動時應該佩戴闊邊帽及優質的太陽鏡來阻隔紫外線進入眼睛。

也有幫助，但要留意會影響分辨顏色的能力。另外，偏光鏡片能有效阻隔眩光，令散射或反射的光線整合，只容許單一方向的光線進入眼睛。這樣，可以令視覺更清晰，用於駕駛、水上活動等效果更為明顯。



## 眼睛防曬

適、短暫視力模糊、紅眼、流淚、眼痛、畏光等（常見的有佩戴太陽鏡，容易導致急性角膜炎）；長期慢性影響則包括：增加患上結膜翼狀贅肉、

別和顏色深淺都有著不同的視覺效果。不過，防紫外線與否其實並不是取決於顏色的深淺！

鏡片的類別和顏色深淺都有著不同的視覺效果。不過，防紫外線與否其實並不是取決於顏色的深淺！

境下，能提升光暗對比度，令視覺更清晰。在雪地的環境、室內球類活動或夜間的環境下

度數鏡片上另加變色鍍膜，這鍍膜隨著紫外線的強弱，改變顏色的深淺，達致保護眼睛的功效。