



# 身心健康樂休閒

**健康寶庫**  
◆衛生署  
長者健康服務

「休閒活動」是調劑生活的必需品，同時對身心健康有莫大的裨益。「休閒」是指工作後剩餘的自由時間，我們可以隨意地運用，去追求個人喜愛或實現自己抱負的活動，而且純粹為自己喜好而做，亦不計較酬勞或付出。休閒活動種類十分多樣化，包括動態和靜態。透過休閒活動，長者可達致身心健康，例如運動類的休閒活動：跳健康舞、打太極、玩球類、跑步、游泳、武術等；可改善長者體能（包括強健肌肉、增加柔軟度、改善心肺功能、身體協調、平衡力和控制體重），以及預防多種慢性疾病等。

舞蹈等，可鍛鍊及刺激大腦，延緩記憶力衰退，有助加強「認知儲備」，減低患上認知障礙症的風險 (Verghese et al., 2003)。香港大學醫學院在 2011 年的研究中指出，長者多做智力活動，如多玩遊戲和看書、多玩電腦及使用交友網站、少看電視，更有助減慢腦部退化。

就心理社交層面而言，多參與一些文藝休閒節目：如音樂會、參觀博物館等，能令我們心情愉快，減少抑鬱和焦慮情緒，增加對生活的滿意度，應付壓力的能力亦較高 (Cuypers et al., 2011)。所謂「獨樂樂不如眾樂樂」，如果在參加活動時能滲入一些社交元素，如與親友歡聚聯誼、一起下棋、打麻雀、品茗聊天等，更可舒緩生活壓力，令人快慰。

慈禧太后年過六旬，因為脾胃不和引起心

「心腎不交」型失眠。在古方加減應用於治療「心腎不交」型失眠。慈禧太后亦是體

《紅樓夢》中，林黛玉係一名「藥煲」，身體非常虛弱，在書中二十八回就寫道，

少女士更時興穿拖鞋上街。從衛生與安全的角度而言，穿涼鞋與拖鞋較駢，

太醫根據慈禧太后的情況，創製了這個處

最後，太醫謹慎考慮擬出一條專門治療慈禧因脾胃不和而

情煩燥不能入睡，脾氣大為反常，令很多無辜的人受害。據

女士本來就已比男士高，因為盤骨較闊，雙腿角度較男士為斜，若有點長短腳，

健忘、失眠、多夢者有明顯療效。

參各 50g。製法：將龍眼肉、川丹參以兩碗水煎成半碗，睡前 30 分鐘服用。

增加改良使用一歸脾丸一治病。中醫中藥用於治療失眠，辨症待法則療效優越，且

更惡劣的情況是大腳趾的方向從向前變得向其他腳趾，第二腳趾會因為無路可走而要

筆者最常遇到的患者，大部份都是勞損與舊患引起的症狀。當然新傷可以加上舊患，或全由舊患引爆出來的問題，以上種種都是一般物理治療師常見的病患。

得正」？步行時是否腰背挺直？使用電腦時身體是否已處於良好位置？我們每天都會面對這些日常生活細節，但又有幾多人可以堅持保持最好的姿勢完成所有細節活動？而這就是所謂不顯眼的誘因，如果姿勢不良，就會使身體累積多處不同程度的勞損，

導及鼓勵患者多作針對性的運動，並持之以恆，但可惜普遍情況是沒有多少人會有耐性去做運動，例如游泳是各種運動中最有效及安全的，物理治療師亦有方法去教導一些不懂游泳的病者在水中運動，而且亦見證很多成功個案。可惜仍然有不少患者以各式各樣的藉口推說不能游泳，以致前功盡廢，舊患又再次復發。

要預防拇趾外翻，最重生腳掌較寬，更應確保鞋楦適合。而已開始有輕微拇趾外翻，為防惡化，宜先測量有否

經常有人會向我們提問，這些病患其實是怎樣形成的呢？大家或許沒有想過「勞損」跟我們的生活其實是息息相關。不少人會很詫異地問：「我又不是做苦力，為何會周身勞損？」原來這都是源於一些看不見的誘因，在日常生活中，大家有否時刻提醒自己姿勢要正確？在交通工具上是否「坐

日子久了，徵狀自然從不同渠道誘發，變成筆者工作上常見的病患。常有患者問道，如何才能避免勞損？其實勞損是不能完全避免的，但並不代表大家無奈地坐以待斃。物理治療師通常會教

其實建立良好身體是一輩子最佳的投資，我們往往不能以一時三刻的時間及方法去將問題糾正過來，但只要多留意誘因及恆久運動，勞損對我們的影響自然會減到最低，有關運動的須知還是向你的物理治療師請教吧！

情況惡劣者，可考慮做手術，但亦要確保康復後注意鍛煉和適當保護，以防復發。

護眼資訊站  
◆黃偉雄

眼科最近有一重大的研究發現：科學家發現一種可以分解晶狀體混濁的藥物，令白內障的晶狀體回復清澈！白內障是眼睛內的晶狀體混濁引致，令到視力朦朧。其中晶狀體蛋白質防止聚合或維持晶狀體透明度的精確機制還是不太清楚的。現在主要治療白內障是透過外科手術，把混濁的晶狀體移除，換上人工晶體以改善視力。手術的成功率非常高也十分安全。最近，美國有研究人員發現了一種新藥物「羊毛脂甾醇」(Lanosterol)，這是一種我們身體內存在的荷爾蒙。研究人員初時因為發現兩個患有先天性白內障的中國小童，而他們的父母均是正常的。這兩個小童身體內有「基因突變」，身體喪失自我製造「羊毛脂甾醇」的功能。他們的父母沒有「基因突變」，可以正常自我製造這荷爾蒙，所以沒有先天性白內障。但這對小童就不能製造「羊毛脂甾醇」，因

此一出生就患有白內障。研究人員估計，這荷爾蒙是阻止晶狀體內的蛋白質聚集凝固而變成白內障的主要原因，所以推論「羊毛脂甾醇」對非先天性白內障患者也可能有幫助。研究人員開始從三方面測試「羊毛脂甾醇」藥物的效能。他們以人類的晶狀體在實驗室進行測試，發現晶體混濁程度明顯減少。之後再以白兔做測試，13 隻患有嚴重白內障的白兔中，

經過 6 日的藥水測試，發現當中有 11 隻患白內障的白兔，情況有明顯改善或變回正常。最後研究人員在狗隻測試，同樣得到正面的結果。其研究結果亦發表在今年七月「Nature」科研雜誌上。筆者相信不久的將來，研究人員應該進行人類臨床研究，試驗其劑量，效能和潛在副作用等等。期望老友記白內障的問題可以很快以非手術而癒！