



健康寶庫

衛生署
長者健康服務

迎接冬日的來臨，長者當然要保持身體強健，以減低患病的機會。不少營養素如維生素A、C、E、植物元素（如：胡蘿蔔素、茄紅素、葉黃素等）及鋅等都有助增強免疫力，達致預防疾病的效用。

蔬菜和水果均含豐富維生素及植物元素。紅橙色蔬菜如紅蘿蔔、番茄等含豐富胡蘿蔔素、茄紅素，而綠葉蔬菜含有葉黃素。果仁含豐富維生素E，而肉類如牛肉、羊肉和海產則含豐富蛋白質、礦物質如鐵、鋅及硒。

健康菜式迎冬日

健康的飲食應能提供長者所需的營養素，亦具備健康飲食提倡的低脂肪、低鹽及高纖維的特質。要令菜式變得更合時令，只要懂得善用合時的材料，便能做出美味和賣相吸引的健康菜式。秋冬有不少合時的食物，包括：西洋菜、菠菜、黃芽白、枸杞、南瓜、芋頭、蓮藕、白蘿蔔、馬蹄、菱角、栗子、羊肉（煮食前宜先切除羊肉的皮層及肥肉的部份）、蟹及蠔等。

冬季天氣寒冷，長者的菜式宜可達到保暖的效果，故宜多運用炆、煮、煲、燉等烹調方法，令進食時

有暖和身體的感覺。以下的低脂肪、低鹽及高纖維的健康冬日菜式，最合長者食用。

雪耳甘筍炒肉片

此菜式所用的甘筍含豐富胡蘿蔔素，有助增強抵抗力。長者們不妨同時加入果仁，如核桃肉或腰果等，以增加口感和維生素E的攝取量。



元肉紅棗炒肉丁

乾果如龍眼肉、無花果乾、紅

棗等除了可用作湯料外，亦可用作燴菜的材料，如可把乾果切成小塊來炒肉片。不少乾果含豐富維生素A及葉酸，有助增強抵抗力及預防貧血。切成小塊的材料令此菜式，更方便長者咀嚼。

黃芽白肉丸煲

黃芽白在冬天是合時的蔬菜，再配合炆煮的烹調方法，是冬季的好菜式。另外，肉丸的肉質較稔滑，特別適合長者進食。



平衡力是一種與生俱來的本能，反應，隨著成長，肌肉變強，平衡力亦隨之增加。有些人天生有較強的平衡力，有些人則比較弱。一般來說，長者會較年輕人弱一點，大致原因都是肌肉力量下降，身體關節感應變得較差而導致。但是有些案例的患者並非年長，但平衡力稍遜，追查下是扁平足帶來的問題。

扁平足會導致平衡力下降，因此答案是肯定的，因此如各位發現小孩常常失平衡跌倒，先不要怪責他們，嘗試看看他們是否患上扁平足。因為扁平足會使人體力的分佈改變，亦降低了足部關節的感應，令步行時的平衡力下降，患上扁平足的人士足部會更易出現勞損現象，原因是足部肌肉的使用超越了正常範圍，這樣才可以彌補降低了的平衡力。

若平衡力是由於身體病變或年長關係降低，可以透過不同的肌肉力量、步態、關節感應各方面的訓練來提升（腦部病變除外）。只要在合適的指導下，平衡力是可以增強。但是若平衡力是因為患上足弓問題引起，就必需先對症下藥，配製度身訂造的矯形鞋墊，方可補救。小童如在發育完成前穿著鞋墊，是有機會使扁平足矯正過來，當然成年人至發育後才發現足弓出現問題，便要長期穿上這類鞋墊了。當配備這些鞋墊後，再加上平衡力是可以增強，平衡力是可以增強，平衡力是可以增強。

因此各位如遇上平衡力不足問題，可先簡單檢查一下是否足弓變異，配合訓練及鞋墊，問題是可以解決得到的。



物理治療
保安康

陳震賢

平衡力



對病療法

關富健

骨質疏鬆症是一種鈣質由骨髓往血液淨移動的礦物質流失現象，骨質量減少，骨骼內孔隙增大，呈現中空疏鬆現象，速率取決於破骨細胞和成骨細胞活性的消長。骨質疏鬆症好發於停經後婦女及年長者，他們隨著年紀老邁，鈣質慢慢流失以增加骨折機會。

中醫學將骨質疏鬆症歸類為「骨痿」、「骨痺」、「腰背痛」等範疇，其病位主要在腎，病因多與年老腎虧、後天失養、過逸或久病臥床等有關。主要病理在於腎髓液不足，失於充填，正如《素問·痿證》：「腎氣熱則腰脊不舉，骨枯而髓減，發為骨痿。」本病的康復

治療所需時間較長，因此患者在康復期間需花較多耐心，緩緩圖之。本病多虛，故康復治療當側重於扶正補虛，可採用適當運動、針灸推拿以及飲食和藥物等康復法。藥物治療方面，腎虛虧微，宜培補腎陰，方用左歸丸。兼火旺者，配以黃柏，

預防骨質疏鬆症

丹皮。腎陽不足微，宜補益腎陽，方用右歸丸加減。寒象較重者，可加用乾薑、桂枝等。若腰背酸痛、兩膝酸軟明顯可加服虎潛丸。

神仙粥

材料：山藥 30 克、芡實 30 克、胚芽米 100 克、菟絲子 30 克、杜仲 15 克、小茴香 10 克。

製法：先將菟絲子以布包裹，與杜仲、小茴香混合，先以水煎煮去渣取汁，將山藥、芡實搗成粗渣，再將搗過的山藥、芡實，與胚芽米煮成藥粥內服。

禁忌及注意事項：一般體質皆可服，若出現口苦、口乾，或便硬乾等所謂「上火」症狀，則少服。

蟲草菴蓉粥

材料：冬蟲夏草 10 克、肉菴蓉 30 克、羊肉 250 克、胚芽米 100 克。

製法：先將肉菴蓉煮熟後切成薄片、羊肉細切，冬蟲夏草用布包好，與薄片菴蓉、細羊肉片、胚芽米同煮，粥熟，取出冬蟲夏草包，喝粥吃肉。

禁忌及注意事項：便軟或稀者不宜食用。

許多現代人常患的慢性「富貴病」。不過在眾多富貴病中，最痛苦的或可以說是痛風症。

顧名思義，痛風症十分痛，而且屬「風濕」，能影響不同的關節。最常見人從甜美的睡夢中痛醒的，是大腳趾。有些人甚至以為是發生了甚麼意外，令這部位忽然又紅又腫。醫生查問病歷，十居其九的患者都是在一頓海鮮美食或飲宴，特別是喝了酒之後發病。

原來痛風症患者處理了酒之後發病。原來痛風症患者處理了酒之後發病。原來痛風症患者處理了酒之後發病。

鮮美食或飲宴，特別是喝了酒之後發病。原來痛風症患者處理了酒之後發病。

腎石等種種併發症。明白了病因，就知道治療此病，不能單靠服

食物含較高普林了。營養師在指導痛風患者飲食時，把食物分為三大類，首先是「可免則

免」，即宜戒除，這包括內臟如肝、腎、腸等，另外是海產如干貝、小魚乾、沙甸魚、鰻魚（鱈），

和濃湯（老火肉湯）、雞精等。當然也不應飲酒。近年不少商人利用高分量果糖來製造甜味，這些人造飲品（例如汽水、果汁），也不宜喝。

第二類是「太多不宜」，這包括各種肉類，如豬、牛、羊、雞、魚、蝦、蟹。另外是麥皮、全麥麵包、露筍、椰菜花、

所以，聰明的現代「富貴人」，只要奉行「多菜多水果少肉」的原則，就可以減低「富貴病」之苦了！

坊間傳說痛風病人不宜吃，包括飯、麵，各種蔬菜、水果、雞蛋等。近年有研究發現櫻桃、港譯車厘子有助預防痛風發作。

所以，聰明的現代「富貴人」，只要奉行「多菜多水果少肉」的原則，就可以減低「富貴病」之苦了！

第三類食物是隨意吃，包括飯、麵，各種蔬菜、水果、雞蛋等。近年有研究發現櫻桃、港譯車厘子有助預防痛風發作。

所以，聰明的現代「富貴人」，只要奉行「多菜多水果少肉」的原則，就可以減低「富貴病」之苦了！

所以，聰明的現代「富貴人」，只要奉行「多菜多水果少肉」的原則，就可以減低「富貴病」之苦了！



護眼資訊站

黃偉雄

為喚起大眾對視覺健康的關注，世界衛生組織將每年十月的第二個星期四定為「世界視覺日」，而今年的主題是「全民的眼睛健康」，也特別指出，要關注弱勢社群的眼睛健康。早於 2014 年 2 月，聖雅各福群會邀請「香港護眼」合作推出「眼睛體檢服務」，透過一系列的公眾教育及全面的眼部檢查，讓基層關注眼睛體檢的重要性，以防患於未然。

過去 20 個月為 762 名基層人士提供眼睛檢查，發現約有三成患有不同程度的眼疾，當中以翼狀胛肉 (23%)、白內障 (23%) 及視網膜相關疾病 (12%) 為主。

「世界視覺日」全民的眼睛健康

翼狀胛肉是增生組織，像似眼白內生了一塊肉，慢慢會延至瞳孔位置導致角膜變形、視力受阻，其主因是長期受到陽光照射、風沙塵埃及乾燥環境引起，產生退化而增生出來的組織，通常長期曝曬於陽光及紫外線下的人較易患上，而低收入人士因多長期在戶外工作，故在此檢查後發現有此情況的比率相對較高。翼狀胛肉初期沒有特別病徵，但長遠不治療或不保護眼睛便會引致視力模糊，嚴重的需要以手術作治療，最好的預防方法為配戴太陽眼鏡預防紫外線及風沙塵埃。

另外，統計顯示視網膜相關疾病有 12 %，亦不容忽視。因視網膜並無痛覺神經，部分疾病沒有明顯病徵，所以病人在毫無異狀的情況下不易發覺。由於視網膜脫落會令視網膜感光細胞失去養分供應而喪失功能，治理不當會對視力造成永久的損害，嚴重的可引致失明，所以定期眼睛體檢非常重要的。

在服務個案中，近 4 成的求助人士需驗配眼鏡，當中不乏因經濟困難而未能購買的。透過「眼睛體檢服務」，眼科視光師可提供詳細眼部檢查，並驗配合適的眼鏡，改善不少求助人士的日常生活。

聖雅各福群現將增加 750 個眼睛體檢名額，基層人士可經由註冊社工轉介，或直接致電 2778 2811 與職員聯絡。此服務得到善長資助，申請人通過經濟評估後，繳付 \$40 便可接受服務。

「藥療輔導服務」計劃

由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。