



健康寶庫

◆衛生署長者健康服務

隱蔽長者可以是獨居或是兩老同住，他們對社區欠缺歸屬感，甚少與人交往或發展密切的關係，對家庭及人際關係也不感到有意義或滿足。隱蔽長者一般缺乏家人或朋友的支持，有需要時亦不會主動向外求助，他們往往得不到適當的社會服務和支援，最終造成與社會隔離。

何謂隱蔽長者？獨居就是隱蔽嗎？

隱蔽生活對長者健康有影響嗎？

有不少研究發現，隱蔽生活會對長者的身心帶來不良的影響。隱蔽長者一般有較高的患病率、壽命較短、傷殘風險較高，及患病復原速度較慢。他們的睡眠質素亦較差，感覺到較大的生活壓力，容易出現認知障礙或情緒疾病。有些研究亦發現，隱蔽長者較容易有不良的生活習慣，例如吸煙、飲酒和缺乏運動等，令他們出現病痛的機會大大

提升。

長者如何走出隱蔽呢？

長者可以嘗試多欣賞別人的優點，嘗試易地而處去了解別人的想法，這樣有助長者與人發展良好和親密的關係。長者亦可以嘗試改善與人相處的技巧，如主動聯絡親友，不必介懷誰先做主動。此外，長者宜培養興趣，學習新事物，到長者中心參加活動，擔當一些新角色，例如義工、組長、導師或學員等，增加人際間互動的機會。行動不方

便的長者不妨接受親友、義工或社區人士的探訪和幫助，保持與社會聯繫和接觸。

親友、義工和社區人士如何協助長者走出隱蔽呢？

我們可以主動關懷和幫助身邊有需要的長者，協助他們購買日常用品，陪伴他們前往覆診，幫忙簡單的家居維修或介紹合適的社區設施、活動和服務。我們亦可主動聯絡和探訪對方，相約一起做運動或茶聚。我們「勿以善小而不為」，儘管是一些微細的親善舉動，如點頭微笑、打個招呼說聲早、給人拉一把門等，其實也足以令隱蔽長者內心感到溫暖。

遇到忽視受傷後果的病人。先說說受傷後身體會產生何種變化，軟組織的受傷包括扭傷、挫傷或撞傷均會出現紅腫，原因是身體組織受傷時會出現微撕裂，繼而發炎，血液會大量湧到患處，本意是協助修復，但過程往往不受控因而形成炎症。如處理不當，沒有合適的消炎方法，當急性的炎症解除後，遺留下來的便是慢性炎症，部份瘀血被身體分解並吸收後，仍會有大量血球細胞及蛋白質依附在關節裏，導致疼痛、慢性腫脹及拉扯感覺。如果在受傷初期便立

得多的呢！



對病療法

◆關富健

中醫說：「腰為腎之府、膝為腎之路」。現在不少上了點歲數的朋友，都會遇到腰膝酸軟的問題，有的年輕人也會遇到同樣的問題，可是很少有人知道。這到底是為什麼？腰痛為病癥名，指腰部一側或兩側疼痛，與腎的關係密切。引起腰痛的病因很多，內臟病變，特別是積累性勞損或體位不當，工作過勞為主。病機為腎府虛弱、腎虛等引起腰部經氣阻滯或經脈失養所致或因腰部用力不當致使腰部的肌肉、關節受損、脊椎、腰部肌肉等疾病常可引起腰痛。

腰痛常見証型多為腎虛腰痛、寒濕腰痛、濕熱腰痛、瘀血腰痛。康復方法當以兼顧正氣的前提下，著重疏通氣血、舒筋活絡。主要運用針灸推拿拉筋方法，並結合中藥及飲食等康復方法，同時通過太極拳、氣功或腰痛康復體操等一些少負擔運動來幫助恢復和鞏固康復醫療的效果。

至於腎虛腰痛，因老年精血虧衰、久病體虛或因長年積累性勞損，耗傷精氣，致使腎陽或腎陰不足，不能充實溫養經脈，故而腰痛。腰痛隱隱作痛、腰膝酸軟、喜按喜揉、遇勞加重、伴頭暈目眩、耳鳴或早洩、遺精、脈沉細，因宜補腎通絡。

寒濕腰痛

腰部冷痛、身體沉重、靜臥不減、轉側不利、得暖則輕，遇陰冷則疼痛加重、大便溏薄、小便通利、脈沉緩、舌苔白膩。治宜散寒除濕、通絡止痛。宜溫散寒濕。

丁香飲

材料：丁香、乾薑各 5 克，生甘草 6 克，水 500 毫升。

製法：丁香、乾薑、甘草洗淨，共放入水中煮沸，當茶飲用。

濕熱腰痛

腰髀疼痛，伴有熱感或見肢節紅腫、煩熱口渴、小便短赤、舌苔黃膩、脈濡數。治宜

清熱利濕。

薏仁粥

材料：薏苡仁、牛蒡根各 50 克，綠豆 5 克，粳米 100 克，水適量。

製法：薏苡仁、粳米洗淨；綠豆洗淨，水浸泡軟。牛蒡根洗淨切成小丁。水煮沸後放入薏苡仁、綠豆、牛蒡、粳米，小火熬至豆爛粥稠。

瘀血腰痛

腰痛劇烈如錐刺、痛有定處、痛處拒按、活動後痛甚，舌暗紅或有紫斑、脈澀。宜活血通絡。

黨參當歸燉白鰱

材料：黨參 4 克，當歸 3 克，桃仁 4 克，紅花（用濾袋包）2 克，川芎 3 克，骨碎補 5 克，紅棗 6 枚，薑 3 片，白鰱 4 兩，酒一湯匙，鹽少許。

製法：白鰱加鹽洗淨切塊，將以上的材料洗淨，放入燉盅內，加滾水 2 碗，隔水燉 3 小時，加鹽調味，即可食用。

患者在日常生活中宜睡硬板床，平常坐時應保持端正坐姿，避免提取或背負重物，特別應多讓腰部多作適當活動。同時，不應太過勞累及節制房事，以護腎氣。



物理治療保安康

◆陳震賢

忽視受傷的後果



對病療法

◆關富健

中醫說：「腰為腎之府、膝為腎之路」。現在不少上了點歲數的朋友，都會遇到腰膝酸軟的問題，有的年輕人也會遇到同樣的問題，可是很少有人知道。這到底是為什麼？腰痛為病癥名，指腰部一側或兩側疼痛，與腎的關係密切。引起腰痛的病因很多，內臟病變，特別是積累性勞損或體位不當，工作過勞為主。病機為腎府虛弱、腎虛等引起腰部經氣阻滯或經脈失養所致或因腰部用力不當致使腰部的肌肉、關節受損、脊椎、腰部肌肉等疾病常可引起腰痛。

腰痛常見証型多為腎虛腰痛、寒濕腰痛、濕熱腰痛、瘀血腰痛。康復方法當以兼顧正氣的前提下，著重疏通氣血、舒筋活絡。主要運用針灸推拿拉筋方法，並結合中藥及飲食等康復方法，同時通過太極拳、氣功或腰痛康復體操等一些少負擔運動來幫助恢復和鞏固康復醫療的效果。

至於腎虛腰痛，因老年精血虧衰、久病體虛或因長年積累性勞損，耗傷精氣，致使腎陽或腎陰不足，不能充實溫養經脈，故而腰痛。腰痛隱隱作痛、腰膝酸軟、喜按喜揉、遇勞加重、伴頭暈目眩、耳鳴或早洩、遺精、脈沉細，因宜補腎通絡。

寒濕腰痛

腰部冷痛、身體沉重、靜臥不減、轉側不利、得暖則輕，遇陰冷則疼痛加重、大便溏薄、小便通利、脈沉緩、舌苔白膩。治宜散寒除濕、通絡止痛。宜溫散寒濕。

丁香飲

材料：丁香、乾薑各 5 克，生甘草 6 克，水 500 毫升。

製法：丁香、乾薑、甘草洗淨，共放入水中煮沸，當茶飲用。

濕熱腰痛

腰髀疼痛，伴有熱感或見肢節紅腫、煩熱口渴、小便短赤、舌苔黃膩、脈濡數。治宜

清熱利濕。

薏仁粥

材料：薏苡仁、牛蒡根各 50 克，綠豆 5 克，粳米 100 克，水適量。

製法：薏苡仁、粳米洗淨；綠豆洗淨，水浸泡軟。牛蒡根洗淨切成小丁。水煮沸後放入薏苡仁、綠豆、牛蒡、粳米，小火熬至豆爛粥稠。

瘀血腰痛

腰痛劇烈如錐刺、痛有定處、痛處拒按、活動後痛甚，舌暗紅或有紫斑、脈澀。宜活血通絡。

黨參當歸燉白鰱

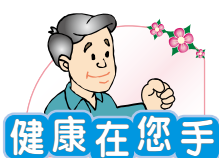
材料：黨參 4 克，當歸 3 克，桃仁 4 克，紅花（用濾袋包）2 克，川芎 3 克，骨碎補 5 克，紅棗 6 枚，薑 3 片，白鰱 4 兩，酒一湯匙，鹽少許。

製法：白鰱加鹽洗淨切塊，將以上的材料洗淨，放入燉盅內，加滾水 2 碗，隔水燉 3 小時，加鹽調味，即可食用。

患者在日常生活中宜睡硬板床，平常坐時應保持端正坐姿，避免提取或背負重物，特別應多讓腰部多作適當活動。同時，不應太過勞累及節制房事，以護腎氣。

六十年一週的超強寒流襲港，年輕人起哄上大帽山去看冰雪，和一些參與戶外越野長跑活動者被冰封之路面困於山上，成為這個熱帶城市少見的現象，亦引起許多人對低溫症的關注。

所謂「低溫症」，是指身體的核心溫度低於正常，使器官無法運作，能導致死亡。人類是哺乳類動物，體內必須恆溫，一旦核心溫度下降至 35°，就已經是低溫，與爬蟲類能忍受較大氣溫變化不同。



健康在您手

◆陳日

防低溫

最常見導致低溫症的原因，當然是保暖衣物不足，加上環境溫度低，令身體無法維持正常溫度。值得注意的有兩個因素：風和水。不斷吹向身體的風能加速體溫下降，因此天氣預報常會特別提醒風有多大，英文稱為

wind chill factor，遇上強風，「真正」溫度可減幾度。另一個問題是水。在夏天時人會出汗，以便汗水揮發能會生凍瘡。輕微的凍瘡只是患處蒼白麻木，之後細胞壞死，會又癢又痛，十分難受。嚴重的凍傷令組織無法復原，甚或要切掉壞死的部位。曾有些攀登珠穆朗瑪峰等雪山的人士就因為凍壞手指而被迫截指。

貼身的保暖衣（羊毛不宜貼肉，因為在較溫暖的室內就會令皮膚癢癢），外加長袖衣服，可以分層穿，以適應不同室溫，棉襖、羽絨、毛衣等含空氣的衣料最能保暖，外加一件擋風的便成。市面上有售暖包，這些能幫助手腳暖一陣，但最有用的，仍是圍巾、手套、襪子。

至於長者，不妨在家裏也戴帽，尤其是頭髮較少的男士，因為頭部血管多，失溫特別快，也可選穿連帽的外套，出外就萬無一失了。