



善用醫療券

◆ 陳 日 每 年政府公 布施政報 告，總會提人口老齡化，及政府的 對策。一些服務針對身體狀況較差的 長者，例如院舍照顧，或社區（上門） 護理，近年更採取「券」的方式，而 非直接資助，讓用家有更大選擇權， 同時亦刺激私營市場增加服務，不必 全依賴政府提供的資助服務。

最能一視同仁，只按年齡，不

限身體狀況的「券」，可說是醫療券。 和「生果金」一樣，它不用資產審 查，只要是香港居民就可利用，而 且不用申請，長者直接到已參加的醫 療服務提供者，憑身份證便可「電子 交易」，十分方便。

長者醫療券在 2009 年推出， 當時僅每年 250 元，而且限制較多， 每張「券」50 元。例如付 130 元，就 要付兩張券，外加現金 30 元，交三

張券則沒得找 20 元。但之後政府從 善如流，總額不斷增加，從 2012 年 加到 500 元後，倍增至 2013 年的 1000 元，及 2014 年的 2000 元，而 且每次用多少不限，反正是電腦做記 錄，有如在「存摺」上扣便可。若一 年用不完也不怕浪費，可留至下一 年，不過總「儲存額」限 4000 元。 對於知慳識儉的長者，將未能即時用 的「電子錢」儲起，亦是十分受歡迎 的安排。

一般人心目中的醫療服務提供 者，不外乎西醫、中醫。但其實還 有牙醫、註冊護士、登記護士、物

理治療師、職業治療師、化驗師、 放射技員、視光師。而且不限是治 療（醫病），也可以是預防服務，例 如驗眼、洗牙、健康檢查、健康教育 和諮詢服務等。

用醫療券當然比等醫管局服務 靈活得多，例如懷疑長者認知退化 （老年痴呆症），可到志願機構做測 試；長者膝痛背痛，可由西醫介紹 做物理治療等，均可減等候時間。

今年特首宣布將領取醫療券的 年齡從 70 歲降至 65 歲，可謂德政。 已符合資格的朋友，莫放棄這項「敬 老優惠」，宜多善用！

運動而破損，繼而帶來痛 楚，成因至今仍然是個謎。 不同的研究、學說對痛楚的 源頭有不同詮釋：有說是髖 關節（即大腿關節）的毛 病，例如某些運動需要大幅 度的踢腿動作，因而傷及了 髖關節；有說它是腹股溝深 處的肌肉和肌肉膜，因過量 運動而破損，繼而帶來痛

涉及區域相當廣泛。 一般人所理解的腰痛 和尾龍骨痛，主要是出現在 背部，而成因往往只是腰部 毛病。然而盆骨範圍的痛 楚，成因至今仍然是個謎。 不同的研究、學說對痛楚的 源頭有不同詮釋：有說是髖 關節（即大腿關節）的毛 病，例如某些運動需要大幅 度的踢腿動作，因而傷及了 髖關節；有說它是腹股溝深 處的肌肉和肌肉膜，因過量 運動而破損，繼而帶來痛

談盆骨範圍的痛楚，這跟大 家常聽見的腰痛、尾龍骨 痛等有很大分別。希望讀者 不會對盆骨這名詞感到陌 生，它指的是腰以下的臀部 前、後部分。換言之，所 謂盆骨一帶的痛楚，可包括 腰下部、臀部、臀兩側， 以至臀前面（即大腿與腹部 間）的範圍。可見盆骨痛所 涉及的區域相當廣泛。

盆骨痛其實不過是腰部毛病 的一種，真正病源還是在腰 椎，只是痛楚延伸到盆骨一 帶而已。

近 年，阿托品眼藥水（Atropine）被證 實能有效阻止近視加深。新加坡近 年發表研究，六至十二歲患有近視的兒 童，經每晚使用濃度為 0.01% 的阿托品 眼藥水兩年後，再停 藥一年，發現近視加 深速度平均只有 七十二度；而沒有使 用眼藥水的兒童則平 均加深一百五十六 度，反映眼藥水有效延緩近視加深速度。

阿托品眼藥水本身用於放鬆眼球肌 肉及放大瞳孔，以往用於眼科檢查，副 作用是病人會有畏光及看近距離景象模 糊的情況。但新加坡研究指出，只用 角膜的弧度有特定關係，兩者之間有隙



春溫保健與食療

◆ 朱國棟 春 溫季節， 天氣乍 暖還寒，時而潮濕有霧，時而 春雨淅淅，期間較容易著涼感 冒，感冒後又常會伴發關節及 肌肉腫痛。

長者平日宜保持充足睡 眠、大便通暢及開朗情緒，減少 熬夜，避免飲酒吸煙、過度勞累 和防止創傷。飲食每次進食量應 約為七成，忌辛辣煎燥、麻辣食

物及溫熱性補劑，早上宜空腹飲 一杯和暖開水，及步行 1800- 3000 步。

日常飲食切勿過進酸鹹及 鈣類物品，否則體內營養積存 過剩，不能有效分解與轉化， 導致血液濃度增加，日後或會 引致中風、心臟病及癌症等嚴 重病患。俗語講：「小康不小 康，關鍵在健康。」若然每天都 為自己身體打理一下，相信，

健康就是你的良朋知己吧。下 列食療可作參考：

菜乾清燥湯

功效：清肺腸熱滯。

材料：菜乾約 2 兩（先洗 淨）、蜜棗 2 粒、南北杏各 4 錢、 紅蘿白半個、羅漢果 1/4 個、舊 陳皮錢半、豬蹄肉半斤（素食者： 去豬蹄肉，改用素燉肉 1 塊）。

製法：材料加上適量清 水，煲約 2 小時，調味飲用。

近視控制

角膜矯形術

阿托品眼藥水 + OK 鏡

縫，透過淚液的張力，逐步使角膜表面 弧度變平，使焦點再次集中視網膜上達 致矯正近視。只需晚上睡眠時戴上角膜 矯視鏡片，在早上摘下，不需戴眼鏡， 視力仍能保持清晰。當近視的眼球聚焦 看東西時，中心影像會被聚焦到視網膜 上，但外圍影像會被聚焦到視網膜的較 後方，因而形成一個「周邊離焦」的誤 差。相反地，完成角膜矯視療程後，眼 實有不同近視控制成效，假如兩種方法 同時使用，筆者相信可達到更佳近視 控制的效果。期望不久將來，有更多臨 床研究證實其效果。

過去兩種方法在眼科研究上各自証 實有不同近視控制成效，假如兩種方法 同時使用，筆者相信可達到更佳近視 控制的效果。期望不久將來，有更多臨 床研究證實其效果。

所以，當孩童在發育年 紀，眼球變化較大的時 期，使用角膜矯形療法 對近視控制有顯著成效。

阿托品眼藥水配合 OK 鏡使用



藥物存放要小心

◆ 陳 泳 要 讓病情得到控制 或改善，除了需 按時服藥外，藥物的 存放亦是重要的一環。 因為藥物存放是否妥 當，會直接影響其品 質；換句話，正確存 放藥物才能確保藥物的 最佳效能、穩定性和 安全性。

一般來說，藥物 應存放於乾爽且陰涼不 受熱的地方，避免被陽

光或燈光直接照射。以 家居環境來說，由於浴 室或廚房容易潮濕受 熱，故不是理想的存放 地；相反，陰涼、乾 爽及不透光的櫃子或抽 屜是更好的選擇。當 然，老友們亦要考慮家 中是否有小朋友或寵 物，以便藥物被誤服。

此外，不少長者 為延長藥物的保存期， 會將藥物存放於雪櫃 內。其實，藥物的保 存期是生產商根據文獻

的研究結果及多重測試 而定的，故不會因雪 藏而延長其效用。相 反，如藥物被存放於 雪櫃，當取出服用時， 當中會有機會令藥物 受潮而加速過期；因 此，除非是有特別標 示，如胰島素，否則 無須將藥物冷藏。

最後，現時市面 上興起各式各樣的藥 物盛載容器，不少老 友記也會購買並將所 有藥物一同存放於內。不