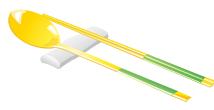




健康寶庫

衛生署
長者健康服務

賀年健康菜式



農曆新年是中國一大節日，民以食為天的特色於此節日表露無遺。一般人認為以肉類為主的菜式才是佳餚，加上節日氣氛影響下，大多數人都會不自覺地增加了進食量，因而攝取過多熱量和脂肪而導致肥胖和血脂增加，以

致增加患上慢性疾病的風險。所以在享受佳餚美食之餘，亦應實踐均衡飲食，避免因過量進食而影響健康。

「健康飲食金字塔」的建議和原則是實踐均衡飲食的最佳指標。每餐宜有適量的穀物類、蔬菜類和肉類。以外出吃團年飯和開年飯為例，一般都以肉類為主菜，並有喻意吉慶的菜式如炸子雞、黃金蝦、橫財就手(豬手)和以豬骨或腩肉作材料

的湯水等。這些菜式不但含高脂肪，也缺乏均衡的搭配。其實，只要多點選加入蔬菜類和低脂肪食材的菜式，便能搭配出較健康的賀年菜式。例如：菜膽雞、薑葱蒸石斑、西芹鮮百合雲耳炒蝦球、冬菇蠔豉炆海參、上湯豆苗、西蘭花伴鮑片、瑤柱節瓜甫、腰果猴頭菇紅蘿蔔蠔肉豬脷湯，及水果拼盤。

新年聚餐，一般都會多點選不同菜式，以示好客

之道。但很多時因為點選太多菜式而勉強進食，以致佳節過後體重增加了不少。外出進食時宜先估計一下能進食的分量，不要一下子點選太多餸菜，不夠時才加點。如在家中設團年飯及開年飯，選擇餸菜時，可多選瘦肉、雞、魚、海參、帶子或蝦等含較低脂肪的材料，並用蒸、炆、灼等低脂肪的烹調方法，例如白切雞、薑葱蒸魚、蒜蓉蒸帶子和白灼蝦等較健康的菜式。除了適量肉類，亦應進食適量穀物類如飯或麵，不要只顧吃餸

而不吃飯，同時多進食蔬菜，以保持均衡飲食。無論外出或在家聚餐，宜於聚餐當天的其他餐別中調節進食量，以清淡為主，以免攝取過多熱量。

聚餐後宜以水果作甜品。如選吃糖水，應淺嚐。以花生湯丸為例，3粒花生湯丸含1茶匙半糖和2茶匙脂肪，又如陳皮紅豆沙為例，1碗含4茶匙糖，兩者同樣含220千卡路里(約1碗飯的熱量)，因此建議進食不多於2粒花生湯丸或不多於半碗陳皮紅豆沙作聚餐後甜品，以減少過量攝取熱量。



見，大多數都市人筆者臨床所

能力及穩定性。肌腱受損會大幅度影響關節的活動節，並不似其他關節有很大的關節面互相連接，因此若



物理治療
保安康

陳震賢

肩膊痛

高最靈活的，原因是它由很多不同的肌腱連接，而它本

身的穩定性大部份亦源自韌帶及肌肉，並不似其他關節有很大的關節面互相連接，因此若

出現的肩膊痛都與姿勢及背肌缺乏力量有關。此話可能令有些讀者費解，

「老鼠仔」，它有兩組筋腱接駁在關節上。假若我們姿勢不佳，比如說「寒背」，背肌肌力不足

引致肩胛外旋及外

會使二頭肌活動受限制，肌腱在活動時增加了摩擦

大影響我們的身

我們不能只顧處理肌腱的勞損炎症，而是要把整個上背

體，只是很多患者只知其一，不知全



護眼資訊站

黃偉雄

你今日飲咗「熱茶」未?

最近看到一份有趣的眼科研究報告，希望與老友記分享。報告刊登於「英國眼科雜誌」，研究有關日常飲料習慣和青光眼的關係。

青光眼與熱茶

研究人員為1,679名人士進行全面眼睛檢查和詳細問卷調查。問卷調查主要針對參與者日常飲料的習慣，如熱茶、熱咖啡、不含咖啡因咖啡、凍茶和汽水等。

全面眼睛檢查後發現當中有84名參與者患有青光眼，佔參與人數的5.1%。

在計算和剔除年齡、身高體重指數、性別、種族、吸煙和糖尿病等因素後，發現每日飲熱茶一杯或以上的人士，從統計學上，患上青光眼的風險較沒有飲熱茶習慣的朋友低了74%。

青光眼還有一個名稱稱為綠內障。某些患了嚴重青光眼的病人，他們的角膜因為水腫退化而變得混濁，呈現青綠色，青光眼因而得名。

急性與慢性分別

青光眼大致可分為兩類——急性和慢性青光眼：急性青光眼顧名思義，病發突然，患者眼內壓力突然

飆升，導致視覺神經收壓，視野範圍收縮，視力模糊，患者多覺得眼睛劇痛，燈光有彩虹圈、頭痛、眼紅，甚至惡心嘔吐感覺，需要立即診治。

慢性青光眼是全球最普遍的青光眼，也是損害最大的類型。這類型的青光眼在初期是幾乎沒有病徵。因為病人眼壓增高情況是十分緩慢，當壓力緩慢升高，我們的痛神經可以逐漸適應，所以患者不會有痛感。青光眼引起的視力受損一般從視野兩旁開始，視野會逐漸收窄，病徵在中期至後期時才會出現，最後會完全

失明，發展時期可以長達一年至幾年。

定期檢查防患於未然

正常的眼壓是10至21mmHg，但有些人的視神經較為敏感，一般人只會在眼壓高於24mmHg才會出現青光眼病徵，但這些人卻可能在18mmHg或20mmHg便會出現青光眼病徵，雖然他們的眼壓正常，但視神經已經開始萎縮，視野也有一定缺損。所以，就算眼壓正常，也並不一定沒有青光眼。故此，各位老友記要定期接受眼睛檢查，防患於未然！

「每日一杯熱茶可減少患有青光眼的風險」這個說法是言之尚早，研究人員只是觀察到兩者的相關性而已，筆者相信需要進一步研究才能確定。



祝大家狗年生猛活躍！

新

春最常見的恭賀語之一，是萬事如意。甚麼事都稱心如意，正是人之所望。不過如意還有另一個解釋：它乃是一個長柄小工具，用來搔背脊，不必假手於人。因為背上那裏癢，自己才清楚，由別人代勞，搔不着癢處，或更添煩躁呀。

所以，萬事如意原來可以解釋為：甚麼事都可以有辦法做到！用一些工具代勞，就不必求人。

年紀未大，已有許多工具可以幫自己，小如近視眼鏡、幫助記憶的記事簿、叫自己起身的鬧鐘……年紀



健康在您手

陳日

如意

大了，添多些工具，十分正常。一些人十分抗拒拿拐杖，其實自己的腿弱了，請自己的手來幫忙借力，不必坐輪椅由別人推，正是不求人，有何不妥？

如今發明了智能手機，更將如意功能更推進了：忘了戴錶，沒問題。迷了路，不用怕。忘記下一個約會是甚麼，不礙事。手機會一一告訴你。當然，手機這件工具，比搔背脊的玩意複雜得多，要先調校一番，又要學習怎樣應用。但找個後輩來教，一次學不會再學多幾次，總會學成，那就不必事事打電話問，不必靠別人代勞了。

自強不息，乃是對自己的鍛煉。身體原來是「長做一才一長有」的。例如哺乳，莫以為哺少些，把乳汁留起來有着數，原來身體以為嬰兒不需要，於是吃得愈少，分泌也就愈少，甚至停止。因此，聰明的母親都知道，哺完嬰兒若仍有剩，要將奶擠出，上班時也要定時擠奶。

長者不必擔心哺嬰。但自己的四肢與腦袋少用，亦會退步。醫學界常強調，長者不宜常臥床，一周不下地，可能從此不懂走動。因此，別輕視「常動常用」的智慧！