



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

運動對長者健康的裨益... 缺乏體能活動是全球十大死亡風險因素之一...

建議運動量(圖)

長者應每週進行最少150分鐘中等強度的帶氧運動...

將運動融入生活

外,每週至少應有3天進行增強平衡能力的運動。

香港人的運動情況

儘管運動對健康帶來很多好處,但據衛生署於2016年「行為風險因素調查」顯示...



將運動融入生活

在繁忙的生活中擠出時間去運動並非易事,但只要檢視每天的活動,動動腦筋,也不難找出空閒時段...

運動亦有助增強身體免疫力,改善體能衰退。只要肯下定決心,運動可幫助克服疲倦引致的障礙。

最近筆者有一病例,患者申訴背部疼痛,拉扯感在臀部及大腿後方出現...

慢形成了勞損。從頸部延伸至臀部的壓力,這個睡姿大大增加了背部...

以 前曾跟大家探討過睡眠的問題,因為這對於脊椎造成的壓力最少,其次...



物理治療 保安康

捲曲睡姿的禍害

以手指按壓時肌肉時根本按不進去,而且完全沒有正常回彈力...

然治療仍然是要繼續,但在詳細查證下,找出一個最有可能引致背部出現這種情況的原因...

從以上案例可知,睡姿可帶來的影響有多大,而事實上大家每天至少有三分之一的時間是躺在床上...



健康在您手

陳日 不久出現的槍擊案,多半成為頭條新聞,因為常是牽涉死亡或嚴重受傷。

香港只有警員佩槍,像上述事件屬罕見,美國卻不同,經常有槍擊案。或許因為太多,只有傷亡慘重才得以報導...

早前香港有一宗槍傷事件,乃是家庭糾紛,警員上門調查時,滿身酒氣的男子搶走警員佩槍,之後造成三人受傷,幸非嚴重。

槍擊案可以預防嗎?

槍,殺傷力極強,它能把人體內器官炸成粉碎,傷者在短時間內因流血過多而死亡...

支協會「多少錢?」眾所周知,美國容許平民擁有槍械,以作「自衛」之用...

香港人應感恩,沒有美國的槍械問題,孩子可安心上學。

佛羅里達州一間中學內,一位因操作不佳被開除的學生蓄意謀殺,以M-16突擊步槍在校園內刻意射擊,令17人死亡。

令市民十分憤慨。一位遇害女生的父親質問:「我們拿瓶水都上不了飛機,為甚麼卻讓人在校園向孩子開槍?」

死於槍下,包括自殺和家庭暴力。兒童也是常見的受害者:最常見的原因是父母不在家時,因把玩槍械而造成意外。



護眼資訊站

嶄新光學離焦技術一控近視

余家駒 各位向來照顧孫仔孫女的長者不知有沒有留意,早前一項報導表示本港學童視力問題有惡化趨勢...

的組織。因為這誤差,外圍有部份影像會聚焦到視網膜後方,這會刺激眼球繼續拉長加深近視...

新科技控近視度數 香港理工大學的科研人員成功研發全球首創結合「光學離焦」技術的隱形眼鏡...

的專利。市面上也有相類似的產品,當中成效因着每個小朋友狀況有所不同...

審慎選擇莫遲疑 由於DISC隱形眼鏡設計分有多個細小光學區,另有不同弧度直徑度數參數...