



### 健康寶庫 ◆ 衛生署 長者健康服務

**柏**金遜症是一種腦神經系統退化性疾病，一般病情會隨著時間而逐漸加重，徵狀包括肢體震顫、肢體僵硬和動作遲緩等。柏金遜症暫時未有根治的方法，不過研究發現運動對柏金遜症有延緩病徵的作用。

資料顯示柏金遜症患者的活動量相比

同年的人士少，身體機能相應衰退得快，因此保持適當的活動量變得重要。物理治療師可為柏金遜症患者設計不同目標的運動方案，包括耐力訓練、重力訓練、平衡訓練及步姿訓練等。本地一項有關「健步行」的研究發現，接研究發現運動對柏金遜症有延緩病徵的作用。

量。早期柏金遜症患者應保持多活動，每星期最少 150 分鐘，可以每次最少 10 分鐘累積；運動時，最好能達致心跳稍為加速而仍能談話，即中等強度的耐力訓練。每星期再做兩至三次強化肌肉運動，即重力訓練，對身體更好。如柏金遜症患者的徵狀加重了，並遇到平衡問題、步履困難等情況，物理治療師

可為患者評估病情，然後按患者的需要給予治療。

柏金遜症患者常見的彎腰及前傾姿勢，加上肢體僵硬、動作遲緩，會容易失平衡，因此柏金遜症患者需做一些改善姿勢的運動及平衡訓練，有助保持靈活度，預防跌倒。按患者的需要，物理治療師會處方合適的助行器具，有助患者保持平衡，改善活動能力。

改善步履方面，可以用口號提示，例如數拍子，「1, 2, 1, 2」跟着節奏踏步（圖 1）；亦可用一些視覺提示，例如用鮮明膠貼貼在地上，患者跨過膠貼來訓練步姿及步幅（圖 2）。總括而言，柏金遜症患者應逐漸養成運動的習慣，來保持身體的活動能力，延緩及改善病情。



(圖 1)



(圖 2)

有何問題？首先，多半的平底鞋鞋底偏薄，少了吸震的作用，步行時的反動力會被腳部吸收而構成勞損；再者，平底鞋很多時對腳面的保護較少，整體承托亦不足，

「婆仔鞋」及「魷魚鞋」等，則多數算是平底鞋。那麼，究竟平底鞋

最健康的鞋嗎？首先，讓我們先定義何謂平底鞋，所謂平底鞋是指任何鞋類的足跟處的鞋底高度和前掌是相同，便算是一對平底鞋了。大家可有留意，我們常見的運動鞋如跑步鞋是後跟較前掌高出少許，並不算平底鞋；而一般女士常穿的便服鞋，如

無謂地增加了腳部很多關節的使用；第三，平底鞋會令我們的重心放在足跟位，壓力長期集中在足跟，令足底肌膜更易勞損及發炎；而最後一個原因是都市人大多數時間都是坐着，令小腿肌肉長期繃緊，若長期穿平底鞋會導致小腿肌肉至腳底筋膜炎。

若閣下患有扁平足或高弓足的問題，再加上常穿平底鞋，便會使問題加劇，因為足弓的偏歪會使腳底壓力分佈不平均，而由於平底鞋欠缺適當的承托，會令壓力再增加。因此選擇一對合適的日常生活鞋，其實是一門莫大的學問。一般人都比較容易忽略選鞋的注意事項，因此隨後產生一大堆連鎖問題，所以從今天起少穿平底鞋，並嚴選一對合適自己的健康鞋子吧！



### 物理治療 保安康

◆ 陳震賢

## 平底鞋

高跟鞋對身體的壞處及影響已是眾所周知，但又有幾多人知道現今大行其道的平底鞋其實都為足部帶來不少問題？或許大家會疑惑，怎麼可能？平底鞋不是最健康的鞋嗎？

若閣下患有扁平足或高弓足的問題，再加上常穿平底鞋，便會使問題加劇，因為足弓的偏歪會使腳底壓力分佈不平均，而由於平底鞋欠缺適當的承托，會令壓力再增加。因此選擇一對合適的日常生活鞋，其實是一門莫大的學問。一般人都比較容易忽略選鞋的注意事項，因此隨後產生一大堆連鎖問題，所以從今天起少穿平底鞋，並嚴選一對合適自己的健康鞋子吧！

無謂地增加了腳部很多關節的使用；第三，平底鞋會令我們的重心放在足跟位，壓力長期集中在足跟，令足底肌膜更易勞損及發炎；而最後一個原因是都市人大多數時間都是坐着，令小腿肌肉長期繃緊，若長期穿平底鞋會導致小腿肌肉至腳底筋膜炎。

若閣下患有扁平足或高弓足的問題，再加上常穿平底鞋，便會使問題加劇，因為足弓的偏歪會使腳底壓力分佈不平均，而由於平底鞋欠缺適當的承托，會令壓力再增加。因此選擇一對合適的日常生活鞋，其實是一門莫大的學問。一般人都比較容易忽略選鞋的注意事項，因此隨後產生一大堆連鎖問題，所以從今天起少穿平底鞋，並嚴選一對合適自己的健康鞋子吧！

社會上對同一件事有南轅北轍的看法，並不出

會提交修例建議，將電子烟和加熱烟納入規管，引發社會反響。烟草業當然反對規管，醫學界則認為應該索性禁止售賣。



### 健康在您手

◆ 陳日

## 電子烟

奇，但許多人連究竟這是甚麼也不清楚。

醫學資料卻很清楚。電子烟是一種烟草產品。它和傳統的烟一樣，能令人上癮，一樣危害健康，因此一個負責任的政府不能不加以規管。

是烟枝。它不用燃點，是利用電力將含烟草液體霧化，方便吸食。根據化驗，它多數含尼古丁和多種致癌物質，如甲醛、多環芳烴等。商人當然不會坦白說

出這些，更常說的，是它「有助戒烟」。但香港大學的研究顯示，吸食電子烟的人士，30歲以下的比30歲以上的更多，甚至有8%中學

生承認曾吸食電子烟。這個現象並不奇怪。

烟草商的宣傳手法，一定針對青少年，只要他們上癮，就會變成忠實的長期顧客。而電子烟的包裝、外貌及營銷手法，例如用藝人作產品代言人，在網上售賣等，均符合年輕人追求潮流的心態。一些產品甚至加上各種味道，如朱古力、汽水等，

多香港人都難忘2008年八仙嶺大火慘劇。其實因吸烟而引致的火災及人命財物

損失，與吸烟所導致的癌症心臟病等醫療負擔均沉重，卻是可以避免的。

有些人以為明火危險，電子烟應該較安全了。但原來這些電子烟產品一樣有危險，美國消防部門透露，在2009至2015年間，曾有105宗電子烟爆炸或着火，導致133人受傷，今年還有一宗因電子烟爆炸而死亡的個案。

這麼危險的烟草產品，還是嚴厲管制吧！

這危險的烟草產品，還是嚴厲管制吧！

這危險的烟草產品，還是嚴厲管制吧！

## 讓眼睛保持年輕



### 護眼資訊站 ◆ 吳永安

不少人都會很積極地做運動，冀為自己的身體機能抗衰老，但如何為我們的「靈魂之窗」抗衰老，你又知不知道呢？原來當我們看這個七彩繽紛的世界時，其他看不到的光線亦會進入我們的眼睛，眼睛一方面要阻擋有害的光線，另一方面又要將光轉化為影像。究竟怎樣能提升眼睛的「體質」，讓眼睛保持年輕呢？

紫外線 (UV) 是令眼睛衰老的主要來源，UV 可根據不同波長而細分為 UV-C (220-280nm)、UV-B (280-320nm) 及 UV-A (320-400nm)，而波長 400-700nm 就是令我們看到繽紛世界的「可見光」。基本上波長越短，能量越強，細胞氧化衰老的程度亦越嚴重。幸運地，能量極高的 UV-C 已被臭氧層阻擋，眼睛表面的眼角膜，作為第一道的 UV 濾鏡，已將部分 UV-B 過濾；而眼角膜後面的晶體則作為第二道防線，負責過濾大部分的 UV-B 及 UV-A。最後剩餘的 UV-A 及可見光就會到達眼

睛的感光核心—黃斑點。當眼睛在短時間內承受過量的 UV，就會引起急性發炎，例如雪盲症。當晶體和黃斑點長時間吸收 UV，就會慢慢氧化，晶體變得混濁，形成白內障；而黃斑點則結構變形，形成黃斑退化。所以如果想眼睛保持「年輕」，一方面我們可以配戴有效阻隔 UV 的鏡片，減少 UV 進入眼睛，另一方面可加強營養吸收，增加眼睛的抗氧化物，減慢老化。

黃斑點之所以稱為「黃」斑，是因為這位置充滿了高濃度葉黃素及玉米黃素，呈現淡淡的黃色而得名。它除了作為抗氧化物，對抗光轉換作用下的自由基；亦作為內置濾鏡，吸收剩餘的 UV-A 及短波長高能量的藍光，保護敏感的感光細胞及視網膜色素上皮層細胞。吸收藍光除了是保護機制外，亦是提升視覺功能的需要，因為減少藍光可減低色差及光散射，提高視覺對比度，感光度及眩光回復速度，這是我們人類長久以來，提升視覺功能的進化。只可惜，科技一日千里，LED 電子產品的廣泛應用，

包括電視、電話及照明系統，令我們增加了面對短波長高能量的藍光風險。葉黃素及玉米黃素都是類胡蘿蔔素的一種，是人體無法自行合成，需要從食物中攝取，例如菠菜、羽衣甘藍、芥蘭、蕃薯葉、紅菜頭葉及杞子，由於葉黃素及玉米黃素都是油溶性的，進食時可加點油，提高吸收，每天攝取 6-10mg 葉黃素都已經足夠。可是，隨著多肉少菜的習慣，攝取葉黃素及玉米黃素的機會減少，但每天面對短波長高能量的藍光卻提高，此消彼長下，都市人的眼睛健康每況愈下，患上黃斑退化及白內障都明顯年輕化。

所以針對早期黃斑退化患者，美國「年齡相關性眼病研究」(AREDS) 報告指出，服用眼睛營養補充，可降低晚期黃斑退化的機會百分之廿五。AREDS2 新配方除了葉黃素及玉米黃素外，亦包含眼睛基本抗氧化物維他命 C 及 E，和幫助吸收及平衡的礦物質鋅及銅。對於營養補充是否可以預防眼睛疾病，雖然未能完全證實，卻起碼能讓眼睛保持年輕一點。

紫外線 (UV) 是令眼睛衰老的主要來源，UV 可根據不同波長而細分為 UV-C (220-280nm)、UV-B (280-320nm) 及 UV-A (320-400nm)，而波長 400-700nm 就是令我們看到繽紛世界的「可見光」。基本上波長越短，能量越強，細胞氧化衰老的程度亦越嚴重。幸運地，能量極高的 UV-C 已被臭氧層阻擋，眼睛表面的眼角膜，作為第一道的 UV 濾鏡，已將部分 UV-B 過濾；而眼角膜後面的晶體則作為第二道防線，負責過濾大部分的 UV-B 及 UV-A。最後剩餘的 UV-A 及可見光就會到達眼

睛的感光核心—黃斑點。當眼睛在短時間內承受過量的 UV，就會引起急性發炎，例如雪盲症。當晶體和黃斑點長時間吸收 UV，就會慢慢氧化，晶體變得混濁，形成白內障；而黃斑點則結構變形，形成黃斑退化。所以如果想眼睛保持「年輕」，一方面我們可以配戴有效阻隔 UV 的鏡片，減少 UV 進入眼睛，另一方面可加強營養吸收，增加眼睛的抗氧化物，減慢老化。

黃斑點之所以稱為「黃」斑，是因為這位置充滿了高濃度葉黃素及玉米黃素，呈現淡淡的黃色而得名。它除了作為抗氧化物，對抗光轉換作用下的自由基；亦作為內置濾鏡，吸收剩餘的 UV-A 及短波長高能量的藍光，保護敏感的感光細胞及視網膜色素上皮層細胞。吸收藍光除了是保護機制外，亦是提升視覺功能的需要，因為減少藍光可減低色差及光散射，提高視覺對比度，感光度及眩光回復速度，這是我們人類長久以來，提升視覺功能的進化。只可惜，科技一日千里，LED 電子產品的廣泛應用，

包括電視、電話及照明系統，令我們增加了面對短波長高能量的藍光風險。葉黃素及玉米黃素都是類胡蘿蔔素的一種，是人體無法自行合成，需要從食物中攝取，例如菠菜、羽衣甘藍、芥蘭、蕃薯葉、紅菜頭葉及杞子，由於葉黃素及玉米黃素都是油溶性的，進食時可加點油，提高吸收，每天攝取 6-10mg 葉黃素都已經足夠。可是，隨著多肉少菜的習慣，攝取葉黃素及玉米黃素的機會減少，但每天面對短波長高能量的藍光卻提高，此消彼長下，都市人的眼睛健康每況愈下，患上黃斑退化及白內障都明顯年輕化。

所以針對早期黃斑退化患者，美國「年齡相關性眼病研究」(AREDS) 報告指出，服用眼睛營養補充，可降低晚期黃斑退化的機會百分之廿五。AREDS2 新配方除了葉黃素及玉米黃素外，亦包含眼睛基本抗氧化物維他命 C 及 E，和幫助吸收及平衡的礦物質鋅及銅。對於營養補充是否可以預防眼睛疾病，雖然未能完全證實，卻起碼能讓眼睛保持年輕一點。

所以針對早期黃斑退化患者，美國「年齡相關性眼病研究」(AREDS) 報告指出，服用眼睛營養補充，可降低晚期黃斑退化的機會百分之廿五。AREDS2 新配方除了葉黃素及玉米黃素外，亦包含眼睛基本抗氧化物維他命 C 及 E，和幫助吸收及平衡的礦物質鋅及銅。對於營養補充是否可以預防眼睛疾病，雖然未能完全證實，卻起碼能讓眼睛保持年輕一點。

所以針對早期黃斑退化患者，美國「年齡相關性眼病研究」(AREDS) 報告指出，服用眼睛營養補充，可降低晚期黃斑退化的機會百分之廿五。AREDS2 新配方除了葉黃素及玉米黃素外，亦包含眼睛基本抗氧化物維他命 C 及 E，和幫助吸收及平衡的礦物質鋅及銅。對於營養補充是否可以預防眼睛疾病，雖然未能完全證實，卻起碼能讓眼睛保持年輕一點。