



健康寶庫 ◆ 衛生署 長者健康服務

太極養生

太極拳是中國一種傳統武術，歷史源遠流長。近年經簡化及重新整理後，更成為一種普及運動。太極拳運動強度屬於中等，而且動作柔和及撞擊性低，對身體益處良多，十分適合長者練習，所以太極拳又被中國人視為養生運動。

太極拳對身體和精神健康都有很多益處：

1. 太極拳是一種帶氧運動，有助增強心肺功能及預防心臟病，亦能改善高血壓、糖

尿病、減低血液內膽固醇及三脂甘油水平及預防肥胖等。
2. 太極拳有助強化腰腿肌肉力量，改善平衡能力，減少跌倒機會。太極拳亦有效減低骨質流失，預防骨質疏鬆症。

3. 太極運用意象引出肢體動作，意念集中，對提升長者的認知能力有相當大的潛在效益。有研究指出，定期練習太極的人的腦部容量較大、腦區域之間的功能性連結較好及有更好的記憶力。

4. 太極拳強調身心合一，著重呼吸節奏與動作互相配

合，有助舒緩壓力及改善情緒，是一種身心運動。

為免在鍛煉太極拳時受傷，初學者應跟從導師學習，運動前後亦不可忽略熱身和緩和運動。如活動能力有障礙、容易跌倒或於運動時出現關節痛的人士，可調整部份較困難的動作：例如「蹬腿」時減少蹬腿離地的高度及膝關節伸直的幅度，有助減低平衡的難度(圖一)；「下勢」時減少下蹲的幅度，亦可減輕膝關節及大腿的負荷(圖二)。此外，如患有心臟病、高血壓、糖尿病、關節炎等慢性疾病、或曾接受骨科手術的人士，學習前應先諮詢醫護人員意見。

對太極拳有初步認識的

長者亦可參考衛生署推出的「簡化 24 式太極拳—長幼齊學益身心」影音光碟作輔助練習(註)。太極拳適合不同體能的人士，只要持之以恆

地練習，定能享受到太極拳養生的好處。

註：可於衛生署長者健康服務網頁查詢 (www.elderly.gov.hk)

(圖一)「蹬腿」



(圖二)「下勢」



藥過程需不斷扭開藥丸及白勞損因由。診所護士日常工作需經常配藥，而配藥過程需不斷扭開藥丸及

最近診症時遇到一個比較罕見的案例，一位女性病人右手大拇指指骨

筆者於工作上不時遇到一些罕見和複雜的病症，有些出現毛病的



職業病

其間累積起來。 這個案例提醒了筆者，患者求診時，很多時都只告訴醫療人員並沒有做過甚麼，沒有遇過甚麼大傷害，但往往當醫護

藥水樽蓋，並且要打開及閉上盛載藥丸的小型密實袋，再加上有注射針藥的需要。以上各種工序，就是令手指關節勞損的元凶。

有不同程度的職業勞損，要完全防止職業病出現是不太可能，但只要我們多加留意工作上的一些壞習慣和壞姿勢，再加上適當運動，大家是可以減低職業病的出現率，及能減輕職業病的嚴重程度。當然，若你已被職業病纏上，就不可輕視問題，要盡快正視及求醫。



手上的波波

波，吹汽球就叫吹波波。波字易讀，幼童也說得準確，打波受歡迎，長者也愛傳波波遊戲。若要練習指力，保持靈活，還可以在掌中搓揉小球，耍耍波。不過，若是手上出現球狀物體呢？會是嚴重的問題嗎？

肌腱如劍，有鞘，這層保護殼還會分泌液體，讓腱滑動得更流暢。但腱鞘有時會破損，令裏面的液體擠出，形成小球，稱為腱鞘囊。

然出現，又可以一下子消失，彷彿神出鬼沒。最常見是在手背，屈指手指時便感覺大一些，有點漲，但不會痛。有些摸上去甚硬，令病人以為是骨。其實只是充滿液體。

所以，不少醫生會提議病人置之不理，波波對身體沒害，有時會自己消失。無聊時，還可以把玩一下！

肌肉較少，而且細小，尤其是手背，幾乎是皮包骨。這是因為指揮手指彎曲與伸直的肌肉都在手前臂，並利用長長的肌腱來拉動手

在手上的波波，絕大部份都是腱鞘囊，一般相信，腱鞘破損是腱鞘炎的緣故，但正確成因，仍不清楚，亦與意外損傷無關。

波波雖然不痛，但始終礙眼，那麼要割嗎？當然可以，但值得，而且難保不復發。從前有個「土法」是用重物突然一擊，令囊穿破，液體流走，波波也就消失了。西方人以前家家戶戶都有聖經，這本硬皮厚書就是最方便的「武器」。如今當然不會再推薦用這個方法。要取走液體，大可用針抽走。不過，仍是那個問題：難保不復發。



護眼資訊站 ◆ 黃偉雄

醫療券平均分配就是最好嗎

近日城中火熱話題之一「長者醫療券」，用於眼科視光服務比例非常高。去年使用眼科視光服務的醫療券申報金額達 7.6 億元，佔總申報金額 (28 億元) 的 27%；政府提出修訂長者醫療券用於「眼科視光服務」上限每兩年兩千元。筆者嘗試解釋這個現象！

過去幾年，長者申領醫療券的金額每年都有增加，長者對醫療券的認知亦隨着每年可用的金額提升而有所改變。政府在 2009 年 1 月 1 日推出長者醫療券計劃，金額只是每年 \$250。當時申領醫療券的主要是西醫和中醫，時至今日長者可用於醫療券的範疇逐漸擴展到其他醫護專業包括牙科、脊骨神經科和眼科視光科等，金額亦提升至每年 \$2000，累積上限 \$8000，政府亦鼓勵醫療券用於其他預防性護理服務、身體健康檢查等。當中包括眼科視光服務，由 2012

年開始可以由眼科視光師註冊第一部份，為長者申領。2016 年開始更逐漸放寬長者配戴眼鏡，只要長者經眼科視光師檢查後，被診斷可透過光學鏡片以提升視力(包括遠或近距離)，該眼鏡費用亦可以申領醫療券。

對「眼科視光服務」殷切需求

由於公營機構並沒有提供「眼科視光服務」，市民想做「眼睛健康檢查」的時候，自然就會想起「眼科視光師」。長者非常關心自己眼睛健康狀況；有沒有白內障、白內障程度、高眼壓、青光眼、黃斑點病變及視網膜退化等問題。若果長者可以透過光學鏡片改善或提升視力，而鏡片及眼鏡的費用是可以由醫療券繳付，這樣便成為一個很大的誘因促使長者求診眼科視光師，並把醫療券用於眼科視光服務上。申領金額的增加，佔上大比例，這亦反映長者對於「眼科視光服務」的殷切需求。

政策上的誘因

另外，為了減輕長者和其家人的醫療負擔，以及加強健康推廣和基層醫療，政府由 2017 年 7 月 1 日起將長者醫療券計劃的受惠長者合資格年齡有 70 歲降低至 65 歲，變相增加了 50 萬的合資格人口可以使用醫療券。由於 2018 年 6 月 8 日之前，醫療券的累積金額上限是 \$4000，所以有不少的長者趁臨近年尾，而其醫療券戶口金額還有餘額，加上身體沒有其他病痛，就會於限期前盡量用掉醫療券戶口內的餘額，以免「浪費」！故不少長者就會選擇用醫療券去檢查眼睛和配眼鏡。

政府憂慮醫療券過度集中使用在某些服務範疇，削弱計劃鼓勵長者使用不同私營基層醫療服務的本意，因此為眼科視光服務的醫療券設定上限，並於今年第二季實施。惟設置了上限，長者使用醫療券時，靈活性當然受限，你認為平均分配就是最好嗎？老友記你心中