



健康在您手

◆ 陳 日

健康飲食的一個原則，是「多菜少肉」，因為身體所需要的蛋白質並不多，等同每天約五兩肉就夠了。由於我們也有吃其他高蛋白質食物（如蛋、魚、豆類、果仁），每天吃的肉其實應更少。

近年不少人「索性不吃肉」，部份是宗教原因，

有些只戒紅肉（即豬、牛、羊），不戒白肉（如雞、魚）。有些吃蛋（因為雞無需交配也下蛋，所以吃蛋並不是殺生），稱為「蛋素」，亦有些喝奶，稱為「奶素」。

由於身體需要不同營養素，連蛋和奶都不吃的「全素」者有可能會營養不良。最常缺乏的，是鐵質和

維生素 B12。這兩種營養素在雞蛋黃內都有，所以「蛋素」是一種較能達致營養均衡的素食方式。

當然，除了營養均衡，健康飲食不可忽略要少油、少鹽、少糖。許多素菜的烹飪模式，偏重油炸。可能是擔心不夠飽，以多油來補充吧！結果以為素食能減肥的人士，少吃了肉，多吃了

油，反而增磅。

健康飲食的另一原則，是多吃新鮮蔬果，避免加工、醃製食物。本來，人類發明了雪櫃，為食物有效保鮮，大家都不必再吃高鹽分的咸菜，咸蛋了。但許多人為了貪方便，又或許有「齋口不齋心」的心態，或會購買「素肉」。

最近消費者委員會公

佈驗素肉的結果，發現一些素魚蛋含魚（甚至豬）的基因，會令教徒「打爛齋鉢」，甚為不妥。另外更普遍的問題，是高鹽高油，多吃實難健康。

中國傳統飲食中的素菜十分多樣化，例如菇類、雲耳、瓜類、番茄等可以有許多配搭。擔心不夠飽，不妨加入高澱粉食物，如蓮藕、栗子，又或是豆類（如豆干）、種子類（如杏仁），不少還含豐富抗氧化劑和礦物質（如鈣質），十分有益，非素食者也宜多吃！

怎樣素食得健康？

近診治了一位女排球員，談到排球運動的勞損動作。這兩個環節上，需要大量的跳躍。人類跳躍動作並不是千篇一律的，舉例說，排球員的跳動就跟羽毛球的不同了，羽毛球員跳起的動力主要是來自小腿後面的肌肉，而且膝部活動較少；反之，排球員在跳起前，一般都會先將身體蹲低一點，然後再彈起，這樣便利用了大腿前面肌肉的爆發力來躍動。當身體向下蹲時，膝部當然是屈曲的，因此這種跳躍模式，膝部的活動較多，負荷亦較重。

跳躍對膝部增加的負荷，主要是針對膝蓋下的一條筋腱。膝蓋骨，俗稱「菠蘿蓋」，學名「髌骨」。它的下方連繫著一條粗壯的筋腱，很容易便看得見，摸得到。當我們屈膝，半蹲身體，準備起跳時，這條膝蓋筋腱便會承受著很大的牽拉。研究發現，當膝部屈曲到60度時，膝蓋筋腱承受的拉力是最大的。而這個角度，恰巧就是排球員和籃球員等時常用作帶動起跳的屈膝幅度。研究亦顯示，這種反覆過量的牽拉，可造成膝蓋筋腱的發炎，甚至引起退化性的病變，繼而發展成慢性痛楚，揮之不去，對運動表現有著很大的影響。由於這種筋腱炎與跳躍有如此親密的關係，我們替它起了一個可愛的名稱——「Jumper's knee」（跳躍膝）。



治療與自療

◆ 陳啟泰

跳躍引起的膝痛



中醫辨証

◆ 朱國棟

千金難買一覺睡

長期失眠患者臨床上可經常伴發記憶力減退、煩熱、脫髮、手心冒汗、心悸盜汗、皮膚乾燥、便秘、偏頭痛和脾氣暴躁等徵狀。

失眠有入睡困難的，有醒後不能復睡的，有夜睡多夢的，改善方案每以化痰清熱、補益心脾、養心安神及清熱安神等法。

失眠也與情緒壓力有關，故此應保持身心舒暢，寬容笑臉，減少鬱怒。飲食以清淡為主，常飲暖開水，多適量選吃蘋果、谷麥類、脫脂奶、魚類、百合、淮山和雪耳等食材。

長者日常須忌鹹類及辛辣煎燥物品，晚上九時開始不可進食過飽，更不

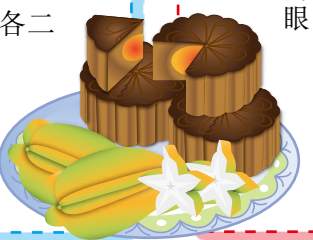
宜喝茶、咖啡及用煙酒，並培養生活情趣。下列食療可作參考：

一、安睡茶

功效：養心安神
材料：太子參錢半、茯神五錢、南棗二枚
製法：材料加上二飯碗清水，沸後，續煮約二十分鐘，睡前四十五分鐘服用。

二、麥棗飲

功效：清心安神
材料：麥冬三錢、生熟棗仁各二錢、遠志錢半
製法：材料加上二飯碗半清水，沸後，續煮約三十分鐘，睡前四十五分鐘服用。



由於人口老化問題，認知障礙患者人數持續增加，患者的數目可能比我們想像的更多。研究顯示，在高收入國家地區只有20至25%認知障礙患者被確診，而低收入至中收入的國家地區，卻有高達90%的患者沒有被確診。

預早確診對症下藥 應該怎樣面對「認知障礙」問題？有什麼預防方法？怎樣找出高

最新檢測準確度達九成 視網膜圖像技術 (ARIA, 俗稱「眼底相」) 是最新的認知障礙早期檢測系統，準確度達90%。此檢測系統最犀利之處是在患者出現臨床測試表徵前，檢測或評估患者認知障礙症風險的程度。

香港中文大學研究人員發現「眼底相」內所顯示的血管和視覺神經科視光師的職責之一。



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

筆者最近到香港中文大學

基層醫療學院參與「促進認知健康與創新科技」研討會，內容是認知障礙症的檢測方法、治療及預防方法等等。

影響；後者則針對輕度認知障礙，涵蓋的認知範圍較全面，包括多元化的專注力範疇、執行能力及工作記憶、較詳細的記憶測試方法及抽象概念等，可以測出不同成因的認知障礙症。

經線細胞狀況，與腦掃描磁力共振成像顯示的腦白質斑 (White Matter Hypertensities) 數據有特定的相關性。研究人員以ARIA系統計算腦內是否有年齡相關性的腦白質病變，而腦白質病變是反映腦小血管疾病的重要指標之一，即是「認知障礙」早期腦部反應。該學院徐仲傑教授指出，希望透過此系統促進市民對認知障礙的了解，做到「治病」防患於未然！筆者非常認同徐教授的觀點，推廣基層醫療護理也正是我們作為眼科視光師的職責之一。

認知障礙——斬新早期檢測系統