夫妻情深到白頭

健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

陳氏夫婦年青時共訂婚盟，生兒育女。陳先生埋首工作，而陳太則忙於照顧子女。時光飛逝，子女經已成家立室。陳先生向來沒有什麼嗜好，退休後整天留在家中，常常拿著手機看新聞、玩遊戲。而陳太就繼續負責料理家務。由於她的年紀大了，手腳便沒有以前那麼敏捷和有力，因此家務總是做不完。她心想：「老公嘆到死，我就做到死！」大家生活有點「各顧各」，因而缺乏話題，這種生活方式已維持多年。

鄰居黃氏夫婦同樣面對子女離巢的情況，故此他們希望在退休的日子發掘生活樂趣，例如，黃先生和一班長者耍太極和學拉二胡，而黃太則和一班太太探訪獨居長者和學跳排排舞。因為黃先生對烹飪較有興趣，他便負責下廚，而黃太則負責洗碗碟和打掃。飯桌上，二人會談天說地，與對方分享當天自己的所見所聞，生活很是充實！

其實，有不少銀髮夫婦在臨床心理學家的診療室曾分享，正因為他們在退休之後，多了相處時間，如果彼此對事物看法不同而有所執着，常為大小事情爭辯一番，長此影響彼此感情。有些銀髮夫婦剖白，現在只是過著同屋共住的生活而已。曾有一位婆婆分享，有一天，幾乎每天都和她爭拗的丈夫突然離世，她很難接受這個事實。現在，屋內再沒有吵鬧聲。她慨嘆說：「早知佢比我早死，我就唔浪費時間同佢為住無謂嘅事爭拗，令到雙方長期都咁唔開心！」借鏡婆婆的傷感經歷，你希望和伴侶的相處方式有什麼改變呢？今天你願意為增進夫婦感情而多行一步嗎？有心不怕遲，願所有夫婦珍惜眼前人。從今天起，多去「拍拖」、彼此多點分擔及分享、多些溝通、多些尊重、互相照顧、多加讚賞！如此，大家一定可以情深到白頭！

物理治療保安康

◆ 陳震賢

今期流行

時興按摩槍

近年坊間興起使用家用按摩槍來按摩身體，尤其是運動愛好者，總是槍不離身。他們希望透過按摩槍來提昇身體肌肉的回復時間，加強自身的運動表現。但是不少人對此產品存有誤解，在使用後反而產生更多問題。

按摩槍的原理是由一個摩打產生來回動力傳送至前端的按摩球體，引起一個高速的振動而達到按摩效果。因為按摩可以使血液循環增加，促進乳酸排走並放鬆繃緊的肌肉，這類型的按摩模式其實只適用於大肌肉群組，對於較深層的小肌肉內並不合適。原因是一來按摩力度未必可以穿透至深層，二來按摩槍頭的範圍過大未能達至有效的結果，而且更有傷及小肌肉的可能。

用槍的禁忌

使用按摩槍時是有不少注意的地方，可是坊間有不少用家都濫用產品，導致不同問題的產生。首先，大家要了解按摩槍只能用作舒緩肌肉疲勞及痠痛，並不可以用作治療。在使用時是有禁忌的地方：就是不能在頭頸使用，因為這兩個地方比較脆弱，加上有太多穴位、反射區及重要的腦部組織和頸椎；亦不能用於胸腹位置，原因是內部有主要的內臟及器官，衝力可能對它們有所影響；再且不能於急性受傷時使用，因為這個時候患處是需要適當的治療而非按摩，有可能令情況變差；此外，在頸和大腿動脈的地方亦絕對不能使用，因為推動力有機會使血管壁破裂，錯誤使用可能有機會引致中風或大量出血；最後，關節地方亦不可胡亂使用，由於不同關節痛可能是由軟組織發炎而致，並不是一般運動後的痠痛，若不對症下藥使用按摩槍有機會使炎症加劇。

透過認識按摩槍不同的禁忌，大家其實可以有效及安全地運用這個流行產品，但切記如對自己身體的問題有所懷疑，還是去請教專業醫護人士，免得把情況越弄越糟糕。

健康在您手

◆ 陳　日

智選早餐

早餐是一天之始，不可忽略之事。據研究，不吃早餐，以為有助減肥的人，反而更易肥。可能是經過整夜沒進食，在起床活動後又沒東西入口，身體便會在下一餐特別吸收，惟恐餓壞罷。所以，意圖用減吃來減肥，反而會弄巧反拙。

香港人的早餐習慣十分多樣化，從傳統的粥、麵，到西式都有。從營養均衡的角度來說，早餐宜包含穀物類，以便充飢，亦應有含蛋白質的食物，以提供修補的原材料，如肉類奶類等。最簡單、方便又可口的，是蛋。它有多種吃法，如煎蛋、炒蛋、奄列、白焓、波蛋等。即使是必須吃碎餐或糊餐的長者，也可以吃水蛋，蛋花湯，或加入麥皮。有些人認為蛋黃有胆固醇，不敢多吃，甚或把蛋黃棄掉，十分浪費。

其實人體的胆固醇由自己製造的為主，因此不必太介意食物中的胆固醇含量。即使患有心臟病，每天吃一隻蛋也不妨。反而要少吃的，是飽和脂肪，如肥肉（如肥牛、燒肉）、雞皮（如雞翼）、牛油等。

茶餐廳最常供應的早餐，均能充飢又有蛋白質，一般均有蛋。西式的是多士、三文治，中式的則是麵、米綫、通粉等。在配搭時，一些經常出現的，是煙肉、香腸、火腿、午餐肉。這些均非新鮮肉，對於忙碌的茶餐廳來說，現成又方便。可惜這些加工食物，既高鹽分高脂肪，又經常在加工過程添加了化學物質，例如醃肉必用的亞硝酸鹽能在人體內轉化為致癌的亞硝胺化合物。因此醫學界建議盡量少吃加工食物。那麼吃煎雙蛋、「走腸走腿」，就聰明些了。

還有，不可忘記蔬菜水果類。雲吞麵店可以點一碟油菜，茶餐廳欠奉。那麼，忙碌的上班族，不妨帶一個水果，在辦公小休時吃，既有助抗癌，也可享受小吃的樂趣！

眼睛也會中風

護眼資訊站

◆ 余家駒

年紀大視力越來越模糊，看似很平常的事，但如果突然單眼視力喪失或局部視野受阻，然而眼睛看來很正常，沒有紅或痛感覺，大家就要注意了，有可能這是患上「眼中風」。

眼中風，沒聽錯吧？

眼中風和腦中風一樣，都是因為供應氧氣養份的血管出現阻塞或滲漏出血，導致視神經或腦細胞組織缺氧壞死，影響其功能。眼中風多為突發性的，最典型的症狀是無痛、急速地視力下降，並多發生於單眼。

大部份發生眼中風患者，在幾個月或數週前，會出現短暫單眼視力變暗或模糊，間中會看見有黑點飄浮，嚴重者更會有眼睛被黑布簾遮蓋的感覺。這種狀況由一、二分鐘至數十分鐘不等，之後視力慢慢回復正常。這由於眼睛血液供應失衡，自我調節的機能反應。忽視這種警告後果嚴重，有機會導致視力永久受損。

何為高風險人士？

眼中風高危因素包括：三高族群〔血糖、血壓及膽固醇高〕、血管硬化〔如長者〕、心臟問題〔心律不正或瓣膜問題〕、頸動脈變窄或阻塞、抽煙、喝酒、肥胖、缺乏運動及有中風家族病史者。以上人士血管內壁較易收窄、硬化變得脆弱，形成血栓出血，並造成血液緩慢或無法流通，從而產生視網膜病變或眼中風。

當診斷出患上眼中風，這也代表心血管系統的不健康。這時更要積極控制血壓、血脂與血糖。臨床統計發現，眼中風患者若在發病五年內，不能好好控制血糖和血壓的話，大約四個眼中風病人就會有一人惡化為「腦中風」。

培養良好生活習慣

由於眼中風多發生在老年人中，他們往往以為視力變差是老花眼、白內障或正常眼睛退化導致，覺得是「常見現象」、「問題不大」而延誤治療。懷疑眼中風，只要放瞳檢查眼底就可以正確診斷。眼底檢查可看到視網膜血管異常扭曲、血栓、出血及水腫等情況。視力恢復程度與治療時間的快慢和視力被降低程度最有關係。

預防眼中風一定要養成良好的生活習慣，健康飲食及適度運動，避免過度疲勞及緊張，睡眠充足。發現視力模糊就應盡快檢查，大病未開始時做足預防才是治病之本。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。