



# 神奇藥與照妖鏡

◆陳日

廣告中的女子多麼吸引，她一會兒笑，一會兒跳，一手拈起衣裳，讓觀眾看她的苗條身材……。

這當然是纖體廣告，為一眾女士製造一個又一個夢。只可惜，好夢由來最易醒，諸多纖體計劃，聲稱如何能簡單又舒服地減磅，結果卻完全不是那回事。更可怕的是減不成肥，反而賠上性命。

久不久就會聽見衛生署勸

諭，甚麼甚麼減肥藥，含西藥成分，未經醫生處方，不能胡亂服用，有些更含已禁的藥，十分危險，能令人患上心臟病甚至猝死。

政府曾製作過一套短片：純情的公主，高興地拿着神奇藥，以為可以有特效。問她：知道成分是什麼嗎？知道有甚麼副作用嗎？她卻一一茫然地搖頭。於是短片就提醒觀眾：不明來歷的藥物，千萬不要服用。

但這些苦口婆心的勸諭有效

嗎？人類的天性之一是愛幻想，愛做夢。在不斷重複轟炸的廣告潛移默化之下，本來還有點點懷疑的心往往會改變，不少人以為不妨一試，之後就中計了。

最近消費者委員會發表檢測報告，測試對象是脫皮足膜，發現幾隻牌子均含大量酸，酸度超越安全指標，容易灼傷足部。

記得不過是數月前，這些產品廣告攻勢凌厲，甚麼用完皮膚如牛乳一般滑溜啦，圖片中的幼嫩嬰

兒腳板底，更會產生許多遐想，幻想自己用了以後，也可重新變回嬰兒般可愛。

但看過消委會的報告後，就知道這甚麼「牛乳」，根本是神話，包裝上的日文，並不代表它是甚麼神奇新產品，而所含的只不過是最傳統的水楊酸，也就是大眾都認識的雞眼藥水，而且還可能過量。

美麗的名字、吸引的圖片、看不明白的解說，都是製造神話的手段。消委會的科學分析，有如照妖鏡，把神話拆穿。下次看見動人的包裝與文字，長者還是先查一查，有否照妖鏡檢測報告驗明正身呢？美女可能是白骨精呢？

「痹證夾濕」範圍。預防方面注重鍛鍊下肢關節及上下肌腱，平日可多做後屈足踝部，使之有抽緊狀為合，也可用雙手手掌摩擦膝關節兩側肌腱，使之有發熱感。日常冷氣溫度宜合適為度，以免受寒濕侵襲。

功效：滋腎強筋  
材料：川續斷 8分、釵石 斛 4分  
製法：上品共做成細末，每次用熱開水沖泡飲用。

膝關節疼痛多見於「膝關節創傷性滑膜炎」，是指膝關節腫脹、疼痛、功能障礙的症候，發病前貼鄰在膝關節的肌筋，常有弛緩痠乏之表現。本病屬中醫學「痹證夾濕」範圍。

下列兩款食療，可作參考。  
一、五千飲  
功效：益氣理筋  
材料：五指毛桃、千斤拔各 8分  
製法：上品共做成細末，每次用熱開水沖泡飲用。

「物理治療師會怎樣跟我治療，是否會按摩？」以上對話相信有不少長者會提問過，其實物理治療跟按摩是兩回事，因為物理治療的療法很廣泛，按摩只可以說是物理治療其中的一部份。

嚴格來說，物理治療師做的按摩手法主要是深層按摩手法和一些運動按摩，而兩者之間的治療手法並不與按摩一樣會作出全身按摩，物理治療師主要會針對患處作出治療。簡單打個比喻就是廚師肯定會煮佳餚，但懂煮食者並非一定廚師，因此物理治療並不等於按摩。

很多物理治療師並不反對患者按摩，但要按得聰明，每次只按軟組織，而決不可胡亂讓非專業醫療人員作出一些復位手法如扭頸、扭腰骨等；此等動作若非由專業醫療人士負責，後果可以十分危險，亦會導致一些不能挽救的問題發生，因此在按摩前宜

向按摩人員說明只按肌肉，把意外發生的可能性降至最低，相信長者也不希望本來去鬆一鬆，結果釀成一世後悔的決定。

現在的科技日新月異，市面上推出層出不窮的電療儀器供消費者在家中使用，本來目的十分體貼，但筆者在此希望提醒一下各位長者，市面上有不少電療儀器打正旗號用上「物理治療」或「物理治療師」的字眼於商品宣傳，標榜使用後的效果有如接受物理治療一樣，此等誤導消費者及不負責任的商品，明顯侵佔及侮辱每一位物理治療師與物理治療的專業，因此希望各位長者在選購此類儀器時要分外小心，可以於購買前向真正的註冊物理治療師請教，以免蒙受損失。

總結來說，物理治療的治療方法有很多種，而其中一種是深層按摩，物理治療並不等於按摩，要更了解你的療程方法，請長者詢問一下物理治療師吧。



## 物理治療與按摩

◆陳震賢



◆朱國棟

日常診務，主訴下肢膝痛傷患的往往以長者較多。成因常由扭傷、跌撞創傷、受寒、勞損，或中年以後骨質過份流失等因素所引起，乃膝關節肌筋經脈痹阻，不通則痛，氣滯血瘀所致。

老友記請注意保持充足睡眠、作息有序及減少勞累。病發時慎用艾灸、梅花針刺、薑敷、紅外線等治療方法。打提重物時須使用正確姿勢。若患者反覆發生膝關節疼痛，應求醫檢查及治療。

根據調查發現，目前香港有20多萬骨質疏鬆患者，女性通常在35歲

最可怕的是，大部分患者受感染而不自知，甚至沒有任何病徵，即使知道，他們的警覺性也極低或存在不少誤解，往往以為是小毛病而不加以理會，從而令病情不斷惡化。

胃酸與幽門螺旋菌成反比例，換句話說，當身上的幽門螺旋菌增加，胃酸便會減少，反之，幽門螺旋菌減少，胃酸便會增加。胃酸倒流病情會出現胃氣反吐、打嗝、腸氣脹痛、排气等不適徵狀，令人坐食不安，情況嚴重則患上食道炎，更嚴重者更會患上食道癌。而幽門螺旋菌普遍生長在

幽門螺旋菌息息相關「健康講座將於二零一零年一月十日（星期日），下午二時三十分至四時正，於香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館地下演講廳舉行，由杜興婷醫生（腸胃及肝臟科專科醫生）主講。

有興趣以上講座者，速親臨或撥函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831-3215。

乙型肝炎是由過濾性病毒所引起的疾病，嚴重影響肝臟機能，但許多人皆誤以為透過普通接觸便會傳染病毒，其實乙型肝炎主要透過血液或體液的接觸而傳染，包括唾液、精液、陰道分泌和其他身體分泌物等，患者可能會出現發燒、疲倦、食慾不振、噁心和胃部發脹等病徵。

根據一項調查發現，香港人的胃酸倒流情況漸趨惡化，而且出現年輕化的趨勢。但大多數患者都會忽視其

胃內，全球約五成人口受感染，帶菌者通常無症狀，要經檢查才能發現。部份感染會演變為胃潰瘍、十二指腸潰瘍甚至胃癌。然而，有些人面對最初的症狀，都誤認為只是瑣事而掉以輕心，更以為這是消化不良的「正常反應」，不加以理會。

有見及此，本刊主辦，日本武田大藥廠贊助的「都市病—胃酸倒流及幽門螺旋菌息息相關」

乙型肝炎是一個困擾著超過一億人的極大健康問題，單在香港便有約六十萬人是病毒帶菌者，他們罹患慢性肝炎、肝硬化和肝癌的機會更

科醫生主講。此講座將於一月九日（星期六），下午二時三十分至四時正，於灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會服務大樓1樓禮堂舉行。

沙東藥廠有限公司贊助的《強陣對抗骨質疏鬆》專題講座，乃由醫療輔助隊高級助理總監方玉輝醫生主講；此講將於二零一零年一月十日（星期日），下午三時正至四時三十分，於中環域多利皇后街9號三聯書店中商大廈2字樓舉行。同時講座前更有免費超聲波骨質密度測試，參加者必須事前致電報名登記，名額有限，先到先得。

免費入場券備索