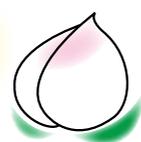


你有長壽特徵?



長壽是每一位長者共同追求的目標。根據美國紐約醫學院調查近百名 90 歲的長者中，這群長者均有一些長壽的共同特徵：

1. 他們看來健康，很少診病；
2. 在中年後未有過重大疾病；
3. 沒有任何老年癡呆症跡象；
4. 身材中等 (平均身高男性為 171 厘米，女性 157 厘米)、體重

適中，而且穩定，不過重或過輕、肌肉張力佳、皮膚富彈性，握力佳，晚年仍恆常運動；

5. 思想敏捷、理解力強、對周遭事情有好奇心、記憶力未曾遜色；
6. 生活感無憂、獨立自主，可對周遭作出支配；
7. 大部份人在 65 歲前後退休；
8. 部份人在 50 至 60 歲間會有

憂鬱的問題，但隨後不久，也能抽身而能開創新生活。

9. 掌握享受生活之道 (如規律的生活及運動)，個性樂觀，且有幽默感，容易感到快樂；
10. 個性樂觀，經常自勉，看到「晴朗」的一面；
11. 永遠向前，喜活在多變多姿的生活；

12. 不會因死亡來臨而煩惱；
 13. 知足常樂是他們的寫照；
 14. 有宗教信仰，但不會過度狂熱；
 15. 吃飯常 7 分飽，對所有食物不抗拒，飲食喜多樣性，蛋白質含量高且脂肪含量低。
 16. 生活有序、有早起早睡的習慣，平均睡眠時間為 6 至 7 小時；
 17. 不迷飲酒，只作輕嘗；
 18. 不吸煙及多與煙無緣；
 19. 甚少吃藥，而且用量不多；
 20. 大部份人喜喝咖啡。
- 觀以上特徵，你可從今天起，坐言起行齊來實行？

藥貼時，須注意以下幾點：
故當長者使用止痛藥貼時，須注意以下幾點：
過量用藥的問題。
若長者使用藥貼時正服用同類藥物，有可能會導致副作用與其他劑型相似，進入血管，產生的藥效及若長者使用藥貼時正服用同類藥物，有可能會導致副作用與其他劑型相似，進入血管，產生的藥效及若長者使用藥貼時正服用同類藥物，有可能會導致副作用與其他劑型相似，進入血管，產生的藥效及

其中一種，藥物會儲存在止痛藥貼內，當長者將藥貼貼上疼痛身體部位後，藥物便會透過皮膚進入血管，產生的藥效及副作用與其他劑型相似，若長者使用藥貼時正服用同類藥物，有可能會導致副作用與其他劑型相似，進入血管，產生的藥效及若長者使用藥貼時正服用同類藥物，有可能會導致副作用與其他劑型相似，進入血管，產生的藥效及



點：(一)切勿自行剪裁藥貼，因為這樣會破壞釋放系統，令藥物較預期快滲出。(二)切勿在貼藥貼的地方放上暖水袋、暖包、電毯等，亦應避免焗桑拿浴，因為熱力會加快藥物的釋放。(三)按標籤指示或產品說明定時更換或除去藥貼，方可再貼上新藥貼。(四)求診時應告知醫生正使用那種止痛貼，讓醫生避免處方同類藥物。(五)切勿將止痛藥貼貼在破損的皮膚上。(六)如長者發現藥貼破損，必須立即移除，及用大量清水沖洗留在皮膚上的藥物。

很多長者患有腰酸背痛及關節痛的問題。為能消除痛楚，你可有隨意走進藥房自行購買一些止痛藥貼使用嗎？或同時服用口服止痛藥，以助鎮痛嗎？你可能不自覺地攝入過量藥物，造成生命危險了。

那邊廂，一名政府公務員執勤時十分勇猛，不慎撞傷損壞了肝臟，要公開呼籲善心人捐肝，其後得同僚仗義幫忙，手術十分順利，全城皆稱頌這會仍是男士主導。

雖然同時要裝三個胎兒，在自然情況下也會發生，辛勞得來並不算「傷」。

健康在您手
陳日城
揭發已做父親，索性公開宣佈是三子之父，還提供孩子、父親和爺爺的照片，各報章雜誌全部轉載，大加報導。只見笑得最開心的乃是年紀最大那位，一張照片內共五位男性，足見這個社會仍是男士主導。

捐肝
借肚

捐肝救人，則要切走自己肝臟的一部分，過程有一定的風險，幸好身體宮本來就是用作生育用途，雖然同時要裝三個胎兒，在自然情況下也會發生，辛勞得來並不算「傷」。

借肚捐肝，看上去像不同，共通點是反映人體器官的無價。盡管醫學昌明，到今天，病危時輸入的血，仍然要靠另一人捐出。



慢性胃炎防治

友記在年輕時為了家人生活，大多食無定時、捱更抵夜地辛勞工作，故胃部不適者比比皆是，一般來說，以患上胃黏膜炎症的慢性胃炎者居多。症狀往往伴有上腹部疼痛、飽脹感、食慾不振及疲乏感。

本病屬中醫學「胃痛」、「痞滿」、「嘈雜」、「胃痞」等範圍。誘因多由於飲食不節 (不潔)、過度勞累、情志鬱悶、脾胃素虛、感冒所引致。病理機要以脾胃中虛，氣滯不暢為辨識要旨。調治觀點：以柔肝舒肝、溫養脾胃為主。

慢性胃炎成因及發病因素多與急性胃炎反覆發作；或不良飲食習慣、神經功能紊亂、膽汁反流、免疫因素、幽門螺旋菌感染等有關。

平日謹記保持充足睡眠、情緒穩定，減少動怒，避免捱夜及消夜；飲食忌生冷黏滯、辛辣煎燥物品。每次進食量應為七成或以下，少食多餐，勿過急，餐後宜休息 15 分鐘。此外，更須慎防感冒，以免併發本病。下列食療可作參考：

蒲甘飲

功效：安胃抗炎
材料：蒲公英 5 分、甘草分半
製法：上品共製成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。

砂仁茶

功效：和降溫胃
材料：春砂仁殼 8 分
製法：上品放於杯底，用滾水沖泡，加蓋焗約 5 分鐘，溫服。

各位長者，曾否嘗試過大腿的外側突然疼痛，有一種拉扯感覺從髖關節至膝部外側伸延？而這種拉扯痛是會引來行動不便，令大家扶着手杖一拐一拐才可勉強步行，而步行一會又要坐下休息。

質地相當於我們吃牛腩時，咬着的黃色的薄片，怎樣使勁也咬不開的組織一樣。有長者會懷疑，為甚麼又沒做

來，這並不一定需要重大的動作或活動而導致，「冰封三尺，非一日之寒」，突如其來的疼痛大部份都有原因。

治療其間，很多長者會發現疼痛會四處「走動」；其實這是一個相對感覺的問題，痛楚是沒有「走動」的，只是力的健身單車，以增加運動量及血液循環；到最後的治療階段時，要開始多步行，若遇有痛楚時便要稍作休息，再次步行，疼痛便會逐漸遞減。



髂胫束勞損症

這種問題其實並非罕見，這是由於一塊在我們大腿外側名叫「髂胫束」的軟組織勞損所形成；這塊軟組織的

過甚粗重功夫，為何會出現勞損？其實於日常生活中，勞損是會隨着歲月靜悄悄地在我們的身體累積起

要處理髂胫束勞損問題，首先要於患處大量地敷熱，每一小時敷 15 分鐘，然後作適量的手力治療，在以前比較輕微的痛點在那些強痛消滅後，而浮現出來。因此只要按時治療，再在治療的中後期，開始多踏無阻

以上問題主要是涉及軟組織的勞損，當然如有「疑問」時，可以作出 X 光片診斷，以判斷骨骼是否有問題，因此長者要緊記當有以上問題時，要盡快找物理治療師作詳細檢查，以可作出正確的治療方向。