



要飲營養奶補身嗎?

健康在您手中
◆ 陳日中

中國人自古以來貧窮，因此一直有「補身」的概念。因為平時吃不飽，不少病也與「營養不良」有關，故此舉凡產婦、長者，無不強調補身。每到冬天，或許燃料不足，家中寒冷，更提倡「進補」。

時至今天，在香港這個衣食無憂的富裕社會，「進補」卻未必合時宜了。

就以飲食來說，傳統的農村必是以蔬菜豆類為主，只有喜慶節日，才會割雞殺鴨，即使是店舖，也只有初一十五才會多吃點豬肉。

這種以「植物蛋白質」為主的飲食方式其實最健康。因為醫學界早已證實，多吃肉類脂肪，不僅容易造成血管硬化和心臟病，也較易有大腸癌和乳癌。近年香港人患這兩種癌症的人數升得很快，相信與數十年來飲

食習慣改變有關。而所謂進補，不離多吃雞鴨豬羊等腴膏食物，對於一年到頭以蔬菜豆腐為主的農民，冬天進補很適合，對於天天大魚大肉的香港人，顯然負荷太重，有弊少利。

不過除了「食補」外，近年多了些「另類補品」，例如「營養奶」。

奶類含豐富鈣質及優良蛋白質，因此許多營養師都會建議長者每天飲一至二杯奶，同時經常運動，以預防骨質疏鬆症、減慢骨質流失。他們亦同時提醒大家，可選購低脂

奶，以免長胖。

但一些長者卻沒留意這些忠告，不單止不選低脂奶，反而去購買特別貴的「營養奶」，以為愈貴愈好。

其實所謂營養奶，含豐富蛋白質和高熱量（即比普通奶粉高），配方的對象是因種種原因進食和吸收有困難，導致營養不良的人士，例如大病後、身體羸弱等。

飲食正常的長者，完全不需要飲「營養奶」，大可節省不必要付的昂貴價錢。而且，熱量高的營養奶，容易令人發胖，對於體重已嫌太高的人士，絕對不適宜！



您可曾傷害健康

◆ 謝皓明

茶有降脂、抗凝、殺菌、抗氧化等作用，有利於防治心臟病、中風、癌症，對長者有著保健強身之效；故很多長者為能達到以上效果，多喜飲濃茶。可惜此正引來反效果，竟傷害健康來，可能使長者產生以下疾患。

濃茶可能使心跳加速，心律紊亂，因為茶中含有茶鹼、咖啡鹼、可可鹼等物質，這些物質對人體中樞神經系統具有明顯的興奮作用，造成腦部小血管收縮，形成腦血栓的

危險。同時，亦造成心臟冠狀動脈的收縮或痙攣，使心肌缺血。所以若長者患有冠心病、肺心病、高血壓時，宜只喝清淡的茶。

另一方面，濃茶亦會引

茶具興奮作用，使長者不易入睡。

同時，濃茶亦會造成缺鐵性貧血，因為濃茶可使食物中的三價鐵與茶內單寧酸結合，成為不吸收的沉澱鐵而通過腸道排出體外，使營養不被吸收。

所以為能得獲飲茶的益處，做茶時長者勿將茶葉浸泡過久，宜隨泡隨飲為佳；而且清淡為主，適量為佳，不宜過濃、過量；飲茶以每日一至二次，每次二至三克比較適宜。

不宜飲濃茶

來便秘，使長者排便困難，更易誘發中風。長者亦不宜飯前及睡前喝濃茶，因為茶有幫助消化的作用，若長者腹內無物，茶性直入肺腑，會冷脾胃，抑制胃液的分泌，不但影響食慾，還會妨礙消化。而濃



體質衰退與冬寒保健

◆ 朱國棟

隨著年齡的增長，在體能衰退及老化下，長者體內的新陳代謝功能亦會顯著減慢，故常有血液流速不整的「機能衰退」現象，其血管壁內膜下多沉積致病物質（中醫學視為『痰瘀』），以致容易患上如高血壓、糖尿病、心臟病、耳鳴、白內障、骨質退化、前列腺肥大等常見症患。這些病理狀況是人體臟腑血氣

功能及營養偏差所致。

體質，即機體素質，是指個人的形態結構、新陳代謝及生理機能等特性，一個人是否容易生病，或生病後是否容易痊癒，均與個人體質有關。故調理方法亦應依據個人的現況來處理的，並不是胡亂「對號入座」，這就是醫道。下列長者常見病理體質可作參考：

體質	常見特徵
氣虛體質	容易疲倦、經常流汗、語聲較低
血虛體質	唇色淡白、面色蒼白或萎黃、容易失眠、心跳
陰虛體質	體型偏消瘦、心煩、口咽乾渴、睡眠不寧、舌色偏紅
氣鬱體質	面色灰暗、性情急躁易怒、胸悶不舒、憂鬱少言
痰濕體質	體型偏肥胖、肌肉鬆弛、懶動嗜睡、嗜食肥膩食物

冬寒保健之道

冬寒期間長者較容易表現有「腰膝痠乏、健忘耳鳴、足下冰冷」等腎系的病理問題。下列意見可為參考。

飲食宜均衡及富營養之品，少吃鹹類食品，忌辛辣燥熱及溫陽壯腎物品，以免延至春季衍生內疾。日常可選吃榆耳、淮山、杞子、芡實、粟米、桑椹、黑棗、黑木耳等；而在黃昏時段在公園閒步 30 分鐘亦為合適。醫道有云：「精神內守，病安從來？」故平日宜保持精神安穩，避免憂煩不悅。

長者謹記注意保溫，尤以頭頸部、肩背部及膝關節。睡前可用溫熱水浸腳 15 至 20 分鐘（高至腳眼少許即可）；或每周 1 至 2 次進食少量清潤糖水，均有助強心及具保溫之效。此外，早上外出晨運時須加衣及帶備一小壺熱水。

所以，表面上便秘是一個小毛病，但倘長者不找出引致便秘的真正原因而藥石亂投，不單根治不了這個小

秘，長者得在自己的生活節奏上處理，如多進食含有纖維素的食物，以增加大腸內的物質來刺激大腸的蠕動，多喝水以減少因大腸過分吸收大腸內物質的水分引致大便過硬而導致

一般來說，早上起床後是一個理想的時間，因腸道在我們起床由睡眠時的慢慢蠕動到起床後加快蠕動，這正是長者排便的好時間。

除了生理上，心理上也不要胡亂購買藥物治理。

有便秘的問題？其實排便的次數在一般人來說通常有一定的差異，應以自己在正常的情況下作比較。便秘是指排便次數少，每 2 至 3 天或更長時間一次，沒有規律性，且糞便乾硬，常有排便困難。長者由於活動減少，腸臟移動慢，加上飲水少，或因情緒問題、疾病或藥物影響，都會有機會產生便秘的問題。

便秘，甚至由小毛病變為長期病，或拖延了由其他疾病所引致的便秘。所以，真不能輕視這個小毛病。

倘是由生活起居引致的便秘，

排便困難。有規律的排便是十分重要的因素，因為有規律的排便可以使大腸內的物質不會因留在大腸內過久而體積變小及變硬，這不單引致腸道不適，還會因大便過硬而在排便時擦傷肛門。

可能引致便秘，例如精神緊張或憂鬱。另外，藥物的副作用也是一個引致便秘的原因，例如一些精神科藥物、止痛藥及止咳藥，也會引致便秘。腸道疾病，如一些腸道炎症也能引致腹瀉或便秘。所以，長者在治療便秘時，一定要清楚引致便秘的原因，以便治療及改善便秘的情況。



知藥用藥

◆ 香港醫院藥劑師學會

服藥須知

主要治療便秘的藥物包括增大體積瀉藥、刺激性瀉藥、大便軟化劑及滲透性瀉藥。倘有需要使用藥物治療的話，請向醫生或藥劑查詢，以作出適當的藥物選擇，切勿胡亂購買藥物治理。

進入冬天，是慢性阻塞性肺病（俗稱慢阻肺病）發病高峰期，此病是本港最高死亡率的疾病之一，平均每日有四名病人死亡，成為本港「第四殺手」疾病。

據資料指出，本港現約有十三、四萬名慢阻肺病患者，多為年逾四十、有吸煙習慣的男士，他們的氣管組織會逐步腫脹收窄，呼吸功能日漸衰退，長期需依賴藥物治療，更甚者更要終生依靠氧氣機維持生命。慢阻肺病更是「無聲殺手」，由於病徵不明顯，往往誤以為是一般傷風咳嗽或氣管敏感，因而導致延誤治療，在求醫時已屬中期至晚期，肺功能已跌至正常的四至五成，喘氣便愈來愈易出現，最後病人日常的家居活動都氣如牛喘，甚至靜止時也覺呼吸困難。若你或你的家人年過

40 歲、長期咳嗽和多痰、體力下降，容易氣促、且是經常吸煙或曾經吸煙者，應盡快求診治理，以免患上慢阻肺病。

預防勝於治療，如何有效預防及控制慢阻肺病，由聖雅各福群會主辦，攜手扶弱基金贊助「冬令惡疾——慢阻肺病知多少？」健康講座，乃由黃慕蓮醫生（美國胸肺學院（港澳

分會）會長）主講；此講將於 2011 年一月二十三日（星期日），下午二時三十分至四時正，於灣仔駱克道 3 號小童群益會五樓演講廳舉行。講座內容除講解慢阻肺病的成因、病徵，更會教導參加者分辨呼吸困難、哮喘與慢阻肺病的區別，以免病患者把兩者混淆；亦講解預防、最新的藥物治療等。講座費用全免，歡迎社區人士參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街 85 號，聖雅各福群會一字樓 105 室。報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。

預防勝於治療，如何有效預防及控制慢阻肺病，由聖雅各福群會主辦，攜手扶弱基金贊助「冬令惡疾——慢阻肺病知多少？」健康講座，乃由黃慕蓮醫生（美國胸肺學院（港澳

分會）會長）主講；此講將於 2011 年一月二十三日（星期日），下午二時三十分至四時正，於灣仔駱克道 3 號小童群益會五樓演講廳舉行。講座內容除講解慢阻肺病的成因、病徵，更會教導參加者分辨呼吸困難、哮喘與慢阻肺病的區別，以免病患者把兩者混淆；亦講解預防、最新的藥物治療等。講座費用全免，歡迎社區人士參加，請附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街 85 號，聖雅各福群會一字樓 105 室。報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。



健康晚年由我創

◆ 陳潔施

冬令惡疾——慢阻肺病 免費講座