

及早戒煙 拒絕慢阻肺病

◆ 韓 遇

有些長者吸煙多年，認為年紀大，怕一下子戒煙，會突然多了病痛，這確實是一種嚴重的謬誤。

其實一些疾病原因是由長期吸煙已引起，其中一種就是慢性阻塞性肺病（簡稱慢阻肺病）。香港不少市民對慢阻肺病感到陌生，最近就有一項調查發現，六成受訪者不認識慢阻肺病，然而全港每天約有五人死於此病；調查又發現，一成七受訪者經測試後，初步符合慢阻肺病診斷，調查機構忠告市民要加強預防。

「慢阻肺病

全城關注」香港市民肺功能測試暨問卷調查公布由香港胸肺學會、香港胸肺基金會、美國胸肺學院（港澳分會）主辦，香港胸肺學會會長何重文醫生指出，慢阻肺病在香港已穩佔本地第5-6號殺手，由2005年至今平均每年約1,800人死於此病，佔4-5%本地死亡數字，即平均每天約5名香港人死於慢阻肺病。何醫生又指出，40歲或以上，吸煙（長期或曾經）、有呼吸道癥狀包括經常咳嗽，有痰及較同年紀人士容易氣喘的人是慢阻肺病高危一族。為了找出本地「高危一族」出現氣流阻塞的比率及測試市民對慢阻肺病的認識，特別舉行「給我一口氣 肺

功能測試日2011」。

美國胸肺學院（港澳分會）會長陳偉文醫生表示，803名市民參加肺功能測試結果發現一成七人首秒呼氣率低於七成，這結果顯示該等人士有「氣流阻塞」，並初步符合慢阻肺病的診斷。陳醫生總結「肺功能測試日2011」有三大發現，（一）一成七人肺功能有問題；（二）六成人不識慢阻肺病；（三）五成人不知道「慢阻肺病」主要是吸煙引致。

香港胸肺基金會主席莫恩榮醫生提出預防慢阻肺病建議，他呼籲市民不要吸煙，煙民盡早戒煙，高危一族可諮詢醫生，測試肺功能；對於普羅市民，莫醫生建議大家要保護環境，



● 長期吸煙，會引來很多嚴重疾病。

減少空氣污染；注意職業安全，減少吸入灰塵；更要注意個人衛生，避免肺部受感染。



人常年以素食為主，15%的老人素葷相兼，無一例以葷食為主者。

在小白鼠斷乳後的一生中給自由

應是健康長壽的養生要門。

有說：「飲食有節……度百歲乃去」，而「飲食自倍，脾胃乃傷」，說明節食與長壽有密切關係。據江西南昌市對90歲以上長壽者的一份調查發現，77%的老人多是一日兩餐或一日兩餐粥一餐飯，常年如此。處於不同程度

永 遠

不飽，並不會損壽齡，反而會令大家活得長久。

《黃帝內經》亦

可以說，若生命早

樂在耆中之五

從小到老，過年都一樣咁開心！



◆ 香山亞黃

長春、廣

攝食小白鼠飲食量以60至80%，

飲食簡單 有節制 可助長壽

◆ 何嘉雯



壯、平日多做義工的70歲黃婆婆，用了

知道新的優惠，有時陪媽媽出外，去到邊隨時都知道附近商

不用擔心有關疑慮。

「最實用」。

作為照顧者的陳小姐經常陪父母逛街，她說：「透過長者咭智能手機程式很快讓我

換數目大約是「數間到30間」。另外，對於早前有消息指長者咭會有「新貌」，屈浩強稱現方現時沒有計劃更換

社 會福利署於今年9月推出長者咭智能手機程式，長者可以通過智能手機 iPhone 或 Android，使用長者咭智能手機程式

供優惠店舖的名稱及地點。82歲的麥婆婆表示，已用了長者咭17年，但對於新功能並不清楚。她坦言，平日的

長者咭5年，也曾借用朋友的手機用過新程式，覺得「麻煩」，亦「不能直接」幫助他們。她認為手機操作方面應從更新的指示著手，原因是每年

種類以便搜尋，另在選擇分類時，提議將日常生活項目方面，排在最前搜尋位置等。

長者咭新app 用家反應各不同

◆ 林駿強

舖的優惠，仲有搜尋功能，很方便呢！」由於現時優惠眾多，陳小姐建議在有關購物優惠方面，可再分



● 適當選擇食物，有助養生。