



活腦錦囊之簡易活動

健康寶庫

衛生署長者健康服務

腦部健康與生活模式

隨著年紀增加，長者會覺得記憶力逐漸減退。但事實上，記憶力減退的情況是因人而異，而健康的生活模式有助改善記憶，包括：恆常運動、均衡飲食、避免吸煙、酗酒、濫藥等。

動腦筋活動

除此之外，越來越多研

究顯示，參與動腦筋的閒暇活動，包括：閱讀、下棋、紙牌遊戲、玩樂器和跳舞，有助減慢長者認知能力衰退，及減低患老年癡呆症的機會。以下介紹兩類動腦筋的活動，希望長者明白當中的益處，並因應自己的興趣、能力和時間，選擇適合自己的活動。

(一)空間感及專注力的活動

繪畫及抄寫可以發展長

者視覺空間的能力。當長者能投入其中時，專注力就可以得到提升。而且，繪畫及抄寫可以有多方面及深入的發展，從而保持長者的興趣，並能持之以恆地參與當中。

繪畫按工具材料和技法的不同，分為中國畫、油畫、版畫、水彩畫、水粉畫等主要畫種。抄寫可使用不同的工具，包括毛筆、鉛筆或鉛字筆。另外，可以選擇抄寫任何自己有興趣或者有意義

的內容，例如詩詞歌賦、散文、對聯、哲理名言、有趣新聞等。

(二)算術及邏輯的活動

算術及邏輯是日常生活中經常要使用的認知功能。長者可以透過一些有趣和易學的活動，鍛鍊這方面的能力。

中國紙牌和麻雀是透過排列、配對及重整不同的數字或圖案，進行富趣味性的小組活動。每一次玩紙牌和麻雀都有不同的變化和結果，使長者能樂在其中，亦可以增加與朋輩的交往。

「數獨」(Sudoku)是近年新興的健腦活動。在9×9格的大九宮格中，在空格上填上1到9的數字。每個數字在每個小九宮格內只能出現一次，每個數字在每行、每列也只能出現一次。這種活動需要邏輯思維及算術的能力。雖然玩法簡單，但數字排列方式卻千變萬化，是鍛鍊腦筋的好方法。

「樂」在活動中

長者參與動腦筋的活動時，最關鍵是能保持輕鬆和愉快的心情，「樂」在活動中。

話含糊，甚至理解能力

第二，是口齒不清，說

得及時對症下藥。

中風患者，輕者可以完

全康復，但嚴重的話，

可令血管和神經系統受

損，因而導致半身不遂。

其實中風先兆是可以潛

伏在人體幾天至幾個月

中

風病是香港頭三

號殺手，每年有

二萬人患上中風，而且

中風患者愈來愈年輕

化的呢？中風分為兩

種：一種是腦血管栓

塞，一種是腦出血。而

中風患者，輕者可以完



治療與自療

陳啟泰

中風的先兆

出現問題。這是不同層

次的語言障礙，輕則只

是口齒不靈，發音不清，

但思維仍然正常；另一

種亦是思維健全，但說

起話來詞不達意，不能



中醫辨証

朱國棟

呼吸困難、咳嗽、咯痰、胸

部脹滿為主要的臨床表現。

本病可屬於中醫學「痰

飲」、「肺脹」、「虛喘」等範

圍。患者多有較長期的慢性

肺氣腫

者，總以祛邪為主，或宣肺降氣，

或化痰祛瘀。肺為嬌臟，如鐘撞

則鳴，故不任寒熱之性的物品，

宜清潤與偏溫平為合。

長者平日宜保持充足睡眠、

大便通暢及身心開朗，減少勞累

及接觸化學性物品；定時飲和暖

清水，禁酒忌辣、不吸煙和避免

進食溫陽補益食物及打邊爐。每

周做2-3次適體運動；並須減少

進食糯米、芋頭、花生、羊腩、

牛腩、蛇肉等食物。下列食療可

作參考：

太神飲
功效：健脾益
肺，養心安神

材料：太子參4
分、茯神8分

製法：上品共製成粉
末，每次用熱開水沖泡飲用。

壯肺湯
功效：清潤安神，健

脾壯肺

材料：百合8錢、淮山1兩、

沙參4錢、蜜棗2枚、豬肉4兩

(先出水)

製法：材料加上適量清水，

煲約個半小時，調味飲用。



健康社區

齊共創

黃仲然

曾聽到一些長者

表示長期有「火燒心」、「胸口

分辨心臟病與腸胃病

適切治療莫遲疑

如過量食太肥、太鹹、太甜和含酒

精的食物，都會令血膽固醇上升，

增加血管硬化和血壓升高的機會。

香港人生活忙碌及緊張，食無

定時，而且往往在進食時速度太快，

更會一邊進食一邊談話，從而引起腸

胃問題。胃酸倒流是其中一種腸胃疾

病，患者會感到「火燒心」、「胃灼

熱」，亦會有吞嚥困難、反胃、胸痛、

聲音嘶啞等情況出現，嚴重的會影響

日常工作及社交生活。近年患此病個

案逐年有上升及年輕化的趨勢，可

有見及此，聖雅各福群會企業

拓展(協作)主辦免費的健康講座，

第一節的講座為《好心腸—如何預

防突然猝死》，由胡志和醫生(心臟

科專科醫生)主講，內容主要講解心

臟病的成因、徵狀、併發症及預防

方法；第二節的講座為《好心腸—常



藥有所依

陳一元

房有藥劑

師，負責

為大家配發受

管制的醫生處

方藥物，這制

度行之已

久。藥劑師除了賣藥，還