



健康在您手

馬拉松長跑危險嗎？

贊助商多年的宣傳推廣，馬拉松長跑比賽已成為香港一年一度的盛事，共數以萬計的參賽者。或跑全馬（42 公里），或跑半馬（21 公里），但最多人參加的，當然是再減一半的 10 公里。而除了一般跑手外，近年還加了輪椅賽，令傷殘人士也可大展身手。

今年馬拉松賽事最吸引香港市民注意的，是有一位年輕跑手在抵達「半馬」的終點後，突然死亡。大家在電視上看見其他運動員馬上替他做

人工呼吸，也返魂無術，引發議論紛紛。究竟馬拉松長跑是不是很危險的運動呢？

從馬拉松這個名字的來由追溯，這個比賽本來就與死亡有關係。相傳公元前五世紀，希臘軍隊在馬拉松戰敗入侵的波斯人，一位使者一口氣跑回雅典報告這個好消息，大嚷「我們勝利了」之後就不支倒地死亡。所以，奧林匹克運動會為紀念他的英勇，將他當日所跑的距離（42.195 公里）定為馬拉松長跑比賽的標準。

今年最快跑完這個距離的冠

軍，用了超過兩小時。要連續兩小時不停跑，莫說腿，身體其他部位，如心、肺，以至肝胃及其他內臟器官都要加以配合，確實是一種劇烈運動，必須經長期訓練和鍛煉。

但觀乎今年有一位參加 10 公里賽事的跑手，居然是已一百歲的長者，就可以明白長跑並不是只有少數人才可以涉獵的玩意。

最重要的還是要按自己的體能，有適當的訓練和準備，而且量力而為。

長跑不必只是為了比賽，而可以是鍛煉體能與意志的好運動。由於

每步着地均有震盪，一雙好的跑鞋受不了。若有扁平足，更應配以合適的鞋墊，否則很易誘發足底筋膜發炎（足底近骨處痛，尤其久坐起身走路的一刻）以至阿基里斯筋膜炎（小腿肌肉連接腳跟處）。

更易遭殃的，還有膝關節。大腿肌肉力量不足、過勞（包括身體過胖），均令關節加快勞損，令退化性膝關節炎提早出現。

當然，長跑於戶外進行，若是天氣欠理想（太溫暖和太潮濕），一旦水份補充不足，很容易導致中暑，也可以有性命危險。

俗云：小賭怡性。跑步這種運動也可以用同一態度視之：是有益的運動，卻不可輕率而為。

這天，他們又再碰巧地來進行治療，治療時大家談到闊別一年的健康變化，談到大家的生生活狀況，談到近來的天氣轉涼和剛買了新的大樓。說到這裡，我便隨意地看看他掛在牆上的那件大襖……很面熟，這豈不是跟剛才那位病人所穿的一模一樣？

大襖令我突然產生了

有幾位病人令我印象特別深刻：每年冬季，他們都會不約而同地來診所找我，這幾位「老朋友」互不相識，本來不應叫我特別注意；然而，他們卻一年復一年地準時光臨，湊巧非常。

寒冷天氣會使人有甚麼不適？長者們會說每逢「翻風」時，腰、膝總是酸痛痛的。可是，他們的問題卻不是腰膝毛病，而是頭、頸痛。

這天，他們又再碰巧地來進行治療，治療時大家談到闊別一年的健康變化，談到大家的生生活狀況，談到近來的天氣轉涼和剛買了新的大樓。說到這裡，我便隨意地看看他掛在牆上的那件大襖……很面熟，這豈不是跟剛才那位病人所穿的一模一樣？

家庭——返工時少時間陪伴家人，退休後可花多點時間陪伴家人。向兒孫訴說往事，聆聽家人的趣聞，享受天倫之樂；與

無味，百無聊賴。其實，勞碌了大半生，退休後可悠閒地過日子，未嘗不是一種福氣。工作只是人生的一部分，退休後可做的事務多的是。

能相處至今，總算是緣份。三五知己，聚首一堂，默不作聲，仍能知道彼此心意。活動倒是其次，與朋友聚舊的感覺盡在不言中。

靈修——除了宗教的活動外，道德的修養、心

家人分享自己的人生經驗，教他們做人處世道理。

朋友——活了大半個世紀，認識到不少朋友，

靈的平和、與大自然的接觸、古籍的參與，都可視為靈修的體現。經歷過不少風風雨雨，已沒有甚麼事情能令自己驚惶失措。

稍為整頓一下心靈，更可以平常心

間參與的，退休後都能一一實現，不少長者的生活比工作時還要忙呢！

工作——誰說退休是工作的結束？退休後當然仍可以工作，只是工作的形式不同，性質昇華了。很多公司都樂意聘請退休人士兼職擔當顧問，把寶貴的經驗傳授給下一代；不少長者亦有當義工，繼續對社會作出貢獻。

與其擔心退休生活活枯燥無味，倒不如害怕時間安排不善，說不定退休生活比工作時還更忙碌啊！

長者在進食油膩食物後常有上腹部不適感及壓痛、惡心、噯氣，或右肩胛區疼痛，這可能是患上慢性膽囊炎了。本病多與膽石症同時存在，但無膽石症的慢性膽囊炎亦相當常見。

本病可屬於中醫學「脅痛」、「腹痛」、「鬱症」等範圍。成因每與情志鬱悶，嗜吃肥甘厚味，以及素體脾虛濕盛導致肝氣鬱滯、肝膽濕熱，使脾失健運，氣機阻塞不通有關。

慢性膽囊炎辨證可分為肝

氣鬱滯、氣滯血瘀、肝膽濕熱、陰虛氣滯證型。調治法則當分清標本虛實，新病多偏實、偏熱；久病多偏虛、偏寒，更久則成血瘀證或虛實夾雜證。臨床上每以治膽勿忘肝與脾胃，通利兼顧氣血陰液。

長者平日宜保持充足睡眠，情緒穩定，減少動怒及消夜；飲食忌生冷黏滯、辛辣煎燥及高鈣物品。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；早上起床後可飲一杯和暖清水，每周做 2-3 次約 40 分鐘的適量運動。下列食療可作參考：

陳茹飲
功效：化氣消滯，和胃降逆
材料：陳皮 1 錢、竹茹 3 錢
製法：材料加上約 3 飯碗清水，煲約 30 分鐘，分 2 次溫服。

清肝利膽茶
功效：清肝利濕，利膽消炎
材料：粟米鬚 8 錢，蒲公英、茵陳蒿各 3 錢
製法：材料加上約 5 飯碗清水，煲約 30 分鐘，分 2-3 次溫服。

多自在

嗜好——這項不用多說了：琴棋書畫、天文地理、種花養魚、野外郊遊……很多工作時，沒有時

安享晚年。

與其擔心退休生活活枯燥無味，倒不如害怕時間安排不善，說不定退休生活比工作時還更忙碌啊！

健康社區齊共創

慎防末期腎衰竭

腎衰竭是本港第六號病殺手，每年近八百人死於此病手上。腎衰竭大部分都沒明顯痛楚，病發初期更幾乎無病徵，但當腎功能只餘下 30%，不適情況才開始浮現。所以，很多病患者發現時，其腎功能已失去大部份運作能力。

市民生活習慣改變，飲食漸趨西化、運動不足、糖尿病個案上升，令末期腎衰竭新症隨之增加。末期腎衰竭病徵為噁心、嘔吐、對食物沒有胃口、全身無力、暈眩及小便減少等。糖尿病和高血壓均是末期腎衰竭的最主要成因，再者，兩種疾病近年已漸趨年輕化，以致

末期腎衰竭患者亦有年輕化跡象。

慢性腎衰竭病人大多有貧血，貧血會引起心臟功能衰退、左心室肥大、智力及認知障礙、性功能減退，等等情況有增加罹病及死亡率。補血針（紅血球生成素針劑）是目前治療腎性貧血最有效及簡單的方法，其好處在於能刺激骨髓及肝臟運用身體的鐵質造血。有研究

證實，補血針能改善腎性貧血患者的貧血情況和降低併發心臟病的可能；而新一代的補血針因效用長達一個月，除了能減低重複注射帶來的痛楚及不便外，更能長期穩定血色素水平於預定範圍內，改善病情。

有見及此，聖雅各福群會在羅氏大藥廠香港有限公司贊助下，舉辦「末期腎衰竭與補血針相互關係」健康講座。講座由專科醫生主講，將於二零一二年四月十五日（星期日），下午三時正至四時三十分，於灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會四樓禮堂舉行。講座內容包括末期腎衰竭的成因、徵狀，藥物治療和補血針的治療。講座費用全免，歡迎社區人士參加。有興趣人士請附回郵信封，寄香港灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會一字樓 105 室，索取入場券；報名熱線：3974 4608 或 www.thevoice.org.hk 登記。