



健康甜品



健康在您手

◆ 陳日

在中國眾多傳統節日之中，中秋可說較受重視，或許是因為月滿當空，象徵團圓，符合中國人認為一家人一起歡渡佳節是最大份的想法吧。

不過，時至今日的商業社會，許多人想起中秋節，

不是聯想起親情的溫馨，而是那些鋪天蓋地賣月餅的廣告，不僅充斥報章、電視，即使是茶樓酒家，也常遇上硬銷月餅券，令人厭煩。

本來月餅極富象徵性，近年又得香港人的創意變得五花八門多樣化，配合節日喜慶，的確是討人歡喜的食

物。不過，總會有些營養師為各種月餅分析成分，說糖分有多少、脂肪有多少、熱量有多少，誰誰誰都不宜多吃等等，十分大煞風景。

從健康飲食的原則來說，均衡飲食應該是多蔬果、少油鹽糖、五穀類與肉類豆類則適量，多種月餅均屬高油高糖，的確不宜吃太多，但也並不是絕對不能吃。中國人的傳統智慧一向

是：少吃多滋味，吃月餅正是應該採取這種態度。

嗜甜是人類的天性，世界各地的美食均有甜品這個項目，不過從成分角度來分析，不少現時坊間流行，並由西方傳入的甜品均不甚健康，例如：蛋撻、蛋糕、芝士餅、雪糕、朱古力、曲奇餅、蛋捲、沙翁……它們有個特點是：材料不離雞蛋、牛奶(牛油)，或二者兼備。眾所周知，雞蛋和牛奶

均含脂肪及膽固醇，雖然吃來香口，卻實在多吃無益。

倒是中國不少傳統甜品既不含雞蛋也不用牛奶，例如：紅豆沙、芝麻糊、合桃露、桂花糕、豆腐花、蓮子茶、山楂餅……它們還有個特點，是利用果實或果仁作材料，因此營養豐富，卻全不含膽固醇。

當然，還有一種健康甜品是：水果！既不含膽固醇，更有豐富纖維素！

其實醫療腰封是不應該長期天天使用的。最好的是只在腰痛發作時短暫使用。發病期可整天穿戴，期間可間歇地脫下來休息，如飯後鬆解半小時；睡覺時則不應戴上，以免影響呼吸；待腰患逐漸康復時便減量使用，如只穿戴半天，甚至更短時間，又或是隔日使用，甚至只於進行某些運動、長途交通和長程步行

在太聽話了。

我想起一件事：多年前有位病人來求診，他有腰患，前來時正戴著腰封，我問他戴了多久，他說兩年。兩年不是短日子呢！他解釋是因為醫生叫他使用，但又沒有叫他何時停止，於是便乖乖地用到現在！這病人

有一種腰封叫醫療腰封，讓有腰痛或坐骨神經痛人士穿戴，多由物理治療師或骨科醫生處方病人使用。有人會天天使用，有人則只在運動或遠行時使用。究竟醫療腰封應怎樣適當使用？



腰封 應怎麼用?

時穿上；最終目標，當然是完全無需依靠它，由始至終，最好不多於兩個月。

醫療腰封所以要用短暫時用，原因是我們不想腰部肌肉依賴了它而變得懶惰。其實每個人身體裡都有一個「天然腰封」，它就是位於腹部和盆骨深處的深層肌肉，名為腹內肌，又名核心肌肉。核心肌肉環繞著腹腔深處以牢牢地支撐著腰椎以至盆骨關節，從而加強脊柱的穩定性。一個腰部強健的人，其核心肌亦應強壯，因此腰椎會得到很好的保護，不易受傷，亦不易退化。

容易忘記近期發生的事情，是失智症的最常見病徵，但患者卻能記起很久以前發生的事情，因此患者經常會重覆地談論著當年往事。此外，患者或會忘記重要的約會而爽約，亦會因健忘而造成不便，如出門忘記帶鑰匙和錢包。患者為了掩飾健忘而道出不同藉口，甚至會發脾氣來逃避承認健忘。此



從生活習慣預防失智症

物仍能減慢病情的惡化。無論記憶有否衰退，平時亦應多動腦筋，多做運動，以預防失智症。水果含有抗氧化物，魚類含有奧米加三脂肪酸，多吃這些食物都有助預防失智症。

神經性皮膚炎與大腦皮層和植物神經系統功能失調有關，而中醫學認為本病(牛皮癬、攝領瘡範圍)的發生病機，多與精神因素、飲食不節，或因

邪氣阻絡，肌膚失養所致。本病辨證可分成「風濕熱」及「血虛風燥」兩型，及分虛實體質，新病初起多為風濕熱邪阻滯肌膚和外來刺激而致；久病多偏血虛，皮膚失養而成。治療原則以祛風、養血、潤膚為法。

長者平日應保持充足睡眠、大便通暢、心情愉快，避免動怒及進食過飽。禁煙酒，忌進辛辣煎燥及高糖飲料、溫陽補劑及打邊爐。日常飲食宜

清淡，多吃新鮮蔬果，減少高脂飲食，多飲清水及保持適量運動。下列簡方可作參考：

黃風茶

功效：疏風清熱、利濕。

材料：黃芩 3 錢、防風錢半、甘草 1 錢。

製法：上品煎湯熱服。

夜交飲

功效：養血祛風、潤燥。

材料：夜交藤 5 錢，沙參、百合各 3 錢。

製法：上品煎湯熱服。

長者的記憶性雖然比年輕時差，但只要保持正常的社交活動，有適當的運動量，配合有營養的食物，除了能減低患上失智症的風險外，也能令晚年的生活更加豐富，更加愉快！



神經性皮膚炎 調治

◆ 朱國棟

謝率偏低，因此較容易衍生慢性皮膚病，當中神經性皮膚炎亦為時見，其主要症狀為陣發性瘙癢，搔抓後可繼發性皮膚肥厚，皮溝加深而形成苔蘚樣改變，夜間尤甚，易反覆發作。

長者機體新陳代謝率偏低，因此較容易衍生慢性皮膚病，當中神經性皮膚炎亦為時見，其主要症狀為陣發性瘙癢，搔抓後可繼發性皮膚肥厚，皮溝加深而形成苔蘚樣改變，夜間尤甚，易反覆發作。

神經性皮膚炎與大腦皮層和植物神經系統功能失調有關，而中醫學認為本病(牛皮癬、攝領瘡範圍)的發生病機，多與精神因素、飲食不節，或因

邪氣阻絡，肌膚失養所致。本病辨證可分成「風濕熱」及「血虛風燥」兩型，及分虛實體質，新病初起多為風濕熱邪阻滯肌膚和外來刺激而致；久病多偏血虛，皮膚失養而成。治療原則以祛風、養血、潤膚為法。

長者平日應保持充足睡眠、大便通暢、心情愉快，避免動怒及進食過飽。禁煙酒，忌進辛辣煎燥及高糖飲料、溫陽補劑及打邊爐。日常飲食宜



《認識骨質疏鬆及膝關節炎》專題講座

◆ 黃惠櫻

一個人隨著年齡增長，骨骼中的鈣質流失機會便會愈來愈大，嚴重的鈣質流失就有可能引致骨質疏鬆。根據研究顯示，香港女性在更年期後，有百分之五十的機會會患有骨質疏鬆症。一般來說，骨質疏鬆症的患者較容易骨折，因為骨質大量流失，會令骨骼變得疏落和脆弱，繼而增加骨折的風險。

當中較危險的是髌骨(大腿骨)骨折，因為患者有機會喪失活動能力，嚴重的更要長期臥床！

另外，很多人都誤解膝部痛楚是骨質疏鬆症的徵兆，其實這可能是與膝關節炎有關。膝關節炎常見的症狀包括膝蓋痛楚、腫脹、發熱、軟弱無力、活動困難和膝關節變形等。膝關節炎的原因主要是膝部長年累月的活動和受到壓力，使膝關節的軟骨退化，加上隨著年齡增長，新陳代

謝減慢，使痊癒能力減弱，產生了慢性發炎。

有見及此，聖雅各福群會企業拓展(協作)在日本武田大藥廠贊助下舉辦《認識骨質疏鬆及膝關節炎》專題講座，由林自強醫生(骨科專科醫生)主講，內容包括：骨質疏鬆及膝關節炎的成因、病徵、疾病帶來的影響及有關治療方法。此講座將於二零一二年九月二十七日(星期四)，於灣仔石水渠街八十五號聖雅各福群

會四樓禮堂舉行。是次活動分為兩部份，晚上七時正至八時正會為預先登記人士提供免費骨質密度測試，接著由八時至九時三十分為專題講座時間。凡有興趣參加者必須事前致電登記報名，名額有限，先到先得，歡迎免費參加。速附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街八十五號聖雅各福群會一字樓 105 室。留座電話：3974 4608 或進入 www.thevoice.org.hk 登記。

會四樓禮堂舉行。是次活動分為兩部份，晚上七時正至八時正會為預先登記人士提供免費骨質密度測試，接著由八時至九時三十分為專題講座時間。凡有興趣參加者必須事前致電登記報名，名額有限，先到先得，歡迎免費參加。速附回郵信封索取入場券，寄香港灣仔石水渠街八十五號聖雅各福群會一字樓 105 室。留座電話：3974 4608 或進入 www.thevoice.org.hk 登記。