



健康寶庫

「周身痠痛有辦法」

◆ 衛生署長者健康服務

不少長者都有「周身痠痛」的經驗。若姿勢不正確、身體過胖、長時間重複某些動作，加上休息不足、精神壓力大和缺乏運動等，往往會令勞損加劇，及筋腱被牽拉緊，以至出現肩、背、膝等周身痠痛。

預防之道，長者應注意正確姿勢，工作和日常生活

中的環境配合，正確地搬重物，保持腰背挺直，避免重複性動作，減少勞損。

注意坐姿 減少勞損

經常低頭伏案，如使用電腦、看書等，會不自覺地令肩頸肌肉過分緊張。要注意工具、用品、書報的擺放位置，並且調校椅背、座位及書桌至合適高度，令頭頸

保持平直，手肘大約成直角，並承托於椅子扶手或桌面上。另外要避免長時間呆坐或維持同一姿勢，久不久便應轉換姿勢，並且多做伸展運動。

恆常運動，不單可提升體適能，有助改善各關節的活動幅度，增加血液循環，也能強化肌肉，改善不良姿勢，從而減少關節負荷，以

舒緩身體的痠痛。但有些動作特別容易勞損關節，例如重複蹲下和上下樓梯，均會對膝關節造成壓力和過度負荷，不宜多做。

舒緩痛症 試試熱敷

對付長期疼痛，不少長者只靠服藥或外用藥物，其實還可以試試熱敷。因為熱敷可加速血液循環，達致消除慢性炎症、止痛、舒緩肌肉緊張、鬆弛神經、改善筋腱柔軟度等效果。適合患處沒有發紅或發熱症狀的痛

症，例如慢性腰、頸痛、肌肉疲勞等。

熱敷品包括暖水袋、暖包或電暖墊等，宜用 6 至 8 層的厚毛巾將其包裹，以便吸收汗水及減低過熱的情況，並且把熱敷物品固定於患處。每次可敷治約 15 分鐘，每天 2 至 3 次，直至症狀消退為止。敷治時，患處會感到和暖，皮膚會出現短暫變紅，熱敷後會自然減退。如熱敷後有持續紅疹、痛楚或不適，應立即停止，並向醫護人員查詢。

指長者坐在梳化上，腰部並沒

「攤」在梳化上，其實是

覺，由於梳化不能好好承托大

是會引來長者不同程度的痛症

會坐在梳化前看電視，越看越

有貼近背墊位置，形成腰部與

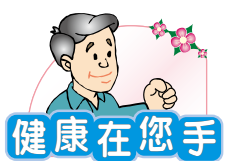


物理治療 保安康

◆ 陳震賢

每

訓梳化



健康在您手

◆ 陳日

之迷 橄欖油



提起橄欖，很多人便

大受歡迎，現代的橄欖產

脂肪，熱量相差不多，

將橄欖油用作醬料（如拌



對病療法

◆ 李南

梁先生，五十過外，

發燒、咽乾鼻燥咳嗽無

坑水較涼性。

秋燥之外感

天將昏黑，氣深涼，秋深涼

食療：淡豆豉，加

心房顫動是一種引致中

心悸、疲倦、頭暈、氣促及

感到胸部不舒服，患有房顫



健康社區 齊共創

◆ 黃惠樓

液泵出心臟，令血液容易凝

大的威脅是引起中風，它危

險，百分之六十可致傷殘，

有見及此，聖雅各福

防中風新發展」健康講座。

期日)，下午二時三十分至

「心房顫動預防 中風新發展」講座