



# 奶粉是必需品嗎？

健康在您手

◆ 陳 白  
近歲晚時，香港忽然出現奶粉荒，數種初生嬰兒名牌奶粉短缺，令家長恐慌，連政府也不得不出手，成立熱線，由專人接聽，協助市民訂購，輿論界紛紛讚好之後，有藥房界卻爆內幕，原來供應商有「綑綁式銷售」方式，因此造成零售商不敢多入貨。而另一方面，亦有人推測這些名牌的奶粉商是利用奶粉荒來大賣廣告，以凸顯它們的「不可替代」地位。這些奶粉是否不可代替？當然

不是。眾多醫學團體、大學與衛生署聯署發表聲明，解釋最適合嬰兒的食物一定是母乳，世界衛生組織也建議，六個月以下的嬰兒應純以母乳餵哺。  
若是已在吃奶粉的幼嬰，其實任何一隻牌子的奶粉均是盡量模仿母乳的成分，因此配方大同小異，適合所有嬰兒，根本不必吃某一種奶粉。而母親擔心嬰兒「吃慣了」不肯吃，也是不必要的憂慮。肚子餓自然就會吃，反而母親的焦慮情緒會影響嬰兒，令他不安。

至於較大的嬰兒，已在嘗試吃固體食物，奶粉的選擇大可更具彈性。至於一歲以上的幼兒，吃奶應只是次要，任何成年人吃的奶粉、鮮奶均可，並不需要特別配方。奶粉是大生意。市面上有許多特別配方的奶粉，用各種方法向市民推銷，例如兒童偏吃的奶粉，號稱可助補充，其實是多餘，實應用「飢餓療法」來訓練孩子多吃固體才正確。  
在成年人來說，較常見是加鈣奶粉，聲稱可防骨質疏鬆，不過長者勿忘這只是一半的事實，因為必須要有負重運動，如走路、耍太極等，否則吃鈣質也不會吸收。而鈣質的來

源不一定要是奶，也可以是高鈣豆漿、深綠色蔬菜、芝麻、杏仁等。  
還有一些特別配方為病人而設，如營養奶。近年這些本為有困難進食人士補充熱量營養的奶粉也向健康長者推銷。其實正常飲食已能吸收足夠營養，吃普通奶粉已可，何須付額外金錢去買「藥用奶粉」呢？一些本來已嫌過胖的長者更因此而變得更胖，更不健康。說起來，只能嘆商界但求推銷貨品，絕不管是否真正有需要，長者實應認清楚！



## 預防痛風

中醫辨証

◆ 朱國棟

春回大地，萬物滋長，人體肝系正盛，內熱漸生，以致有不少長者伴發痛風症。痛風（痛風性關節炎）屬中醫學「痹證」、「歷節風」等範圍。  
本病表現以關節紅、腫、熱、痛，且疼痛急驟，好發於夜間，患者常因劇痛而驚醒。症狀可自行消退，經數日、數年後可復發並進入慢

性期；慢性階段可見關節腫大、畸型、僵硬。  
痛風的病理根源多由於過吃肥甘厚膩食物；另外精神緊張、疲勞、酗酒、關節損傷常為誘發因素。臨床治則每以清熱利濕、活血化痰、祛風及通絡止痛為常法。  
長者要節制飲食，減輕體重，平日多飲開水。禁食富含嘌呤的食物，如動物的內臟。日常可多吃偏鹼性食物，如白菜、茄子、芹

菜、黃瓜、蕃茄、紅蘿白、洋蔥、百合、香蕉、蘋果等。下列食療可作參考：

### 天麻杜仲飲

【功效】：除痹通絡  
【材料】：天麻、杜仲各 8 分  
【製法】：以上各物共製成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。

### 百合粥

【功效】：養心潤肺  
【材料】：鮮百合兩半  
【製法】：將百合洗淨，與粳米同入鍋中，加水適量，先用大火燒沸，再改用小火煨煮成稠粥，調味食用。

很多人都試過將手臂當枕頭。側身睡覺，上半身壓着手臂，頭墊在臂上，影響血液循環，於是夜半「痺醒」，但不消一會兒，讓手部鬆弛一下，血流回復正常，痺痛便消失；然而同樣的睡姿，可能會導致另一種較嚴重的問題，為之「桡神經麻痺」。桡神經是經過手臂的一條主要神經線，假如它受到不良壓迫，它會受損。「麻痺」一詞在醫學上指的是神經線受損，損傷後它所支配的動作會受影響，皮膚感覺亦會出現異常。如上述例子，當桡神經因不良睡姿而受壓，睡醒後便會發現手腕和手指都垂了下來，不能用力伸直，對生活造成很大影響，如握拿物件有困難；手掌和手背的感覺亦會變得怪怪的。  
傷及神經線需多些時間康復  
除了生活習慣和不良姿勢會引起神經線受損，意外扯傷亦是另一原因。我曾有一位病人，從巴士上層沿樓梯往下走，不慎「踏錯腳」。正當跌下之際，及時用手抓住扶手，免了一摔，但卻扯傷了手臂，痛楚範圍廣闊及疼痛部位更是飄忽不定，而且痛楚當中帶有麻痺針刺感，甚至牽涉到手肘、前臂以至手掌，經診斷後原因是他的情況是連神經線也被拉傷了。神經線是一種軟組織，如果拉扯的力度太一樣會受傷。人的肩頸處中藏著「手臂神經叢」，是從頸椎到手部的主要神經幹線，受傷的話，徵狀可漫延到手掌和手指。老友記要留意這種創傷的康復時間要比一般單純的肌腱拉傷長一點。



帶狀疱疹俗稱生蛇，是水痘的後遺症；病毒在水痘痊癒後會潛伏在脊髓神經節內，在人體抵抗力下降時會再度活躍（有時亦與創傷、壓力及藥物如化療有關），沿神經線往皮膚蔓延，引發局部疼痛及出現帶狀皮疹。一般出現於 50 歲以上人士（病發率隨年齡增加），受影響部位多以半邊胸、腰或臉部為主，初期病徵為局部神經痛（麻痺、燒灼、發癢或刺痛感），幾天後患處出現紅疹及水泡，其後過程與水痘相似；傳染力雖較水痘弱，但仍可由水泡的分泌傳染病毒；水泡一般於十天內結焦，其痛楚程度比生蛇時更嚴重，並可長達數年，嚴重影響患者的生活質素。  
治療帶狀疱疹以抗病毒藥物為主，目的是加快疱疹痊癒、減低痛楚及有助縮短、預防或減輕帶狀疱疹後



## 帶狀疱疹

於嚴重免疫不全的患者。新一代口服抗病毒藥物 Fanciclovir（泛昔洛韋）及 Valaciclovir（伐昔洛韋）的療效與 Acyclovir 相約，但有較佳的生物利用度（Bioavailability）及較方便的用法。Fanciclovir 的建議劑量為每日三次，每次 500 毫克；而 Valaciclovir 為每日三次，每次 1,000 毫克，三者療程俱為七日。抗病毒藥物常見的副作用有嘔吐、頭痛、眩暈及腹痛等。  
口服類固醇如 Prednisone（潑尼松）具有強力的消炎作用，與抗病毒藥物同服可有助減輕痛楚；但由於它能抑制免疫系統，可令病情惡化，所以免疫不全的患者不適合使用。而非類固醇消炎止痛藥及嗎啡類止痛藥可有助控制痛症。對於使用水痘帶狀疱疹病毒疫苗能否預防生蛇或減輕病情，目前尚未確定。

並約於一個月內痊癒，但疼痛則可持續數月之久。部份影響臉部的疱疹，可引起眼睛併發症如結膜炎等，嚴重的可引致失明，故須找眼科醫生診治。另約兩成患者會出現帶狀疱疹後遺神經痛，遺神經痛。臨床實驗顯示抗病毒藥須於出水泡三日內服用，否則效用大減。Acyclovir（阿昔洛韋）可口服及靜脈輸注，口服劑量為每天服五次（約 4 小時一次），每次 800 毫克；針劑一般用



## 運動法門

運動是寶

◆ 鍾民穎

長者晚年要活得健康，有著活力以享生活的樂趣，除要注意飲食、生活有序及作出防治疾病的措施外，運動四肢是必不可少，方可有著卻病延年理想，以下是長者作出運動之不法之門：

長者的運動量強度及時間必須要依個人的體能慢慢地增加，做到「有點累但又不致於太累」的程度，切不可做到「喘得說不出話來」的地步，每週維持至少三至五次，每次二十至三十分鐘，是最理想。  
長者要謹記運動前要有 5 至 10

分鐘的暖身運動，運動後也要有數分鐘的緩和運動，以務令身體各方面作出適應與舒緩起來。  
運動時要選擇合適的運動鞋，鞋底以富彈性而不滑為佳，勿穿太薄或有高跟的鞋子。  
長者運動時要選擇平整且陰涼的運動場地進行，濕滑及凹凸不平的地方是最不宜。  
吃飯前後一小時內，長者是最不宜運動。

長者運動前或運動中有頭暈、胸痛、心悸、臉色蒼白、盜汗等情形時，應立即停止運動，以及勿再四處走動，若情況沒有改善，必須要往求醫。  
若你患有高血壓、心臟病、糖尿病、關節置換、腰肩頸酸痛、手腳關節急性扭傷等個別健康問題時，應即往就醫診治，並由物理治療師指導合適的運動方法、運動強度及注意事項。

