



健康在您手

◆ 陳日

過去大半個世紀的藥物發展，令西醫治病的能力一日千里。許多棘手的疾病如細菌感染、糖尿病、精神病都有針對性的藥如抗生素、胰島素、鎮靜劑等等，全都有特效能力。到最近十多年，一向令人生畏的癌

非藥物治療

症，也發明了標靶治療，沒有以往化療的玉石俱焚效果，晚期病人也有延長壽命的機會。

藥物固然有效，但許多疾病不能光靠藥物。非藥物治療或更重要。

一個例子是糖尿病。

眾所周知必須要「戒口」。因為身體處理糖分的能力減弱，飲食要多餐少食，每次的醣質(碳水化合物)不能太多，以免血糖驟升。另外，過胖的病人必須積極減肥。有些初期病人或可通過減肥就能控制好血糖，不需要服藥。而減肥最佳方法當然是運動。

現代人從生活中所消耗

的體能太少了，所以必須要有足夠運動來促進血液循環，預防百病叢生。心臟病是一個好例子。

經常運動，能降血壓、降膽固醇，有效防治冠狀動脈心臟病(冠心病)。運動也有助預防大腸癌、乳癌。即使是已患這些癌症的病人，經常運動亦有效預防復發，在十年後死亡率較低。

就是患有精神病，亦不能單靠藥物。運動促進腦細胞分泌內啡呔，能令人開

心，有助防治抑鬱症。

對於長者而言，宜多採用非藥物治療，盡量減少服藥的數量和劑量。例如常見因腸道蠕動較慢而有便秘，與其服瀉藥，不如多做運動(包括按摩肚皮)和多吸收纖維素(如西梅)更安全。

若是患有多種慢性病，更要小心不同藥物有相沖、互相干擾。老人科醫生常會就長者的整體情況來減藥，以減少這些干擾和副作用。非藥物治療絕對有其角色。

終導因，而退化又是生命必經的過程，在「無得避」的情況下，也就「無得醫」？病人最怕「無得醫」，但事實上，身邊的

題往往一浪接一浪。退化是很多人問題的最

變化的，若再加上少許外圍因素，例如：不小心扭傷、工作過勞、姿勢不正等，徵狀便會乘機出現。四、五十歲起，身體的問

痛、就是治標；找出頭痛原因，對症下藥，把病源連根拔起，就是治本。但世事可會如此簡單分野？許多時候這條線是很難畫清的。來找我跟進治療的病人，帶著的疾病，說到底成因往往是退化。「退化」可以說是大部分筋骨疾病的底蘊。人年紀大了，肌腱少不免有所勞損，關節骨節會有退化性

痛，就是治標；找出頭痛原因，對症下藥，把病源連根拔起，就是治本。但世事可會如此簡單分野？許多時候這條線是很難畫清的。來找我跟進治療的病人，帶著的疾病，說到底成因往往是退化。「退化」可以說是大部分筋骨疾病的底蘊。人年紀大了，肌腱少不免有所勞損，關節骨節會有退化性

微刺一直也不知道！提到骨刺，就正是退化的徵狀，如果你只執著要把骨刺拔除可算是治本，這種固執的想法只會令自己痛苦和絕望。

微刺一直也不知道！提到骨刺，就正是退化的徵狀，如果你只執著要把骨刺拔除可算是治本，這種固執的想法只會令自己痛苦和絕望。

原來沒有想像中的健康。退化只是快慢的問題，有人早一些，有人遲一些，關鍵是那些人會在有生之年出現了徵狀。有人苦痛一早出現，困擾大半生；有人與病變共存，

原來沒有想像中的健康。退化只是快慢的問題，有人早一些，有人遲一些，關鍵是那些人會在有生之年出現了徵狀。有人苦痛一早出現，困擾大半生；有人與病變共存，

原來沒有想像中的健康。退化只是快慢的問題，有人早一些，有人遲一些，關鍵是那些人會在有生之年出現了徵狀。有人苦痛一早出現，困擾大半生；有人與病變共存，



治療與自療

◆ 陳啟泰

「無得醫」?!

做治療，他們最關心是究竟治療師為他們提供的治療是治標？還是治本？這問題不易答。頭痛醫頭，服點止痛藥為止痛，就是治標；找出頭痛原因，對症下藥，把病源連根拔起，就是治本。但世事可會如此簡單分野？許多時候這條線是很難畫清的。來找我跟進治療的病人，帶著的疾病，說到底成因往往是退化。「退化」可以說是大部分筋骨疾病的底蘊。人年紀大了，肌腱少不免有所勞損，關節骨節會有退化性



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

遠視眼

遠視眼聽起來好像很熟悉，但其實是什麼呢？在長者有遠視眼會有什麼影響？這跟老花眼又有什麼分別？

遠視眼和老花眼是兩種不同的眼睛狀況！但它们的症狀又有很多相似的地方：如看近

的東西或細小文字時會時清時朦；將物件放距離較遠的位置感覺會較清晰等等。

遠視眼是指眼球軸過短或折光度過低。當光線通過眼睛時聚焦在視網膜的後方，影像便變得模糊。如果沒有老花眼及遠視的數值較淺，我們的晶狀體便會進行自動對焦，令影

像重新投射在視網膜上，影像就會清晰，這個時候眼睛須要額外的力度以保持影像清晰。當你身體不息或睡眠不足，都可能難於保持清晰的視力。到了40多歲，晶狀體便開始退化，其可調節的幅度及速度都減慢。因此，原本遠視眼睛在看遠景物時已經須要透過晶狀體額外調

節，到了看近而細小的文字時，便變得更加吃力了。一般來說，遠視眼的朋友會較同年齡人士較早發覺自己有老花的毛病！其實當我們年幼時(約6歲以下)，我們的眼睛都是比較細，視軸比較短，一般都有少許遠視。沒有遠視的小朋友，患近視的機會也比較高。另外，年老時晶狀體會產生變化，沒有以往般通透；初期至中期的晶狀體混濁會引至其折射率改變，有

機會導致折光度過低，也會產生遠視眼。遠視眼的矯正方法跟老花眼相似，都是透過配戴凸透鏡；不同的是，戴上遠視眼鏡後看遠景物是清晰的。而老花鏡只是看近的細小文字才清晰，看遠時便模糊不清，除非所配戴的是「漸進式老花鏡片」或「雙光鏡片」。由此可知，遠視眼和老花眼是很容易被人混為一談！

機會導致折光度過低，也會產生遠視眼。遠視眼的矯正方法跟老花眼相似，都是透過配戴凸透鏡；不同的是，戴上遠視眼鏡後看遠景物是清晰的。而老花鏡只是看近的細小文字才清晰，看遠時便模糊不清，除非所配戴的是「漸進式老花鏡片」或「雙光鏡片」。由此可知，遠視眼和老花眼是很容易被人混為一談！

多汗症調治



中醫辨証

◆ 朱國棟

不少老友記主訴：雖然踏上秋季，理應沒有咁容易出汗？但不知何解，稍為走動就會大汗不已，因而肢體容易表現疲乏感、睡眠不寧、煩躁、皮膚瘙癢，甚至胃口亦大不如前。

臨床上以對稱性身體兩側局限部位(如手足、面頰)出現間歇性多汗為特徵，常以精神緊張、情緒興奮、受熱或進食刺激性食

物為誘因。

本証可屬於中醫學「首風」、「漏風」，亦見於「自汗」、「盜汗」等範圍。成因多由心津耗損，營衛不調，津液外泄所致。治療原則以養心和胃、調和營衛為法。

長者平日應保持充足睡眠、情緒穩定、大便通暢；飲食忌辛辣煎燥及溫熱性補劑物品，並減少打邊爐及烤炙食物，不吸煙與飲酒。家居環境宜保持空氣流通，

日常避免身處焗熱的地方，起床後可飲一杯和暖清水，及每天開步30分鐘。下列食療可作參考：

粟米苡飲

功效：清心潤燥
材料：新鮮粟米苡3條
製法：材料加上約6碗清水，煲約30分鐘，分2-3次溫服。

葡萄生津飲

功效：養心和胃
材料：純淨D-葡萄糖粉
製法：每次用大半杯暖熱開水，加入2-3茶匙葡萄糖粉調勻即可飲用。



關懷社區

◆ 黃仲然

健康資訊指南

「居家」是大部分長者的意願，而現時政府亦強調「居家安老」為本，院舍照顧為後」的政策方針。然而，各位老友記又可有想過如何能得享舒適安泰的安老生活呢？其實，秘訣很簡單，就是從日常生活做起！

介紹一套三冊的《健康資訊指南》，針對「家居」、「運動」及「保健」這三大長者生活範疇，由不同界別的專業人士，包括：醫生、藥劑師、物理治療師、職業治療師、體適能教練及社工等，提供相關知識及指導，以豐富長者及照顧者的資訊，為長者建構舒泰的晚年。

此書由聖雅各福群會及攜手扶弱基金聯合製作，一套三冊包括「運動指南」、「家居指南」及「保健指南」，每冊附有光碟一隻，讓長者可安在家中以文字、圖片及影片三輔相成獲取相關資訊。