



七十歲後

健康在您手

◆陳日潮

潮流時興說「七十後」、「八十後」，常是指在70年代、80年代出生的人士。但亦有人用作指歲數：七十後是已過70歲，八十後是已過80歲。兩種定義所指的人群，年齡差別甚大。

倘若訪問一些70年代出生的人士（如今約四十歲），請他們估計自己會有多長壽命，很多時答案會是「七十歲」，甚至有些人以為自己過不到60歲。

事實卻是，香港人的平均預期壽命早已超過70歲，男士有80，女士更有86。

或許大家都被「人生七十古來稀」這個話影響了，認定70就是「古稀」，離死亡不遠。

最近才去世的兩位公眾人物，卻以其活生生的例子告訴我們，70歲並不老，更可能是事業的開始。

南非前總統曼德拉因政治原因在壯年的四十餘歲入獄，過了27年牢獄生涯，離開時已70歲了。

但這才是他事業的開始，之後他當了五年總統，並在卸任後繼續活至去年才去世。

另一位香港（及廣東人）熟悉的是粵劇紅伶紅綫女，逝世時快到99歲生日，又是另一位「人瑞」級人士。紅綫女與曼德拉有一點相似的是曾經有坎坷的經歷。她在文革期間（也是四十多歲）被批鬥，受盡委屈。但之後她重返舞台，到70歲還成立紅豆粵劇團，孜孜不倦為培養粵劇接班人而努力。

事實上，沒有人能預測自己有多長壽命。筆者曾聽過一位高壽者的故事，卻令人感到不安。

這位女士在80餘歲時白內障成

熟，本來可用手術治療，兒女卻認為不必，「因為她已經這麼老了」。卻沒想到，老太太活到103歲，足足瞎了十多年。

發生於數十年前的故事到今天仍有警惕作用。當身邊長者說「沒多少日子了」時，不妨提醒一句：「老不等於病」。年歲只是數字，別低估自己的壽命，並且要充實地好好活每一天。



大部分物理治療師都不主張病人長期依賴腰封，因為這樣會使腹肌和腰肌變得懶惰，久之它們只會變得更薄弱，再難以有效地保護已經有毛病的腰椎。物理治療的最大價值，及與其他治療的最大分別，就是它除了重視治療本身之外，還會強調主動運動的重要性。其實人體腹腔裡的肌肉正就組成了一幅天然的腰封，只要以正確的運動來強化它，很多腰痛都可以根治，這才是

記 得有位患腰痛的患者，在第一次來見我時是戴著腰封的，我問他戴腰封有多久，他說已經有兩年了！當下我大吃一驚！兩年不是短日子，於我從來不主張病人長期使用腰封，因為這樣對長遠健康沒有益處。據他說，兩年來醫生叫他開始使用，但卻沒有告訴他何時停止，所以一直使用。我說，戴腰封跟戴眼鏡不同，不應該戴足一世。

市面上有不同品質的腰封，由百多元至過千元，有的它們大多配以幾條金屬條或塑膠條以支撐背部。但依我經驗而言，金屬條和膠條在支撐效能上的分別其實不大，因為腰部畢竟是一個龐大的部分，真正發揮支持作用的，其實並非這幾條東西，而是整塊腰封包裹著腹腔的壓力。因此，我們應該選擇一些物料是有足夠彈性和韌性的，腰封的張力能平均地分佈在腰腹範圍，而提高整個腹腔的內壓，以製造支撐的力量，是令患者感覺舒適的。反之，假如物料欠彈性，給人的感覺就像在腰上包著一塊硬紙皮，腰封與皮膚之間總是留有空隙，未能好好地緊貼身體，效果當然稍遜一籌。

治療與自療

◆陳啟泰

如何選個好腰封

長遠之計。腰封對某類腰痛有一定幫助，唯只限短期使用，例如適用於最痛的幾星期。

臨床檢測是否患上乾眼症，眼科視光師須經過連串步驟。第一是問診，了解患者生活習慣和工作狀況，有否接觸致敏原等，並詢問身體健康情況、服用藥物等。透過裂

護眼資訊站

◆黃偉雄

乾眼症

於冬天徵狀會特別明顯，除了為患者帶來不適，也會對眼睛構成傷害。當角膜表面受損及發炎，可以形成疤痕，若位於角膜中央部分，可損視力。

令角膜內裏阻塞的油脂融化，情況嚴重，會導致融緣炎（blepharitis）。眼科視光師也會透過工具令融緣腺內裏阻塞的油脂擠壓出來，減低融緣炎機會。最後是檢測角膜與淚

中醫辨証

◆朱國棟

冬寒與四肢拘攣之防護

寒時節，於陳代氣運行不暢，故出現四肢拘攣往往見症不少，一般多在足小肚位置（足腓腸肌）發生。臨床上以女性長者出現四肢拘攣較多，好發時段每每在清晨時份。

四肢拘攣急攣曲，不能伸直，乃筋脈為病，稱為「筋攣」，俗稱「抽筋」。多因長期患病，血氣耗損，內熱傷津，筋脈失養；或因過往工作過度勞累，長期睡眠不足，及未有適度補充營養，致使

肝系功能和營養補養不足，筋失榮養所致。此外，拘攣雖屬肝系病患，但心主脈脈，亦有關係。

長者平日應有充足睡眠，注意保溫，尤以肩肘部及膝關節為主，多做合適的帶氧運動，有助增強機體的抵抗力。飲食宜均衡及富營養之品，如蔬菜魚類、蛋類及豆類、牛奶等，忌油膩辛辣燥熱之物。冬寒晚上可適當進食清潤糖水，有助強心及具保溫之效。臨睡前，亦

芍甘飲

功效：滋肝，緩筋除痛

材料：炒白芍4錢、炙甘草錢半

製法：材料加上約3飯碗清水，煲約30分鐘，晚上臨睡前40分鐘溫服。

桑寄生茶

功效：養血，舒筋活絡

材料：桑寄生6錢

製法：材料加上約3飯碗清水，煲約30分鐘，晚上臨睡前40分鐘溫服（酌加冰糖）。

雖然乾眼症的成因眾多，但身體的水分吸收和足夠的睡眠也不可忘記。為減輕徵狀，維持眼球光滑的表面，避免角膜受損，正確使用人工淚液是有幫助的。乾眼症如

水層健康，使用螢光染色劑，用裂隙燈檢查淚水層的情況，量度一淚液破裂時間，即眨眼後多久會閉合不全，也會令淚液過度蒸發和淚膜分布不均勻，導致乾眼。

病因與年紀大有關，可適當補充人工淚液。此可分為支裝及即棄裝，前者含有防腐劑，需留意分量，一般用法是一天不超過4次；要留意部分眼藥水若去除了防腐劑，勿胡亂使用，宜先諮詢眼科視光師的專業意見。防腐劑可避免人工淚液過敏。另外，嚴重的人工淚液過敏，對視力有影響，應加強保護。



老友記迎接新年

醫生的話

◆鄭志樂

農曆新年快到了，在此先祝大家龍馬精神，身壯力健！新年本是喜氣洋洋的日子，但普天同慶的背後，卻隱藏着情緒病發的危機。

無論是外國還是本港，都有研究顯示重要節日是情緒病復發的誘因。新年是傳統的節日，本應是一家團圓的大日子，然而在現今的社會裏，一家人團聚卻不是必然的。某些職業在新年時仍要工作，即使不用

開工，也可能會趁着一連數天的假期到外地旅遊散心。外國有項統計，指出在年過四十歲的人士，當中有一分一人在去年曾經歷摯友或親人的離世。節日會令人更思念這些親人摯友，難免感到孤單傷感。縱然兒孫滿堂，能夠一家團聚，但節日過後，從興高采烈的氣氛冷卻下來，也會有凋零，沉悶的感覺。這種感覺對於子女已成家立室而搬出，或喪偶獨居的長者尤其顯著。加上過節總會對經濟和生活上造成一定的壓力，即使金

錢上並不拮据，但佈置家居和辦年貨總是勞心勞力的事情。若未能好好處理這些事宜，「新年快樂」這句祝賀說話不一定能實現。

要懂得適當處理節日帶來的衝擊，並能好好享受佳節的歡樂氣氛，以下是我個人的建議：

- 活在當下，全情投入地迎接節日。節日的意義是帶來歡樂，不是叫我們去記着生活上的不足和失去。
- 懂得欣賞兒孫孝順的表現，也應懂得與他們相處。年青人最怕人囉嗦，嘗試以最短的句子說出最具啟發性的內容，當晚輩感興趣時，便

當會向你追問下去。

- 活到老，學到老。不恥下問，向後輩學習新的事物，打開實用而有趣的話題。誰說年紀大就會落伍，不少老友記也用面書和智能電話的。
- 品嚐年糕、煎堆、糖果、瓜子等應節食品時要記得淺嚼細嚼為妙，既可吃出食物的美味，亦較容易控制食量。患高血壓和糖尿病的長者尤其要注意飲食，過鹹和過甜的食物要盡量避免，感覺到七分飽時便停止進食。多喝清茶和水也有助控制食量。

農曆新年是中國最重要的節日，提醒我們新的一年又開始了！這是個充滿希望和值得開心的日子！希望大家能好好處理節日中的各項瑣事，開開心心地過新年！