



健康寶庫

衛生署
長者健康服務

維持理想的血壓水平能有效預防心血管疾病等併發症；保持理想體重、均衡和多元化飲食，以及定時運動等對控制血壓十分重要。

均衡飲食：每天按「健康飲食金字塔」的建議，適量進食穀物類、蔬果類、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品。選擇宜以多元化和「三低一高」為標準，意即低脂肪、低糖分、低鹽分和高纖維素。

維持理想血壓的飲食要訣

減少進食高脂肪和高膽固醇食物：過量攝取脂肪會導致肥胖，血壓水平或隨著上升。宜減少進食含高飽和脂肪（如：肥肉和椰子油）、高反式脂肪（如：炸薯條和曲奇餅）和高膽固醇（如：內臟和鹹蛋黃）的食物。

減少進食高糖分食物：過量進食高糖分食物，再加上運動不足，會令體重上升，所以宜減少進食或飲用加入大量糖分的食物及飲品。

減少進食高鹽分食物：經常進

食大量含高鈉（鹽）的食物或影響血壓水平，宜多吃新鮮食物，避免選擇醃製或加工食物，（如：榨菜和午餐肉）。另外，多採用天然調味料（如：蔥、蒜頭和胡椒粉），也有助減少攝取鹽分。

多進食高纖維素食物：此舉有助維持理想血壓水平、降低患上心血管疾病、中風、高膽固醇和糖尿病的風險。食物例子包括蔬菜、水果、乾豆類、全穀物類等。

「得舒飲食」(DASH) 計劃：這是一個防治高血壓的膳食計劃。研究指出跟隨此計劃有助降低血壓。

除上述建議外，計劃還建議多進食含鉀、鎂和鈣質的食物。鉀質可從蔬果（如：菠菜和橙）、部分低脂/脫脂奶類食物及水產（如：鮭魚和紅衫魚）中攝取。含鎂質的食物則包括：綠葉蔬菜、硬殼果（如：杏仁）及種籽類（如：葵花子仁）等。鈣質則可透過進食低脂/脫脂的奶類食物、深綠色菜及豆類製品（如：板豆腐和加鈣豆漿）等來攝取。不過，這些營養素只屬均衡飲食的一部分，不應側重於攝取它們而減少進食其他食物。

參考資料：<http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/hbp-dash-index.htm>

正在接受治療的基本除陋習。但若果連改善生活形式，戒徹底根治主要靠大家生活形式式的勞損而產生痛症，如何

及治療吧！現徵狀，請盡快正視一些舒緩運動，定期做要忙於低頭，定期做庸之道，大家緊記不見到的。凡事應取中明智能手機者所希望問題，這絕對不是發中，令身體發生不少火，使人深陷病態方便，但若使用過他們有的會攙起俯伏的上半身，有的把頭轉向一面繼續「不浪費時間」！其實，患者大部份已受日常

交通工具上，在步行期間又或在街上等人時都是使用著手機，不過，比起以下的情況，原來並沒有甚麼大不了。在接觸的病人中，有患頸膊及上背痛的患者在接受干擾波電療時仍是機不離手，他們有的會攙起俯伏的上半身，有的把頭轉向一面繼續「不浪費時間」！其實，患者大部份已受日常

資料，使用手機一般會令頸椎弧度變直甚至反張，這會使上背及頸部的軟組織（肌肉、韌帶、筋腱）變得繃緊，壓着血管及神經線，產生痛症，嚴重者更會影響手部血液循環和神經傳遞。

低頭族已經成為現代名詞，可見使用智能手機的普及程度。現時來說使用手機再不是年輕人的專利，很多長者亦已追上時代的新玩意。然而筆者相信各位都知道頻密地使用手機的後遺症，但始終就觀察所見，大家總是放不下這個手機心魔。

休息時間也毫無保留地使用手機，筆者幾乎可以肯定問題一定不能迅速而又徹底地解決！其實，每個忙碌的香港人都真的非常繁忙，但當中放鬆少許步伐，偷得浮生半日閒也是提昇生活質素的重要因素，而心理因素絕對影響身體各種反應。



陳日

今年流行性感冒特別嚴重，據衛生防護中心透露，原來部分原因是甲型流感 H3N2 病毒株出現抗原漂移，所以即使已接受疫苗注射，仍然有機會受到感染。善變本是流行性感冒病毒

的常態。一些病毒穩定，因此疫苗效力持久（如麻疹），流感卻不停變化，有無數品種。世界衛生組織每年會按照各地收集得來的情報、數據，估計下一季那一隻病毒株會較流行，以建議藥廠製造疫苗。既然是估計，自然難擔保百分之百準確。今季的病毒「抗

咳嗽禮儀



原漂移」，屬於小變，故此疫苗仍有部分保護能力，一旦染上流感，即使仍有病徵，仍可減低併發症（如肺炎）的風險。要預防流感，疫苗只是其中一個方法。更重要的，是大家都要注意衛生，那麼，有病的都不會將病菌散播，沒病的也不會從環境中摸了一些病菌回來。經多年努力宣傳，大家都明白幕後黑手如何肆虐了：病人沾染了病菌的手，摸過甚

麼地方，別人就有機會在摸同樣地方時把菌污染自己的手（如門扭、電梯按鈕），並經觸摸口鼻時將菌送入人體。研究發現，這種「手口傳播」的效率絕不低於「飛沫傳播」。無論如何，自己有咳嗽，就要遵守咳嗽禮儀，莫做病菌的「散播大使」。在公共場所張咀咳嗽、打乞嗤絕對是極無禮、無公德的行為。應用紙巾掩蓋及處理噴沫，之後妥善棄

置。有些人以環保理由用手帕，但有可能將菌長期窩藏在自己身上，再通過手散播。到，這「唾」或咳嗽已忍不住了，應怎樣做？專家說：勿用手掩蓋口鼻，索性舉起手肘，吸入衣袖。這樣雖或污染衣服，卻可減低病菌從「手指」散發，也不會製造「幕後黑手」！回家洗衫，總勝過送菌給別人，乃積德！



「低血壓」用黃芪

對病療法

關富健

血壓低於正常即稱低血壓，長者低血壓有分為原發性及續發性之分。中醫學有關本病論述，主要見於「眩暈」、「虛勞」等病之中。素稟體虛，形氣不足，或年老體衰，精氣兩虧，藥物傷亡，以致陽氣不足，失其充養，或精血虧虛，失於滋營，而出現眩暈及耳鳴，神疲肢倦，心悸自汗，甚則昏厥。基本病理屬虛，且以陽氣虧虛為主，亦可虛中夾實，兼痰停瘀。病在脾、腎、心，涉及肝與肺。低

血壓的診斷標準常以血壓低於（100/60mmHg）為準；而平日患者應護調預防：

1. 行動應當小心而緩慢，視症狀輕重掌握節奏，如站立時有頭暈等發作症狀，起床時應慢慢抬頭，再坐起，然後伸腿至床下並搖晃數次，才慢慢下床站立；而且平時多用傾斜的睡椅坐靠，最好着緊束腰帶加長統彈力襪。

2. 多食溫保和適量的辛辣食物，溫保食物如羊肉、豬肉、蝦、韭菜、胡桃、蓮肉、山藥、桑椹、

紅棗、桂圓等；辛辣食物如蔥、辣椒、花椒、胡椒。此外，飲食宜適當偏咸，並忌生冷寒涼食物。

3. 不應為避免眩暈、昏厥而長期臥床。眩暈不重的患者，可選擇節奏稍快的運動，如太極拳、自我保健按摩等；眩暈明顯者，活動時需人看護，並定時測量血壓。發現血壓過低，應及時處理。

4. 長者使用降壓藥時應慎重，以防引起直立性低血壓。

◆◆ 黃芪升麻雞湯 ◆◆

材料：黃芪 15g、升麻 9g、熟地黃 12g、雞肉 300g、瘦肉 200g、生薑 1 片。

製法：燉 3 小時。



健康社區齊共創

宣德

3 月份將舉辦兩個免費健康講座，主題分別是關於「退化性膝關節炎」及「心房顫動」。

「行樓梯的時候，有沒有聽到膝蓋部分發出咯咯聲響？」如是，你可能已罹患退化性膝關節炎！膝關節是人體中最大的關節，亦是最主要的承重關節。隨著年月增長，關節液分泌減少，加上經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄，開始有退化的跡象。最常見的症狀是膝部久不久出現痛楚，尤其是走動後，特別是落樓梯或攜重物時。間中膝部亦會紅腫發熱，最後相關的肌肉群會因為關節疼痛少動而無力，進而萎縮；而骨刺亦會相繼形成，

「退化性膝關節炎」及「心房顫動」講座

最終會使關節變形，壓迫周邊組織。退化性膝關節炎的患者因疼痛而經常鬱悶在家中，嚴重影響生活質素，要保護關節及控制病情，乃是對抗退化性膝關節炎的上策。

另外，房顫動是近年最常見的心律不整疾病，四十歲或以上人士當中，有四分之一一生中會患上心房顫動。房顫的成因是由於紊亂的電子訊號傳送至心房，導致心跳不規律並持續顫動。當心跳頻率過快，房顫患者有機會出現呼吸短促、心悸、胸痛、昏眩等情況。然而部分患者並沒有出現明顯病徵。房顫患者病發時，因心房無法正常泵出血液，滯留在心房的血液便有機會逐漸凝固，形成血塊。血塊

一旦隨著血液流至腦部，便有機會堵塞血管，導致腦部缺乏血液供應，引發缺血性中風，而由房顫引起的中風風險亦遠高於平常人五至七倍，故房顫與中風的關係非常密切，實在不可不防。

為讓公眾對上述兩種疾病有更詳細的了解，聖雅各福群會分別獲攜手扶弱基金贊助舉辦「如何對抗退化性膝關節炎」，另得香港公益金贊助舉辦「齊來關注心房顫動」兩個健康講座，詳情如下：

	「如何對抗退化性膝關節炎」	「齊來關注心房顫動」
日期	二零一五年三月八日（星期日）	二零一五年三月十五日（星期日）
時間	下午二時三十分至四時正	下午二時三十分至四時正
地點	灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會四樓禮堂舉行	灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈一樓禮堂
主講嘉賓	馮佩雯醫生（老人科專科醫生）	專科醫生
內容	退化性膝關節炎的成因、病徵及最新的治療及預防方法等	講解心房顫動的成因、病徵及最新的治療及預防方法等

講座費用全免，歡迎社區人士參加，請附回郵信封（註明講座名稱）索取入場券，寄香港灣仔石水渠街 85 號一樓 105 室。報名熱線：2835 4320 或 www.thevoice.org.hk 登記。