



治病防病要降鹽



健康在您手
◆陳日政

政府為預防市民從食物中吸收過多鹽與糖，成立「降低食物中鹽和糖委員會」，任命了陳智思為主席。

輿論對於這個委員會，頗多反應。一個較常見的，是取笑政府甚麼都管，於是提議政府不如連其他不良習慣都成立個委員會來處理一下，

如少用手機、早些睡覺等等。其實政府食物安全中心早在2012年，已出了一份「降低食物中鈉含量的業界指引」，呼籲飲食界（包括製造商和飲食行業）減少食物中的鈉。這次成立委員會，是延續，以期商討其他可行之政策與工作計劃。

皆因人體不能缺少鈉，因此我們對鹽（氯化鈉）的味

道特別敏感，惟恐不足。古代鹽珍貴，或可用作貨幣或工資。但現代社會鹽極廉，諸多加工食物又常加鈉，例如味精（谷氨酸鈉）、防腐劑（如亞硝酸鈉），令鈉更易超標。

世界衛生組織指出，鹽分（鈉）過多，增加多種疾病的風險，如高血壓、中風、胃癌等，故此勸喻每人每天所吸收的鈉以2克為限（即5

克鹽：相等於一茶匙）。記得多年前曾有個豉油廣告，教人吃甚麼都點豉油。到近十多年來政府與醫學界、營養師不斷強調三少（少油、鹽、糖），酒席上已少了「人皆一碟豉油」的做法。

由於香港人出外飲食普遍，呼籲飲食業減低食物中鹽和糖的確有需要，而由陳智思當主席，可謂最佳人選。

首先，他熱心公益，曾當過香港社會服務聯會的主席，夠公信力。另外，根據報紙訪問，原來他一家人早

已是「低鹽糖飲食」的忠實信徒，證明降低鹽和糖，絕對可行。

皆因他18歲患上高安氏動脈炎，腎受損要戒鹽。從此經常運動，小心控制飲食，奉行「三少」。多年來一家人吃得清淡，兩個兒子也習慣，零食不是薯片，而是水果和沒加鹽的果仁。陳智思自己吃極少鹽，習慣以薑、蒜，以至辣椒調味。

為大眾市民的健康，減低食物中的鹽和糖，應多加以支持，而非取笑。

期使用單側肢體，動作又

「間隔綜合症 (Compartment Syndrome)」。

「冷門」的保齡傷患。

肌肉，它們被分隔成幾個

保齡球。一年沒一次。最近

發達。然而有時肌肉發展

高度重複，「粗幼臂」和

增加患上結膜翼狀贅肉、

大氣層中的臭氧層阻隔，較少

力造成長期或短期傷害。



護眼資訊站

◆黃偉雄

夏天在不知不覺已來到了。陽光愈來愈強烈，在戶外的時候，除了皮膚，眼

睛防瞞亦不能忽視！

紫外線雖然不能被人的肉眼看得見，但它會對我們造成不同程度的影響。紫外線的波長比可見光波的短，由10納米至380納米。它可以細分為三種：紫外線UV-A、UV-B和UV-C。當中UV-C波長最短，能量卻最高，不過大多數已被

短影響包括：眼睛不適、短暫視力模糊、紅眼、流淚、眼痛、畏光等（常見的例子：長時間在雪地上，而沒有佩戴太陽鏡，容易導致急性角膜炎。）；長期慢性影響則包括：增加患上結膜翼狀贅肉、

白內障、黃斑點病變及癌症的風險，其中以白內障和黃斑點病變最為常見和對視力的影響最明顯。所以為保護眼睛及視力，戶外活動時應該佩戴闊邊帽及優質的太陽眼鏡來阻隔紫外線進入眼睛。

也有幫助，但要留意會影響分辨顏色的能力。另外，偏光鏡片能有效阻隔眩光，令散射或反射的光線整合，只容許單一方向的光線進入眼睛。這樣，可以令視覺更清晰，用於駕駛、水上活動等效果更為明顯。



治療與自療

◆陳啟泰

基於「高低膊」都會非常明顯。高度重複，「粗幼臂」和「高低膊」都會非常明顯。手前臂粗壯，全因為裡面的肌肉過分發達。前臂的肌肉負責令手部握拿重物，而比賽常用的保齡球每個重達10至16磅，所以他們的主力臂一定十分發達。然而有時肌肉發展得太快也會帶來問題。

手前臂裡有十幾塊肌肉，它們被分隔成幾個間隔，每間隔有數塊肌肉。把肌肉分隔開的是肌筋膜。肌筋膜有少許彈性，但基本上是較韌的，因此假如內裡的肌肉長得太快，韌膜的生長速度卻追不上，又或者本身太繃緊的話，粗大的肌肉羣便會被肌筋膜緊緊地擠著，造成很大的內壓力，相當脹痛，而且越打球便越痛，甚至影響血液運行和神經傳導。這種因「間隔」而起的疾病，我們稱之為「間隔綜合症 (Compartment Syndrome)」。



低血壓調治

中醫辨証

◆朱國棟

假若你經常眼花，頭重墜，容易疲倦，手足不溫，心驚、健忘、心前重壓感，或當體位變動，特別是突然起立時眼前發黑，頭暈欲倒，這可能已是伴發低血壓病呢！

本病屬中醫學「虛勞」、「厥證」、「眩暈」、「頭痛」範

圍。成因多為心肝臟系統供血不足而產生。臨床治療方面常以補益為基本原則。

長者平日應保持緩走1,800步，減少熬夜，如天氣晴朗，早上或黃昏時段可曬曬太陽20-30分鐘。飲食富均衡營養，常飲暖開水，忌進生冷及清熱解毒等物品。下列食療可

作參考：

●**甘肅茶**
功效：補益氣血
材料：南棗6枚、炙甘草3錢。
製法：材料加上適量清水，煲約45分鐘，溫服。

●**薑糖飲**
功效：暖胃祛寒
材料：生薑4錢、紅糖8錢。
製法：材料加上適量清水，煲約半小時，趁熱飲用。



快樂可以很簡單

醫生的話

◆鄭志樂

年紀大了，心態也變了！年輕時追求成就、爭勝；年紀大了，名利變得不再重要。那管你名成利就，家財萬貫，倒頭來所需要的只是三餐一宿。豐有的人，食宿也許會奢華些，但卻不代表他們一定快樂些。快樂與否，很多時是取決於生活的態度。懂得滿足，清茶淡飯也快樂。其實清茶淡飯也非必然，也應懂得感恩。

享受淡薄，也要學懂尋找樂趣。數十年前，香港的生活較刻苦，沒有現在的物質生活這麼富庶，當時市民的生活除了上班，就是家庭生活，主要的娛

樂大概是看電視，沒有甚麼個人嗜好。因此，退休後突然騰出許多時間來，不知如何打發，甚至覺得時間太多，生活苦悶。生活淡薄，不用像上班般忙碌，本來是好事，但每天只是等待進餐和睡覺，又好像有點說不過去。因此退休了，就要開始學習如何在生活中找些樂趣。

享樂不是縱慾 做一些平日不會做的事情，到一個從未去過的沙灘游泳，回到兒時長大的地方逛逛，或找間新餐廳嘗試新的菜色，心境變了，才發現快樂原來可以這麼簡單。也許有人會認為這是無事找事來做，但這又有何不可？

只要自己喜歡，亦沒有影響他人，幹嗎要理會別人怎樣看自己？也有人會認為太縱慾於物質生活會讓心靈墮落，貪圖安逸會令人變得軟弱，我個人對這些說話是認同的，但適當的物質享受不等同「縱慾」，更不是窮奢極侈的生活，只要經濟上負擔得來，這便是享受在年青時耕耘的收成。金錢是帶不進棺材的，留給下一代更可能是妨礙他們學懂獨立。為社會作出數十年的貢獻，仍過於克儉地生活，是吝嗇，也令生活枯燥，有害精神健康。享受生活，也可以同時修行心智。享受生活，也讓心靈處於調和狀態，心境更易保持平和，無論是學習新事物，或是將多年累積的經驗與後輩分享，都更能得心應手。

境下，能提升光暗對比度，令視覺更清晰。在雪地的環境、室內球類活動或夜間的環境下

變顏色的深淺，達致保護眼睛的功效。

的人士歡迎；
●**茶色鏡片**：在陰天時提供較明亮視覺，特別在綠色草地和藍色天空背景下更能提高對比度。較受水上活動人士歡迎，對釣魚或棒球等活動也有一定的幫助；
●**綠色鏡片**：阻隔眩光和部份藍光，提升對比度。綠色鏡片對網球、棒球和高爾夫球等等的環境有幫助；
●**黃色鏡片**：在陰暗的環境下，能提升光暗對比度，令

度數鏡片上另加變色鍍膜，這鍍膜隨著紫外線的強弱，改變顏色的深淺，達致保護眼睛的功效。