



健康寶庫

衛生署  
長者健康服務

# 手部關節保護法

**前**幾天和鄰居周老太聊天，她愁眉深鎖地埋怨：「最近我的手指關節紅腫發熱、痛楚不適和關節僵硬，引致整夜輾轉反側。」細問之下，才知道她最近為家事忙碌。由於兒媳都要上班，她需要照顧兩名剛唸幼稚園的孫兒，新學期開始，周老太忙於為他們添置校服、購買書本及書包，亦趁機清理房間的雜物，好讓孫兒有更多溫習空間，結果整整三天的勞碌，

勞損了本來已經開始退化的關節，引致急性發炎及痛楚。

事實上，做一些手指重覆用力的動作及長期維持不正確的手指姿勢，或手部曾經受創，會較容易患上手部退化性關節炎。

在日常生活上，老友記可參考以下關節保護法避免病情惡化：

## 1. 正確運用手部關節

平日儘量使用較大和有力的關節提重物，如前臂和肩膊，或以其他物件借力，以減低手指小關節所受

的壓力。此外，避免一些容易令手部關節變形的動作，如時常以手指扭動瓶蓋會加速手指關節向外變形。應多用掌心力，少用手指力。

## 2. 避免長期固定姿勢

避免手指長時間屈曲，如切食物、包湯丸、縫補衣服、織毛衣，應不時停下來休息，宜常轉換動作或做手部伸展運動。

## 3. 平衡活動與休息

老友記可以好好計劃生活時間表。交替繁重和輕便的家務，期間小休約 30 分鐘，以免過勞。在夜間則應有充足的睡眠。

## 4. 改變舊有習慣和使用輔助器具

老友記要改變舊有習慣，例如：抹地時不應用小布洗刷地板令手部關節勞損。購物前應先計劃並善用超市服務，例如：往超級市場買米、油等貨物可要求送貨，分開時段往街市購買生果及餸菜，避免一次過提取過重物件。

使用恰當的輔助器具以減低手指小關節所受的壓力，例如買餸不應用手指挽東西，改用買餸手拉車；抹地時避免用手指扭地拖，可改用壓水式地拖、新流行的輕鬆脫水槽地拖等。



性骨折的風險。筆者就遇上一名病人

運動員平常需要大量的肌肉和體能訓練，不斷的強度鍛煉使壓力重覆落在下肢，因而容易引起這

## 壓力性骨折

力性骨折，又稱疲勞性骨折，最常見於運動員及女性，顧名思義，由於受到重覆性的壓力於骨骼上而引致的骨折，患處多出現於蹠骨及脛骨。



物理治療 保安康

陳震賢

# 壓力性骨折

因小腿及腳面痛了多時，最後發現兩處地方有壓力性骨折。翻查原因，可以歸納出幾點：第一：患者向來的生活節奏異常急促，是個超級大忙人，步行速度非常快；第二：病發前有一段時間因佔領運動期間要經常步行，還有時常穿上高跟鞋；第三：患有嚴重的扁平足。就以上各點，患者就幾乎把所有潛在風險因素都囊括了，久而久之，脛骨及蹠骨承受不了不當的壓力而

出現了骨折。

要治療壓力性骨折，其實最需要是有適量的休息，尤其以腳部為例，切勿過度活動和要改善生活習慣，如：減少穿高跟鞋、處理好扁平足等誘因，再配合物理治療，讓骨骼癒合後加上不同的肌肉訓練來保護關節，問題便可以得到全面的解決。

臟可說是人體最勤力的器官，每星期七天，每天廿四小時，它都要不停跳動，以便血液循環能確保身體有足夠的氧氣運作。

心跳的頻率按需要而變化，運動時，緊張時會快些，休息時會慢些。是自動控制而不由意志決定。不過，呼吸與心跳有相關連，所以呼吸一慢，心跳也會慢起來。

而由於呼吸可以由大腦指揮，我們其實也可以控制心跳。

古人利用控制呼吸來運功練氣，稱為氣功。雖然氣



健康在您手

陳日

# 心亂如麻也不怕

現代人生活緊張，常有擔憂、焦慮等不安情緒，令腎上腺素分泌，導致心跳加快。若是吸煙、飲酒、喝咖啡

深呼吸的一個竅門，是腹式呼吸。原來平時我們主要收縮肋骨的肌肉來擴展胸腔，但也有用橫隔膜肌肉來

協助排出廢氣。橫隔膜在胸腔與腹腔之間，有如一圓拱，看不見也摸不到，刻意把它收縮，腹腔受壓，便會

令腹部突出。熟睡之時腹部會隨呼吸起落，正是因為運用了自然而鬆弛的腹式

呼吸。明白這個竅門，就可以利用腹式呼吸的優勢了。各種東方養生術，如太極、瑜

伽，無不強調腹式呼吸。一呼一吸要與動作關連，每要一個招式，都要專注於呼吸，這樣一來，無形中減少了腦中的雜念，既能確保正在施展的動作準繩，也可辟除擾人之思緒，是為「身心運動」，對身與心皆有益。

同樣道理，腹式呼吸也能治失眠。包括遲遲未能入睡，或是半夜醒來上廁所。不必數甚麼羊，只要專注於一呼一吸，慢而能令腹漲的呼吸，就能令人逐漸鬆弛，進入夢鄉。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。

啡濃茶等，更甚，稱為心悸，心亂如麻的感覺不好受，練習氣功正好將心跳減慢，也助鬆弛肌肉，舒展心懷。



對病療法

關富健

# 擊退高脂血症

**高**脂血症是指血漿中脂質濃度超過正常範圍。血脂是人體血漿內所含脂質的總稱，其中包括：膽固醇、甘油三脂、膽固醇脂、β-脂蛋白、磷脂、未脂化的脂酸等。當血清膽固醇超過正常值 230 毫克 / 100 毫升、甘油三脂超過 140 毫克 / 100 毫升，及 β-脂蛋白超過 390 毫克 / 100 毫升以上時，即可稱之為高脂血症。本病在營養代謝性疾患中佔有很重要的地位，是導致動脈粥樣硬化的主要因素之一，與高血壓、冠心病和腦血管病的發生關係密切，被視為冠心病的三大因子之一。中醫學中，有關範疇上歸屬「血瘀」、「眩暈」、「痰濁」、「胸痺」、「心痛」、「中風」等病証。

長者因多靜少動、肝腎虧虛、膽汁失於疏泄、水液失其主宰；或脾胃燥熱、恣食肥甘、攝取過度、輸化不及；或久患水腫、消渴、黃疸等病，傷及肝腎，輸化不利；或稟賦偏頗，

自幼多脂，以致痰濕聚生。濁脂內留，發為本病。痰濕濁脂瘀阻血絡，進而化熱、生風以致頭暈、心悸、胸悶、腕痞、肢體麻木。故其病位主在脾、肝、腎工臟，基本病理為臟腑功能失調、膏脂輸化不利，主要病理因素為痰濕、濁脂和瘀血。由於西藥降血脂藥物對肝臟和身體的新陳代謝方面有其副作用，因此中藥在降低血脂方面有其特殊的療效，如：澤瀉、薑黃、蒲黃、大黃，生首烏、虎杖，生決明子，番瀉葉，山楂，丹參，桑寄生，海藻，昆布等不少中藥有一定降脂作用。若能在辨証的基礎上結合辨病，適當配合上述降脂中藥，可望提高療效。本病往往需較長時間治療，切忌長期使用苦寒、攻伐之品。

木耳山楂粥

製法：將乾木耳 10 克泡發洗淨，與山楂 30 克、粳米 50 克一同放入砂鍋內，加水適量，煮粥服食。

澤瀉荷葉粥

製法：澤瀉 3 克，研成細粉，與荷葉 6 克及粳米 50 克一同入鍋，熬成稀粥食用。

山楂冬瓜粥

製法：連皮冬瓜 0.1 公斤，洗淨後切成小塊，與乾山楂 15 克及粳米 50 克一同熬粥服食。

另外，患者日常應根據自身情況適當地運動，每次運動時間控制在 30 至 40 分鐘。平日應控制飲食，節制少食高脂肪食品，選擇膽固醇含量低的食品，如：蔬菜、生果、豆製品、瘦肉、海帶、飲茶等，尤其是多吃含纖維素多的蔬菜，可以減少腸內膽固醇的吸收。

三寶茶

材料：普洱茶、菊花、羅漢果各等份 7 至 8 克，共 20 克。

製法：以沸水沖泡 10 分鐘即可飲用。每日一次。

