



健康寶庫

◆ 衛生署長者健康服務

人體的肌肉發展，在二十多歲左右為最高峰，由中年開始逐漸下降，肌肉會流失，在老年時更加明顯。這些「肌肉流失」問題，並非一種疾病，而是一種老年時常見的現象。當肌肉流失，肌肉的力量衰退會使日常活動變得比從前吃力；另一方面，由於肌肉鞏固關節的能力下降，關節亦會因而加快勞損，容易引起肌肉疲勞及關節疼痛，甚至會喪失活動能力及令生活質素下降。

除年齡之外，不良的生活習慣也是「肌肉流失」的高危因素，例如缺乏體能活動、營養不良、吸煙和飲酒等，都會增加「肌肉流失」的風險。肌肉的流失是老化過程中不可避免的情況，但只要改善一下生活的習慣，可減慢肌肉流失的速度。健康的生活習慣例如恆常運動，可以保持肌肉的質量，有着正面的效果；運動亦有助增加體力、加強心肺功能、保持柔韌度、改善平衡等。

運動應包括耐力訓練和肌肉鍛煉。耐力訓練建議每週宜達

150分鐘。以步行為例，要按自己的能力及健康狀況，可以每週步行5天或以上，每天30分鐘；亦可逐漸增加步速，使步行時呼吸有點加快，但仍能如常說話。另外，肌肉鍛煉宜每週做2至3天，應包括主要肌肉群組。例一，手拿已載500毫升水之膠樽，手向上舉高至手肘伸直（圖一）；例二，坐著，在足踝綁上重約1磅的沙包，慢慢伸直膝關節，腳掌略為向上屈起（圖二）。上述手臂和腿部的動作可分別維持5秒，然後慢慢放下，每邊重複10次。



圖一



圖二

運動是健康生活模式中不可或缺的一環；運動愈少，體能愈差，肌肉流失愈快。同時，亦需要注重均衡飲食及妥善控制慢性疾病，才可延緩「肌肉流失」。若有疑問，可以諮詢醫生或物理治療師。

究竟患上高弓足會有何種問題？其實在徵狀上十分類似扁平足，但是壓力集中在腳外側，同樣是可以令足底筋膜炎、關節炎、小腿肌肉容易疲勞、膝部外側有機會出現疼痛，及再嚴重者使腰部及背部勞損。這個困擾人們多時，但多數人都找不出根源的問題都是由力學傳遞不當引起的，其實皆可以通過矯形鞋墊及配合適當的物理治療，得到改善。因此，請不要再只憑足弓高低來斷定足部有問題與否，如有懷疑，還是盡快請專業人士作出詳細檢查。

在坊間甚少大眾談及高弓足，大部份人甚至不知道高弓足是甚麼。這就讓我們去了解一下何謂高弓足。一般情況下，我們留意到足部弓位（在腳掌內側的弧度）有空位便是「正常」的腳掌，並沒有扁平足問題；但其實這種想法或檢測方法是非常草率及不夠準確。首先，足弓位的高低並不代表我們患有扁平足與否，再者足弓高度是可以受到腳前掌的旋轉所影響，構成一些假性扁平足，在肉眼看來很像患上扁平足一樣。另一方面，因不少人看見自己有足弓弧度便以為沒有任何問題，但亦有可能患上高弓足，這個問題相當容易被忽視的症狀。從定義上來說，我們會在腳後跟劃上一條中線與地面形成的角度，九十度為正常，任何「外轉」便是高弓足，「內轉」是扁平足。

物理治療 保安康 陳震賢 高弓足 不要忽視



物理治療 保安康 陳震賢 高弓足 不要忽視



健康在您手 陳日 又 到冬 天，火鍋生意又開始暢旺了。大家是否懂得「健康火鍋」的心得呢？

第一是「唔熟唔食」。火鍋以沸水燙熟食物，有一百度本來十分安全，但現代食材往往長期雪藏，有些甚至內部結冰。放進沸水燙一會兒並不能將食物煮熟，尤其實心的肉

第二原則是「唔好食過飽」。平時飯桌上吃甚麼，有目瞭然，分量有多少，有個估

第三原則是「唔好亂食」。健康的飲食方式是均衡，即按照健康飲食金字塔的

丸，熱力不能輕易傳至「冰凍的心」，偏這製作過程往往經人手將生的肉切碎，加上其他調味和材料，製作過程往往污

建議，多菜少肉、少油鹽糖，穀物類要吃最多。一般火鍋店提供的火鍋食

健康火鍋餐

糖尿病是「老年病」？



對病療法 關富健

不少年輕人認為糖尿病是「老年病」，離自己很遙遠。殊不知，糖尿病可能早已「潛伏」在身邊伺機而動。資料顯示，10多年前，糖尿病的年齡在50歲左右，但近幾年新診斷的患者年齡大多在30至35，糖尿病發病率年輕化趨勢日漸明顯。

事實上，近年來糖尿病的發病率急劇上升，年輕化趨勢日漸明

顯，有多方面的原因。首先是遺傳因素，大多數糖友都有家族性患病背景。其次是飲食結構改變，例如從植物性膳食轉變為動物性膳食，導致了總熱量過剩。還有就是不良的生活方式，例如多吃少動導致肥胖。此外，社會老齡化也導致了發病率的增高。很多年輕人自恃年輕體壯，經常酗酒應酬、暴飲暴食，經常熬夜，再加上缺乏運動等諸多因素造成營養過剩，加重胰島的負擔，最終導致糖尿病的發生。尤其是那些大腹便便的男性，更容易被糖尿病「盯上」。

不過，糖尿病雖然來勢洶洶，但預防起來並不是難事。大多數情況下，糖尿病是可以通過改善生活方式來預防，而「管住嘴巴，不亂吃；勤動雙腿，多鍛煉」是預防的核心措施。所以建議忙於工作的年輕人，抽出一些時間來，堅持適量運動，每次運動30分鐘，並採取健康飲食，這樣可以大幅降低糖尿病的發病風險。

善用醫療券，定期眼體檢！



護眼資訊站 黃偉雄

年尾又到無病無痛，老友記身體健康，醫療券都無用過？

各位知不知道醫療券除了可以用作睇病外，老友記也可以用於身體檢查方面，例如眼睛體檢，定期檢視眼睛和視覺的健康狀況，還可用於驗配老花、近視眼鏡，改善視力和保護眼睛。

年紀漸大，以為眼睛沒有以前那麼明亮是理所當然，忍受矇查查過日子！但是世界衛生組織研究顯示，有百分之八十的視覺問題都能避免或者被矯正的，當中最大比例是白內障和屈光不正（如遠視、散光、近視、老花等）。老友記眼睛內的晶狀體隨著年齡漸漸變得混濁，而這混濁的情況也會導致其折射率改變，從而改變屈光數值。這就是

我們常說的近視、遠視和散光度數不對。試想想，你戴著的眼鏡度數不對，看東西時當然是矇查查啦！

陳生70多歲，平時看近的東西只會配戴「老花眼鏡」，走路時從來不戴眼鏡。多年來以為自己只是老花，可是因為他在看遠的東西出現模糊，久而久之不願意外出。後經由女兒帶他接受全面眼睛檢查後，發現他有早期白內障、300度遠視和200度散光，再加上250度老花。如果要清晰看遠景，他需要戴上+300度和-200度散光的「看遠眼鏡」，如要看近東西或細字清楚，則要戴上+550(300+250)度和-200度散光的「看近眼鏡」。經過眼睛檢查並配戴上合適的眼鏡後，陳生視力得到提升，不用再矇查查，自信心都返回來了！

長者醫療券的使用範圍已擴大

至眼睛體檢，由合資格提供基層醫療的眼科視光師提供服務。長者年滿70歲持有香港身份證即可以使用。醫療券金額每年2千元，計劃容許保留和累積尚未使用的醫療券，但上限只是4千元。所以，如果現時戶口內有二千元以上，老友記要留意，可以善用作眼睛健康檢查。

眼科視光師替長者完成眼睛檢查後，判斷需要配戴眼鏡，其費用也可以由醫療券支付。當然，醫療券計劃是鼓勵長者多使用醫療券接受基層醫療服務，包括治療和預防性質的護理服務，故不可用來純粹購買用品，如藥物、眼鏡或醫療用品等。想知道自己醫療券戶口內現在有幾多錢？可以到政府醫療券網站登入「醫健通」以身份證的資料就可以查詢得到。

