



### 健康在您手

◆陳日  
傳統說「行行企企」，是指一種無聊、懶散的狀態，含貶義。但在現代社會，「行」與「企」原來值得鼓勵。  
這當然是與「坐」作比較。一個大型研究發現，每天坐6小時以上的人，死亡

## 行行企企

率較只坐3小時的人高一倍，也就是說，長期坐令人早死。  
古代人生活條件遠不及現代人，工作以勞力為主，就是主婦，這洗衣做飯也消耗許多體能，到甚麼地方，更不少了一雙腿。那像現代人，有洗衣機、電梯等代勞？莫說成年人工作都只用

手指在弄電腦，連小孩子的玩耍也只是坐着舞

電子遊戲了。  
但我們的身體仍是數十萬年來演化成，有四肢而不僅有腦的靈長類動物，必須經常活動才能促進血液循環，保持生機。連續坐十多小時(如坐長途飛機)，靜脈內血液流動太慢，可能產生血塊，一旦到處流動，甚至造成肺栓塞，可以有性命危

險。

世界衛生組織估計，缺乏運動是導致現代人早死之五大原因之一。另一個因素「過重」亦與缺乏運動有關連。而經常運動，不僅有助預防心臟病、血壓高、糖尿病、乳癌、大腸癌等疾病，也是防治抑鬱症的良方，運動時腦內分泌「內啡呔」，正是令人快樂歡愉的化學物質。

每人每天宜有半小時中等強度的運動，即能令心跳

加速，却仍能說話自如的運動，如行山、踩單車、球類活動、打太極、呼拉圈等。

除此以外，也不宜長期呆坐。坐時腰背承受很大壓力。站起來走走，壓力就可卸至更強壯的大腿肌肉了。若是伏案工作，姿勢不良，肩頸亦蒙受很大壓力，宜抬起頭、鬆鬆肩膀伸伸頸，望望遠處，莫老皺着眉心，把苦紋弄得更深。

朋友，勿老在坐了，站起來，多行多企吧！

症一，生活中有兩種情況較易觸發其痛楚：第一是坐在太硬的椅子上，因為這剛好壓著梨狀肌；第二是走路久了之後，因為走路時梨狀肌的

會造成這種痛楚的病況原因有很多，其中一種是「梨狀肌綜合症」。  
梨狀肌是臀部深處的肌肉，左右各一。它外形如水果中的梨一樣，因而命名。梨狀肌可能出現的毛病包括運動時把它拉傷，或長期疲勞以至過度繃緊等。當它有所病變時，它本身會有痛楚，因此患者先會感到臀部深處有痛，但可能腰部一點不適也沒有。當患上「梨狀肌綜合症」，生活中有兩種情況較易觸發其痛楚：第一是坐在太硬的椅子上，因為這剛好壓著梨狀肌；第二是走路久了之後，因為走路時梨狀肌的

療針對腰或盤骨了。

難的是找出毛病的真正成因。梨狀肌綜合症背後的隱藏因素可能是周圍的肌肉，包括臀肌和腹肌太軟弱無力，當這些肌肉太薄弱時，細小的梨狀肌便被迫要分擔它們的工作，久而久之便出現勞損，這情況下我們要強化周圍的肌肉；另一可能性，是因腰部或盤骨關節的疾病而引起梨狀肌繃緊，這樣我們便要將治



### 中醫辨証

◆朱國棟  
暑大暑，有食懶煮，有時又感到口乾、胸口悶熱，飲水又「肚谷谷」，但又不

## 夏季保健與食療

「鬱熱」與「暑熱」吧！  
夏季保健之道可從生活習慣開始，飲食以清潤及清甜為平調法則，日常可多進食新鮮瓜果、深綠色蔬菜、瘦肉、魚類等。定時進食，不可過飽，飯前不過量飲湯水。  
長者每天謹記保持充足睡眠、寬容笑臉及補充清水和鹽份；飲食忌辛辣煎燥、肥膩及

鹹類物品；以及靜心安排每周作息次序，切忌過於勞累。下列食療可作參考：  
一、益氣化濕湯  
功效：益氣健脾，理痰滲濕  
材料：太子參3錢、茯苓5錢、扁豆衣3錢、南棗2枚  
製法：材料加上8~10碗清水，水滾後改用文火續煮約40

分鐘，代茶飲用。  
二、雙黃西施湯  
功效：清熱解暑，健脾祛濕  
材料：老黃瓜約斤半、黃豆兩半、南北杏8錢、生薑1兩、白米1小撮、西施骨約大半斤(素食者：去西施骨，改用紅腰豆2兩)  
製法：材料加上適量清水，煲約2小時，調味食用。

抑制劑(tyrosine kinase inhibitors)便可能引致

間或整體存活期。  
雖然標靶藥物對正常細胞的影響較傳統化療少，但是病人服用後有機會出現重大的副作用。在常用的標靶藥物類別中，酪氨酸激酶

效。  
標靶藥物透過干擾擾與癌細胞增生和存活相關的特定酵素、受體、訊息傳遞路徑以及血管新生因子等機制來抑制腫瘤生長及擴散，從而延長病人的惡化時間或整體存活期。

作用。在常用的標靶藥物類別中，酪氨酸激酶抑制劑(tyrosine kinase inhibitors)便可能引致

鞋墊和防曬系數(SPF)不少於30的防曬露。另外，亦建議經常在手腳受壓處塗抹保濕乳液或潤膚霜，含有尿素(urea)成分的為佳。若穿戴寬鬆柔軟的棉質手套、襪子睡覺更有助皮膚的吸收。

的副作用  
手足皮膚反應。病人通常的手腳掌和指頭的皮膚會出現紅腫、脫皮和變厚起繭，有些更可能出現麻痺針刺的感覺，甚至起水泡。病人在觸摸受壓時會感到痛楚，就算日常生活簡單的操作也會感到吃力，如情況嚴重可能需要減低藥量或暫時停用藥物。  
對於上述的種種副作用，病人平日要多加保護手腳免受壓力、摩擦或暴露於陽光高溫下，有需要可使用吸壓



### 治療與自療

◆陳啟泰

很多人

## 坐骨神經痛嗎？我患上了

活動可能會增加對坐骨神經的壓迫。假如問題持續，這塊肌肉亦會引致痛感遠達大腿的後方，我們稱這種痛感為「牽涉痛」。另一可能性則是由於繃緊或腫脹的梨狀肌刺激到坐骨神經，使它遍及的腿部範圍也感到痛楚，此為之「假性坐骨神經痛」。

對於治療「梨狀肌綜合症」，最快見效的是一些針對這片肌肉的方法，包括直接的伸展運動、臀部的深層按摩或針灸等。但不論那種方法，要緩解症狀一點也不難，難的是找出毛病的真正成因。梨狀肌綜合症背後的隱藏因素可能是周圍的肌肉，包括臀肌和腹肌太軟弱無力，當這些肌肉太薄弱時，細小的梨狀肌便被迫要分擔它們的工作，久而久之便出現勞損，這情況下我們要強化周圍的肌肉；另一可能性，是因腰部或盤骨關節的疾病而引起梨狀肌繃緊，這樣我們便要將治

淨等功能。  
眼睛是身體唯一暴露於空氣中的器官，需要充足的淚水滋潤及保護著，可是隨著年紀漸長，淚水的分泌及質素會每況愈下。雖然視功能未至於像青光眼或白內障般受損，但確實令生活添上不少麻煩。簡單來說，淚膜包括了三層：中間夾層是

提供滋潤的淚水層，內層是幫助淚水層附和角膜的黏蛋白層和外層是防止淚水層揮發的油脂層。當年紀漸長，淚腺分泌的淚水層及腺板腺分泌的油脂層都會逐漸減少，形成眼乾症。當淚水層減少，淚膜滋潤眼睛的功能當然會直接減低；另外如果淚水層缺乏油脂層的保護，亦

容易從空氣中蒸發，間接加速眼乾。除了淚腺及腺板的分泌功能下降影響眼乾外，長者因為眼瞼的彈性下降，未能緊貼眼睛，導致淚水未能滋潤眼睛之餘，亦不能順利流進淚管而流出眼外。  
事實上，眼乾症的症狀並不止乾澀；當淚膜未能形成一層圓滑的表

面，導致光線未能完美地折射進入淚膜，每當患者注視時，淚膜加速揮發變得平滑，視力變得不穩定及時清時，需要努力眨眼睛才能保持清晰。另外當淚水減少時，空氣中的骯髒物如塵埃沙塵，以及淚水中的污穢物如蛋白質等都會積聚在眼中，這些髒物會令患者眼睛經常感到異物感及癢癢，但照鏡子自我檢查又未能發現甚麼。當淚膜不能再保護敏感的眼角膜，令眼角膜暴露於空氣刺激中，每當

受到強風及陽光中的紫外線刺激，都會令眼睛作出條件反射，刺激淚水分泌保護眼睛，形成所謂的「流眼水」，情況就好像我們切洋蔥一樣。部份長者的眼檢肌肉彈性下降，未能緊貼眼睛致外翻，不能盛載著淚水而流出眼外，角膜長期缺乏滋潤而容易受損，這些小傷口除了令眼睛更容易敏感外，亦容易受細菌感染。  
那究竟有甚麼方法可以舒緩眼睛淚水不足呢？那就留待下回分解。

應付  
癌症標靶藥

知藥用藥  
◆陳泳

的副作用