



健康在您手

月餅與蛋黃



中秋佳節，月餅上市。傳統廣東月餅以蛋黃蓮蓉為上品。從前一些餅店，以蛋黃香為招徠，曾有四黃蓮蓉。近年不少市民對蛋黃有戒心，四黃蓮蓉早已絕迹，雙黃也沒從前那麼受歡迎了。但蛋黃是否真的要避之則吉？月餅又是否洪水猛獸？

先說雞蛋與蛋黃。雞蛋可說是

價廉物美、烹調多樣化的高營養食物。它含優質的蛋白質，可媲美肉類，蛋黃內的蛋白質比蛋白更多。蛋黃還有多種礦物質，如鐵、鈣、鋅等。而另外一種上佳營養素卵磷脂，是腦部不可少的物質，用來確保腦細胞之間的通訊暢順，對於幼兒的智力發育，和中老年時預防衰退，都十分重要。

咦？不是說蛋黃含膽固醇，吃

了對心臟不利嗎？這可以說是營養史上的一件冤案。

話說醫學界發現冠心病與多個風險因素有關，如吸煙、過胖，血內膽固醇過高等，因此鼓吹避免進食過多膽固醇。由於一隻雞蛋黃所含的膽固醇為210mg，美國的膳食指南建議每天不宜攝取300mg以上膽固醇，許多教育宣傳便以一隻半蛋黃來作例子，令市民把蛋黃與膽固醇掛鈎。其實，說出來許多人想不到，蛋黃原來含有抗氧化劑，如胡蘿蔔素、維他命

E和硒。這些有助預防冠心病呢！所以不必怕吃蛋，也切勿棄蛋黃只吃蛋白。不過量便可以。

鴨蛋呢？從營養角度，它與雞蛋差不多不必避忌。當然醃成咸蛋後，鹽分增高，便多吃更無益。

健康飲食的原則是均衡，月餅並非不能吃，卻應適可而止。古人平時飲食清淡，遇上節日便會有高熱量食物以作慶祝。現代人平時已吃得好，過節反而要記住「節」也有「節制」的意思。絕對可以吃雙黃蓮蓉，但應該是「少吃多滋味」，與人分享！

我問病人：「結婚三十年跟你的頸痛有甚麼關係？」她說：「不是嗎？忘了有多久，我睡覺總是背著老公側睡。」我追問：「每晚睡覺也沒有轉動身體？」是的，所以我每天起床總是腰酸頸緊。」



治療與自療

◆ 陳啟泰

當我們發現睡醒時腰頸特別不適，甚至影響睡眠，就意味着不適可能跟睡眠有關，可以是關於睡眠姿勢，亦可是選用的枕頭和床褥等。這位結婚三十年的女士說，數年間她已換過無數枕頭和床墊，甚麼人體工學、人工智能或是太空科技也毫無幫助。我要強調，選購寢室用品不如配眼鏡般，我們不能單單量度「度數」就能找出一套合適的枕頭和床褥。否則，

這女士已嘗試了無數次更換寢具，我也不想她再破費。既然她自覺問題所在，但又要背著老公睡，我便勸她跟老公調換位置。可是，她硬要靠窗邊睡，那我就建議乾脆把床頭尾顛倒，使得能朝另一方側睡，改變多年來的單一睡眠體位，以消除不適。結果兩個星期後，症狀消失。她笑說曾有風水師叫她床頭尾對調，她不以為然，這次乖乖聽話，不知是我把她醫好，還是床把她醫好。

結婚三十年，背著老公……



護眼資訊站

◆ 余家駒

眼瘡和眼挑針

我們的眼瞼有許多眼瞼毛及腺體。睫毛可以幫助眼睛阻擋大部份的風沙和灰塵。瞼板腺 (Tarsal glands) 又稱麥氏腺 (Meibomian glands) 是一種在眼瞼周圍的皮脂腺。主要功能分泌油脂層，以延緩眼淚水從空氣中揮發。但大多數人都忽略對眼

皮及眼睫毛周邊毛囊的清潔。當毛囊油脂分泌得不到適當清潔或分泌受阻時，會導致腺體堵塞，從而形成眼瘡。如毛囊受到細菌感染，就會引起急性炎症，導致「眼挑針」。

初期眼瘡患者近眼瞼位置生出小粒，附近的眼皮亦可能出現紅腫、發熱和疼痛的病徵。當情況惡化時，細菌在內滋

熱出現變形。此外，也可透過醫生處方的消炎藥物、抗生素或眼藥膏減輕徵狀。經熱敷及藥物治療一至兩星期後，情況未改善或眼瘡變得愈來愈大，甚至眼皮內有硬塊，代表眼瞼內的油脂分泌和膿包已增多，可能需考慮放膿手術。

若眼瘡治療不當，嚴重可引致角膜炎，亦有機會導致眼瞼下垂，影響儀容之餘，更可能令視力受損。如經治療數月或半年後，眼瘡仍不斷復發，或眼皮出現凹凸不平或變形的情况，便需進一步分析是否患上眼睛皮

脂腺瘤的可能性了。要預防眼瘡，應保持雙手清潔，避免揉眼，經常作眼部化妝的女士，更需留意眼皮的衛生。此外，睡眠不足會導致油脂分泌旺盛；作息不定时、過度疲勞及營養不良等因素令細菌有機會乘虛而入，導致眼瘡。而眼部分泌物較多的人士，可在早午晚使用專門護理眼皮的消毒紙巾作清潔用途；亦可使用嬰兒不刺眼洗頭水，以暖水開稀後用毛巾清潔眼瞼。

心悸保健與食療



中醫辨証

◆ 朱國棟

香港生活節奏急快，雖經濟熾熱，惟人心浮動，臨床上心悸病者日益增多。心悸是指自感心中急劇跳動，驚慌不安，不能自主，或脈象見至數不整的一種證候。

成因以心臟系功能與血液虧損為主。臨床上每由感冒或偶因惱怒，及內因情緒鬱悶不舒所致。調治注重益氣安神、養心和血、滋補肝腎、導氣化痰。

長者平日需保持充足睡眠、生活有序，減少應酬及熬夜，飲食

宜清淡，少飲濃茶，忌辛辣燥膩物品及胡亂進補；以及多選吃蔬果、麥米、粟米、百合、淮山、無花果乾、藍莓乾等食物。下列食療可作參考：

一、玉竹茶

功效：益氣安神
材料：玉竹1錢

製法：上品共研細末，每次用熱開水沖泡飲用。

二、太神飲

功效：養心寧神
材料：太子參錢半、茯神5錢

製法：材料加上8飯碗清水，沸後續煲約40分鐘，代茶飲用。

環境、陷阱 — 不再遇上



健康寶庫

◆ 衛生署 長者健康服務

在香港，65歲或以上在社區居住的長者當中，每年約每5人便有1人跌倒。而當中，約有75%會受傷，包括頭部創傷和骨折。

一項關於社區居住長者跌倒的研究發現，曾跌倒的長者表示在跌倒當時身處的環境有不同「陷阱」，包括地面太滑、不平坦或有障礙物、缺乏夜間照明裝置、欠缺扶手。

2011年另一調查顯示，長者外出和家居發生跌倒的比例是2:1。家居雖然是長者熟悉的環境，但仍然有跌倒意外，環境陷阱的問題不容忽視。

長者可以採取以下措施改善家居環境，減低跌倒風險：

- 1. 地面**
 - 定期清理通道的雜物，保持通道暢通無阻

- 修補破損、凹凸不平的地面
- 保持地面乾爽潔淨，清理地上的水和油漬
- 在門檻上塗上鮮明的油漆或貼上鮮明的貼紙，以提高長者的警覺性

- 2. 照明**
 - 保持室內光線充足，並確保電燈開關掣設在方便的位置
 - 在睡房、浴室和通道安裝夜明燈
 - 日間適當打開窗簾透光；若光線過強，可使用窗紗阻隔

- 3. 家具**
 - 選擇高度合適和穩固的椅子、睡床，坐下時雙腳能平放在地上
 - 避免使用過滑的床單或床蓆
 - 更換缺乏承托力、邊緣已下塌的床褥

- 4. 設備**
 - 避免使用會移動或破損的地墊

- 應使用防滑地墊或使用地墊膠貼固定地墊邊緣，防止邊緣摺起
- 在浴缸或淋浴間放置防滑膠墊，並在有需要時安裝扶手，提高沐浴時的安全

除了家居環境，室外環境陷阱同樣要留意：

- 避免到人多擠迫的地方；
- 提高警覺，專注步行，避免分心；
- 行走高低落差、凹凸不平、濕滑的路面時要分外留心；
- 留意自動開關或回彈的門；
- 避免雙手提著重物上落樓梯、斜坡、扶手電梯或交通工具，應讓一隻手能緊握扶手，以策安全。

個人裝備方面，應穿著長度適中的褲子及防滑鞋，更需時刻留意路面情況，才能察覺及避開路面陷阱，或經過時提高警覺，以免跌倒。