



打太極有益



便比不必負重的踩單車或游泳優勝。

不過許多人選擇打太極，是看中它的許多四肢

大動作，可助保持關節靈活。事實上有些物理治療師也會利用某些太極招式動作來協助一些關節問題的治療。打太極既是深入民心的傳統功夫，病人樂於接受，持續鍛煉的毅力也高些。

打太極的下肢動作比其他運動複雜，主要是身體重心要不斷轉移，所謂「虛」、「實」交替。從運動科學的理論來說，這些動作能鍛煉平衡及四肢的協調，對於預防跌倒有極大好

處。美國一位體育教練選了十式太極來教導老人，並作分組研究，在短短數月後發現經常打太極的長者果然少了跌倒，証實古人設計太極招式確有其智慧。

這還不止。太極是「身心運動」，即身體和腦袋要同時活動。從一個太極招式轉到下一個時必須全神貫注，故此能刺激腦細胞，有助預防腦退化（認知障礙）。曾有朋友說太極太難學，其實假以時日，逐招逐招學，並不困難。而且，正因為要熟練、記憶，才有「身心皆益」的好處呢！

健康在您手
◆ 陳日
中國人沒有誰不認識打太極，這種傳統武術包含中國哲學，以柔制剛，講究下盤穩，在對付敵人時，乃是「四兩撥千斤」，因此常有些令人津津樂道的故事。除此以外，打太極亦標榜對養身有很大好處，所以許多人純粹為了健康而經常打太極。

對於長者來說，打太極可說是

最佳的運動選擇。首先，它動作柔和，毫不劇烈，患有慢性病如心臟病、高血壓等也不用擔心對心臟帶來太大負荷。而由於打太極要求動作連綿不絕，若是連續不斷廿分鐘（如頗受歡迎的 108 式），已是很好的耐力運動，對心肺是十分有益的鍛煉。

另外，打太極是站着做的運動，所以屬於負重運動，對於預防骨質疏鬆有幫助。從這個角度來說，打太極

位外國人，他並非長居香港，以前因過勞損病症而來找我，直至有一次我見他使用雙拐杖，才得知他在外地接受了拇趾矯形手術，事隔半年多後再遇上他，閒談間知道他的拇趾已打回原形，他自己也說沒想過拇趾那麼快回復外翻，故令他頓時打消為另一隻腳動手術的念頭。量度足部後確定他有嚴重扁平足，詳盡解釋了足部問題後，筆者跟他配置了矯形鞋墊，以減輕拇趾壓力，用意在減慢拇趾外翻以及穩定嚴重扁平足的情況。

拇趾外翻又俗稱腳趾公波子骨變大，算是坊間一種比較普遍的關節變形問題。一般人對這種情況有不少誤解，令問題一拖再拖並嚴重化。以前筆者也有稍作介紹過拇趾外翻，它的成因主要是腳部後跟骨骼內旋（扁平足）或因前掌內旋引起，而穿窄頭鞋和高跟鞋導致的就相對比較次要。後跟和前掌內旋的壓力使腳部內側比較受力，引致力量走向大拇趾，日子有功下大拇趾會向外翻及令關節囊變大，造成我們一般所見到的「波子骨」變大。

筆者有個個案是一位外國人，他並非長居香港，以前因過勞損病症而來找我，直至有一次我見他使用雙拐杖，才得知他在外地接受了拇趾矯形手術，事隔半年多後再遇上他，閒談間知道他的拇趾已打回原形，他自己也說沒想過拇趾那麼快回復外翻，故令他頓時打消為另一隻腳動手術的念頭。量度足部後確定他有嚴重扁平足，詳盡解釋了足部問題後，筆者跟他配置了矯形鞋墊，以減輕拇趾壓力，用意在減慢拇趾外翻以及穩定嚴重扁平足的情況。

奉勸各位請勿輕視足弓高低所衍生的問題，其實這些情況可以引起身體一連串連鎖反應，而且並不只局限於足部。故此，大家平常應多加注意自己的足部以及選購一些健康合適的鞋去保護自己雙腳！



拇趾外翻

◆ 陳震賢



擁抱人生，活在當下

◆ 衛生署 長者健康服務

甲、乙兩人，哪個才是活在當下？

甲：人生苦短，及時行樂、活得開心最重要。

乙：若不反省自己的過去，不思考未來如何發展，現在又怎能有所得呢？

活在當下 = 及時行樂？

非也，活在當下不等同及時行樂，活在當下可這樣理解：「活」表示無論做任何事，都專心一致樂在其中，亦帶有活得更健康、對己對人更有慈心的意思。「當下」除了表示此刻，更泛指目前處身的任何境況、感受與想法等。

活在當下並非放縱享樂、不理後果，而是不再陷入不知不覺、不由自主的思維模式，以致有自由去選擇怎樣面對生活，擁抱人生得失順逆，投入生命中的不同場景。

怎樣才做到不過分追悔往事或憂慮將來？

當下是從「過去」到「未

來」的一個部分（見下圖），而很多時我們也需要反思「過去」和考慮「未來」，「當下」才知所進退。

過去 當下 未來

對過去的無心之失，我們應接納自己的不足，放下自憐自責、過度內疚等包袱，積極生活。若是因任性、不負責任而帶來的傷害，則應自省，免得重蹈覆轍。至於將來的事，可找時間靜下來專心預算和計劃，然後按部就班去實行，不要光坐著憂心而缺乏智慧的行動。如有超出個人能力範圍的問題或困難，應尋求協助。別忘了好好活在當下，才会有美好的將來。

生活忙碌，也能活在當下？

香港人生活繁忙，即使放假也人間心不閒。但原來每天的生活也是學習活在當下的途徑。現在不妨留意一

下：

※ 你拿著的字紙，在手中質感細滑還是粗糙？紙上的字體顏色鮮明或是樸實？然後安靜地深呼吸幾下，讓這些感覺沉澱。

※ 你臉上掛著甚麼表情？是輕鬆自若，是目無表情，還是愁眉不展？安靜地深呼吸幾下，讓這些感覺沉澱。

※ 你心裡在想甚麼？在回憶往事，正盤算明天，或是推敲一些道理？安靜地深呼吸幾下，讓這些觀察沉澱。

送上一首打油詩與讀者互勉：

活在當下轉心境
身心感覺都傾聽
每個時刻皆可愛
靜觀細味箇中情
吃喝知其色香味
走路要腳踏實地
常懷知足和感恩
自能睡得香且甜

母詢問有關孩子近視度數加深的問題。畢竟現今大家的孫仔孫女經常會面對不同的近距離工作；功課、手機、平板電腦等等。大家都知道長期近距離閱讀，加上雙眼缺乏休息，容易令近視度數加深。而長輩中不少都會覺得眼鏡度數不應該配得太足，不然近視度數會加深得更快；又或者覺得應該盡量避免讓小童太早配戴眼鏡，不然會「愈戴愈深」。究竟這是否真的呢？



◆ 何柱榮

為眼科視光師，每天遇到不少父

簡單而言，讓雙眼有清晰的視力，是驗配眼鏡度數的首要考慮。尤其八歲之前是大腦視覺系統發展的黃金期，若能及早發現孩子有任何眼睛問題（如斜視、深度數、先天白內障等等）導致不能達到正常視力，如能及早加以矯正的話，有助減低弱視的風險。所以若眼鏡度數比實際近視度數減淺太多的話，便會影響視力，甚至影響小童的視覺系統發展。更有研究顯示，發育中的青少年如果配戴減少五十度或七十五度的近視眼鏡，其加深速度更快。當然，若試戴

實際足度數後發現難以適應，一般都會在配戴者的適應能力及清晰的視力兩大前題下取得平衡，而著量減淺配鏡度數。當中並沒有一個既定的準則必須減淺度數。

另外，培養良好的閱讀習慣也是不容忽視。一般建議由三歲開始為孩子每年定期作全面眼科檢查，包括檢查視力、度數、雙眼協調、使用眼藥水和作散瞳檢查眼睛內外健康狀況並排除假性近視等等。眼科視光師也會因應不同情況，提供有關近視控制的方案，例如學童漸進鏡或角膜矯視隱形眼鏡等等。定期檢查靈魂之窗，保障眼睛清晰健康！

眼鏡度數配淺D，近視無咁易加深？