



健康在您手

◆陳日太 太極是中國傳統武術，也以養生見著，尤其適合長者，既可在公園集體練習，也可以單獨耍。由於它講究下盤要穩，一些動作要求單腳站甚至蹬腿，所以挑戰平衡力。美國一位體育教練挑選了十式來訓練長者，並研究成效，結果發現有助長者防跌，從此世界上許多長者服務，均鼓吹學習太極，香港更不例外。

門毅極太



和其他運動一樣，耍太極要適得其法。太極要求「紮馬」(即微屈膝分腿站)，可鍛煉大腿肌肉，有助保護膝關節。但若曲腿太多，反而引致膝關節勞損，引致膝痛。正確的紮馬姿勢是膝蓋不會比腳尖前，而且要同一方向(不可扭歪足踝)，另外是要循序漸進，這樣才不會損害膝關節。

耍太極有許多口訣，例如「頂頭懸」、「含胸拔背」，乃是指練習太

極時的姿勢。頭與身必須保持挺直，頭頂像有一條綫繫着，掛起，而收胸、背直，人便站得穩，望得遠，以便隨時出招及防衛。現代人卻是常常低頭、頸彎向前，令肩頸肌肉僵硬，兼有「寒背」。耍太極有助糾正這些不良姿勢及帶來的種種問題。

一般人最熟悉的太極招式是「推」，其實太極還有許多上下肢並用、雙手張開的動作，例如「白鶴展翅」、「野馬分鬃」等。這些動作

靠背肌帶動，因此常練習有助防止「寒背」。

太極與瑜伽均對保持關節靈活有幫助，但太極更講求「連綿不斷」，從一招帶到另一招。別小看這個要求。雖然動作不必快(一些師傅還不准快呢!)，卻因為不間斷而促進了血液循環，鍛煉心肺，是很好的耐力運動。由於不可分心，便考驗專注力與記憶。

朋友，你學過太極嗎?為免犯錯，應跟隨有經驗有正式資格的導師，而且不可心急。用上一兩年才學會要百多式的全套太極，是很平常的事呢。

這次她來到診所，為的是肩頸後方的痛楚。這痛楚表面上跟一般肩頸痛差不多，不過經了解其病情和病歷後，我發覺有點不對勁。之後我安排強媽轉介到專科檢查，結果證實她得了肺癌。

說這個故事，並非要嚇怕大家。千萬不要以為肩痛就等於肺癌。我只

阿強是我的好朋友，相識廿載。一年前，阿強叫他媽媽來找我，因為她有頸痛。我已經很久沒見過強媽，第一眼再見她，覺得她實在老了不少，但那份和藹可親的感覺依舊沒變。

記得小時候每到阿強家裏玩，靚湯、西餅、甜品必定準備就緒，強媽相當好客。



治療與自療

◆陳啟泰

阿強媽的癌離

肩痛與肺癌

想帶出一個訊息，就是人體內臟的毛病，是可以表現得像一般的肩頸痛或腰痛，我們稱這種從內臟引發到身體其他部位痛楚為「牽涉痛」(Referred Pain)。內臟問題所引起的牽涉痛有大概的規律，例如腎病會引起腰兩旁痛楚；心臟問題可引起左胸和左手的痺痛；肝和胃則會產生中背部的不適等。而強媽的肺病，則表現出如火灼般的肩頸痛。

由內臟引發的牽涉痛，雖然看似普通的肩頸和腰背筋骨毛病，但其性質就有很大差別，有經驗的物理治療師很快便會分辨出來：常見的筋骨問題所引起的痛楚大多具有「機械性」，即痛楚多與身體的活動和姿勢有關，例如步行時才會痛、彎腰時才會痛等，因為病源畢竟在骨骼、關節處；反之，內臟問題的痛楚則多與活動無關，有時甚至在休息和睡覺時才感到劇痛。



護眼資訊站

◆余家駒

眼睛是「健康之窗」，透過檢查眼睛能探知身體健康的密碼。

且能及早發現許多疾病的蛛絲馬跡。現時只有視網膜上的血管可以以非入侵性方式直接地看到，而臨床上亦有相當多的病

管壁增厚，嚴重時會出現滲漏出血和棉狀絮斑。眼底病變的程度與高血壓時間長短及其嚴重程度有密切相關。

變。它嚴重影響視力，為主要致盲疾病之一。患病時間越長，患者出現視網膜病變的機率越大。所以糖尿病病人即使早期沒有任何感覺，也應定期檢查眼底。糖尿病中期會出現視網膜黃斑水腫、滲漏等，晚期時可能會導致玻璃體出血、視網膜脫落、眼前有黑影飄動或視物變形等，甚至失明。

條血管黃黃油油，呈現混濁狀，並發現滿滿的黃色小粒點，血管被膽固醇和大顆粒脂蛋白阻塞，因循環不佳引起黃斑部水腫而影響視力，嚴重時更會造成失明。

圖像分析」(ARIA)技術，即俗稱「照眼底」的中風檢測，利用全新電腦程式分析眼底血管的病變、直徑、分支、彎度等形態，從而評估腦血管健康及中風風險，臨床測試證實可準確辨別九

豐富，透過眼底檢查除可檢測出眼底是否有病變(如：黃斑點病變、青光眼、視網膜退化等)，而

被發現，以下是被發現的4大常見疾病：
(一)高血壓：視網膜血管痙攣、變窄，血

黃斑點病變等。其中25%的乙型糖尿病患者初診

眼底視網膜有出血點及血管交叉壓跡明顯，或有血管痙攣等等，這或會是動脈硬化。動脈硬化越重，中風的可能性也就越大。

預防勝於治療，大病未開始時做足預防才是治病之本。年齡超過40歲，每年更應做一次眼底檢查，一旦發現疾病，可及時治療。

食療與保健障礙症認知



中醫辨証

◆朱國棟

知障礙症是長者常見的精神障礙疾患，其成因多伴隨著肝脾腎系功能與營養虛損，復加上情志鬱滯；或由於髓海(腦部細胞組織)損傷所引致。

中醫臨床辨証以脾虛痰阻、肝腎虛損、氣滯血瘀三種證型為多見。調治也側重健脾化痰、滋養肝腎為常法。

長者應保持情緒安穩、做適量運動，及避免空氣污染及噪

音刺激。平日多選豆製、新鮮蔬果類食材；在陽光和煦的日子，可讓陽光照射膝關節部位10~15分鐘，以利血氣和通，有助調護之效益。下列食療可作參考：

- 一、陳皮白朮粥
功效：健脾化痰
材料：陳皮2錢、白朮5錢、粳米適量
製法：將陳皮、白朮加清水適量煮沸，沸後改用文火繼續

加熱20分鐘，去藥渣，將粳米淘洗乾淨，放入藥液中煮粥，米熟即可服用。

- 二、雙耳蓮子湯
功效：滋陰清熱
材料：雪耳、黑木耳各2錢，蓮子4錢(去芯)、冰糖適量。
製法：將雙耳用清水泡開，摘去蒂，洗淨與蓮子一起放入碗內，加冰糖及清水適量，盛入蒸鍋中蒸約1小時，湯成即可服用。

「化療核彈」與「標靶導彈」



知藥用藥

◆陳泳

治癌主要靠「化學治療」或「標靶治療」，如果把「標靶藥物」喻為有追蹤功能的導彈，對準癌細胞攻擊；「化學治療」便多被喻為核彈，無論好壞細胞也攻擊。

事實上，「標靶治療」是醫學上的一大突破。數十年前，科學界

在慢性骨髓性白血病的病人身上發現「費城染色體」，此染色體中會致癌的BCR-ABL融合基因，會產生不良的融合蛋白，指令白血球不正常生長，導致白血病。

發現這基因前，醫學界只靠化療把所有血細胞也攻擊掉，但這方法會令骨髓大受抑制，致病人出現嚴重貧血、血小板數量下降等

嚴重副作用。發現「費城染色體」後，醫學界於1990年研發出「標靶治療」，針對性攻擊由「費城染色體」產生的不良融合蛋白，令白血球停止不良生長。由於這「導彈」只會對準目標攻擊，副作用比化療少得多，且療效相比下高達九成，遠高於只有五成以下的「核彈」(化療)。

此後，醫學界陸續發現引致其他癌病的內在目標，並研發出不同的標靶治療，療效也大有提升。可惜癌細胞生長，往往不是全因單一的內在目標而成，當我們對準了一個目標攻擊，原來背後有多過一個原因令該癌細胞生長，這便令部份標靶藥於使用一段時間後失效。

預防勝於治療，大病未開始時做足預防才是治病之本。年齡超過40歲，每年更應做一次眼底檢查，一旦發現疾病，可及時治療。