乖才不妥

◆ 陳　日

中國傳統文化強調「乖」。小孩子的乖，包括聽話、不吵鬧、不跑跳、不給麻煩大人。但兩三歲的孩子，怎可能是這樣呢？所以，有經驗的家長，發現幼童忽然很乖，就會懷疑，是不是有病了？

長者也是一樣。許多人以為，人老了就會有許多變化，頭髮白、皺紋多了之外，眼矇、耳聾、失憶，甚至性格改變都是正常應分的，因為：「老了就是這樣的了」。因此也不用處理。如今我們都知道，眼矇大有可能是白內障，應做手術改善視力，耳聾或是可醫治的毛病，不一定是難以逆轉的聽覺神經退化，而且，大可利用助聽器，以維持溝通能力。而失憶或是認知障礙症（老年痴呆症）的表現，更不宜忽略。

俗語云：江山易改，品性難移。事實上，性格是不應改變的。倘若長者行為大改，應警惕，是不是病了？

例如一向愛出街、打麻雀、炒股票的，忽然都放棄了，只躲在家中，宜懷疑是否有抑鬱症？為何對一切事物都失去興趣，甚至連朋友都不見？原來多話、經常與人辯駁的，忽然沉默寡言，並不是「乖」了，可能是情緒低落，甚麼都提不起勁。

原來十分精明，一眼關七，到超級市場格價才購物，常為兒孫出主意的，慢慢變得糊塗，計算退步，找續錯誤，也少參與討論，愈來愈「乖」的，不是「老」了的緣故。宜做個評估，看是否認知能力退化所做成。

須知認知退化，不是老就必定經歷的階段，而是可以由多種因素導致的疾病，處理得當，亦可保持自顧能力，減慢退化。至於抑鬱症，更是有藥可醫的疾病，別因低落的情緒而感到悲觀灰心，應及早求診，藥效到便可生猛如昔。

記住了，「乖」不一定是好事。

◆ 陳啟泰

鼠蹊痛

鼠蹊，對很多人來說，肯定是個陌生名詞。

鼠蹊，其實是人體上的一個部位，跟老鼠沒有關係。人的腹部和大腿間的接合處有一條摺紋，當大腿曲起時摺紋便會更明顯。因為它好像腹部與股骨（即大腿骨）之間的一條深溝，所以稱為腹股溝，這裡大概就是鼠蹊部位。

鼠蹊會痛嗎？會。鼠蹊痛可以有很多原因，首先要考慮一些內臟因素，例如泌尿及生殖系統和腸臟等。不過，這些毛病用不著找物理治療師。以前來找我的鼠蹊痛患者，大多是運動員，他們患的是由運動引發的鼠蹊痛。

有些運動特別容易造成鼠蹊痛，例如足球和羽毛球，以男性居多。有學者認為，男性運動員較易患上此毛病，與男女的腹股溝和會陰部分生理結構不同有關。但無論如何，足球、羽毛球等運動涉及大量的急速躍動、剎停和轉向動作，期間更有踢腿動作，這些都是導致鼠蹊受傷的原因。

那麼，到底鼠蹊裡的甚麼東西受了傷？好久前，我們對此所知不多。但到了近十至二十年間，隨著手術和內窺鏡技術的改進，研究人員發現這種令運動員受長期困擾的痛楚，很可能是由於鼠蹊深層的肌筋膜破損而造成。

足球和羽毛球的急速起動、轉向和剎停動作，需要大腿內側肌肉發揮強大的力量。然而，可能正是由於這些肌肉太過強壯，久而久之便把鼠蹊部分的肌筋膜拉傷，因為大腿內側肌肉是連接到鼠蹊附近的。這種鼠蹊痛相當惱人，基本上患者一運動便會痛，因此必須暫停訓練。物理治療方面，主要是強化腹內肌和盆腔肌，以穩定骨盆來抵抗大腿肌肉的拉扯。

◆ 林家輝

老友記快樂看世界

從事眼科視光師近20年，經常接觸很多老友記，他們有的是定期檢查眼睛，有的是視覺發現不適，例如：眼边、眼痛和飛蚊等，當中亦有不少對現有眼鏡表示不滿，如眼鏡太重不舒服、戴上眼鏡後視力仍沒有改善或很難適應。那麼，究竟大家怎樣才可以選購合適的眼鏡呢？

配眼鏡首重溝通

要配一副合適的眼鏡，首要的重點在於溝通。我發現很多時因為長者與眼科視光師之間缺乏溝通，導致配了眼鏡後仍解決不到眼睛的問題。其實老友記可以向眼科視光師解說自己日常生活的習慣，特別是平日會花大量時間在甚麼事上，如打麻雀、看桌上電腦、閱讀或煲劇等等。越是仔細，就越能幫到你選擇合適種類的鏡片及度數。

我們發現許多長者沒有每年定期驗眼的習慣，通常好幾年才檢查一次，又或在遇到不適時才檢查。可是，大家要知道眼睛會因應年紀增長而出現白內障，散光度數亦因白內障的出現而有所轉變，加上多年沒有檢查眼睛，度數上的轉變會較大，配了散光度數，然後再決定最終能適應的新度數，希望把不適的感覺盡量減輕，但又能解決長者用眼的需要。此外，如長者本身已有多副眼鏡，在驗眼日緊記攜同，好讓眼科視光師作出比較及參考。

選擇眼鏡小貼士

在選擇眼鏡框的時間，長者應以鏡框的重量為最首要考慮因素。年紀漸長，鼻樑上的皮膚會變得較薄，皮下脂肪組織亦會減少，鏡框重量過於長者鼻樑承受，會引來不適。所以，不宜過於著重鏡框款式而忽略重量這個重要因素。此外，大家要留意眼鏡新鏡片也會較難適應。故此，眼科視光師會先以試鏡作實地感覺測試，並可能調低一部份鏡框的鼻托設計，這小小的鼻托墊是可以更換的，有大有少，有厚有薄，長者可主動要求換些較大面積和厚身的鼻托墊，越大的接觸點越能將鏡框重量平均分佈在鼻樑上，這樣便可大大減低長者長時間配戴眼鏡的不適。

現時市場上鏡片以纖維鏡為主流，在選擇上有些地方是需要注意的。很多長者誤以為鏡片透光度及不反光膜的質數對他們影響不大，因而大多挑選入門級別的鏡片。但是，一般長者的視力較弱，入眼的光線質素會因白內障及玻璃體退化而降低。所以，應盡量選擇較優質及多功能鏡片，希望能在鏡片上提升已減弱的入眼光線，使影像質素提升。最後，希望老友記在配眼鏡時緊記以上幾點，可以快快樂樂欣賞四周美景。

春三月養生之法

◆ 朱國棟

春三月，天地俱生，萬物以榮，逆之則傷肝。如平日較易火遮眼、臭脾氣，或甚麼都要拗餐死的長者就要倍加注意了。

中醫有謂「怒則氣上」，上者，就是頭部腦袋，這真箇是可大可小呀！

今借一養生功冀疏調之──就係書法。中醫有一氣化五行五臟之說，書法是一氣化點橫豎撇捺。練字時，從一筆一劃一橫一豎中把心神定下來。字為心之畫，練字即修心。心以收斂而細，氣以收斂而靜。一年之計在於春，咁就事不宜遲了，大家可偷閒寫寫字吧。

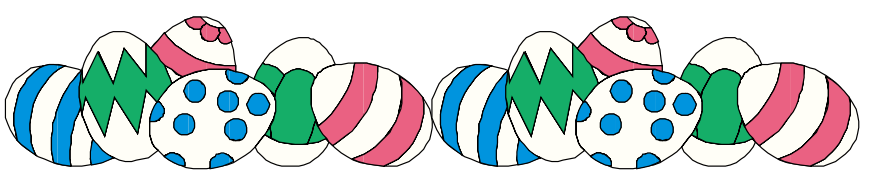
另外，春節過後，總有點飽飽滯滯，這時就要清理一下腸胃了，此之謂「淡食勝靈丹」也。下列食療可作參考：

春溫滲濕湯

功效：清熱利濕，健脾養胃。

材料：合掌瓜約1斤、熟薏米8錢、淡菜4錢（洗淨）、白米1撮、陳皮1角。

製法：材料加上清水適量，沸後，續煲約個半小時，調味飲用。



「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。