



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

死亡風險因素之一，相反，適當的運動有助預防疾病，例如心臟病、中風、糖尿病和癌症等；亦能增強心肺功能、肌肉力量及預防跌倒，更可改善認知能力，舒緩緊張和抑鬱情緒，對長者的身心健康和生活質素都有顯著效益。

建議運動量 (圖)

長者應每週進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧運動，例如每週做 5 天或以上，每天 30 分鐘的運動；亦可以每節最少 10 分鐘來累積。每週亦應有 2-3 天主要肌肉群的強化肌肉運動及至少有 2 天做伸展運動。此

將運動融入生活

運動對長者健康的裨益

缺乏體能活動是全球十大

外，每週至少應有 3 天進行增強平衡能力的運動。



香港人的運動情況

儘管運動對健康帶來很多好處，但據衛生署於 2016 年「行為風險因素調查」顯示，超過一半 (56%) 18-64 歲人士未能達到帶氧運動的建議。常見的運動障礙包括「沒有時間 / 太忙」、「身體狀況不方便 / 有病 / 疲倦」、「沒有恆心」等。要克服「沒有時間」或「沒有恆心」的障礙，最好的方法就是循序漸進地將運動融入

生活。

將運動融入生活

在繁忙的生活中擠出時間去運動並非易事，但只要檢視每天的活動，動動腦筋，也不難找出空閒時段或多個 10 至 15 分鐘的小節，把運動加入其中。例如提早起床做早操、買餸前做急步行運動，或在午餐或晚飯後散步。又或一邊娛樂一邊運動，例如看電視時踏健身單車、原地踏步、舉水樽或沙包。大家更可選擇動態的活動，例如帶小朋友到公園玩耍，或與家人一起行家樂徑等。

運動亦有助增強身體免疫力、改善體能衰退。只要肯下定決心，運動可幫助克服疲倦引致的障礙。但要留意，初次或很久沒有做運動的人士，應以較輕運動量開始，量力而為，循序漸進；而患有慢性疾病的人士，應在開始運動計劃前先諮詢醫生意見。

最近筆者有一病例，患者申訴背部疼痛，拉扯感在臀部及大腿後方出現。該患者的下背弓位完全平坦，肌肉僵硬得十分驚人，

慢形成了勞損。從頸部延至臀部的壓力，這個睡姿大大增加了背部曲的側睡姿，即成蝦米狀，可是，不少人採取一個捲曲的側睡姿，即成蝦米狀，

以手按壓時肌肉時根本按不進去，而且完全沒有正常回彈力，再加上臀部肌肉亦是繃緊得可怕。當然治療仍然是要繼續，但在詳細查證下，找出一個最有可能引致背部出現這種情況的原因，就是一蝦米式一睡姿。於是，建議患者嘗試在睡覺時使用一個長形硬身攬枕，用意是盡量防止患者把身體捲曲起來，當攬枕使用一段時間及治療後，徵狀明顯得到改善。患者還打趣說以後都不能睡加大碼的床，否則仍有機會捲起身體。

從以上案例可知，睡姿可帶來的影響有多大，而事實上大家每天至少有三分之一的時間是躺在床上休息，在這段時間內最好有定時的睡姿變更，以免構成背部勞損。如有疑問，要盡早向物理治療師請教。

以手按壓時肌肉時根本按不進去，而且完全沒有正常回彈力，再加上臀部肌肉亦是繃緊得可怕。當然治療仍然是要繼續，但在詳細查證下，找出一個最有可能引致背部出現這種情況的原因，就是一蝦米式一睡姿。於是，建議患者嘗試在睡覺時使用一個長形硬身攬枕，用意是盡量防止患者把身體捲曲起來，當攬枕使用一段時間及治療後，徵狀明顯得到改善。患者還打趣說以後都不能睡加大碼的床，否則仍有機會捲起身體。

以手按壓時肌肉時根本按不進去，而且完全沒有正常回彈力，再加上臀部肌肉亦是繃緊得可怕。當然治療仍然是要繼續，但在詳細查證下，找出一個最有可能引致背部出現這種情況的原因，就是一蝦米式一睡姿。於是，建議患者嘗試在睡覺時使用一個長形硬身攬枕，用意是盡量防止患者把身體捲曲起來，當攬枕使用一段時間及治療後，徵狀明顯得到改善。患者還打趣說以後都不能睡加大碼的床，否則仍有機會捲起身體。



物理治療 保安康

陳震賢

捲曲睡姿的禍害

香港只有警員佩槍，像上述事件屬罕見，美國卻不同，經常有槍擊案。或許因為太多，只有槍擊案最重才得以報導，而以校園槍擊案最為聳人聽聞。今年二月，

早前香港有一宗槍傷事件，乃是家庭糾紛，警員上門調查時，滿身酒氣的男子搶走警員佩槍，之後造成三人受傷，幸非嚴重。



健康在您手

陳日

不久出現的槍擊案，多半成為頭條新聞，因為常是牽涉死亡或嚴重受傷。

槍，殺傷力極強，它能把人體內器官炸成粉碎，傷者在短時間內因流血過多而死亡，趕送醫院，亦難以救活，而兇手早已宣揚欲做「專業校園槍擊手」，但居然能輕易購得這麼殘忍的武器。事件

佛羅里達州一間中學內，一位因操作不佳被開除的學生蓄意謀殺，以 T-20 突擊步槍在校園內刻意射擊，令 17 人死亡。

據悉這種戰場上用的突擊步槍，殺傷力極強，它能把人體內器官炸成粉碎，傷者在短時間內因流血過多而死亡，趕送醫院，亦難以救活，而兇手早已宣揚欲做「專業校園槍擊手」，但居然能輕易購得這麼殘忍的武器。事件

槍擊案可以預防嗎？

支協會「多少錢？」眾所周知，美國容許平民擁有槍械，以作「自衛」之用。但

支協會「多少錢？」眾所周知，美國容許平民擁有槍械，以作「自衛」之用。但

支協會「多少錢？」眾所周知，美國容許平民擁有槍械，以作「自衛」之用。但

香港人應感恩，沒有美國的槍械問題，孩子可安心上學。

香港人應感恩，沒有美國的槍械問題，孩子可安心上學。

香港人應感恩，沒有美國的槍械問題，孩子可安心上學。



護眼資訊站

余家駒

各位向來照顧孫仔孫女的長者不知有沒有留意，早前一項報導表示本港學童視力問題有惡化趨勢，小學生近視比率更高達四成以上，這認為與長時間使用電子產品、閱讀書籍和缺少戶外活動有關。

深近視增眼疾風險

原來近視患者多為眼球過長，遠處光線聚焦在視網膜前面，令望遠景物模糊。而兒童及青少年為眼球成長時期，隨著眼球發育生長拉長，近視度數也加深，這個過程更是不可逆轉。因為近視愈深，視網膜會愈薄，繼而增加患上視網膜脫落、黃斑點病或青光眼等眼疾風險。

患有近視的學童，配戴眼鏡便可看清楚遠處景物。可惜日常使用的光學鏡片是用製造相機鏡頭的方法設計，原意是把影像聚焦在一個平面上，但眼睛內的視網膜卻是一層彎曲

嶄新光學離焦技術一控近視

的組織。因為這誤差，外圍有部份影像會聚焦到視網膜後方，這會刺激眼球繼續拉長加深近視，所以戴近視眼鏡未必有效能控制近視。

新科技控近視度數

香港理工大學的科研人員成功研發全球首創結合「光學離焦」技術的隱形眼鏡 (Defocus Incorporated Soft Contact Lens, 簡稱 DISC)。這是一種軟性多區域的隱形眼鏡，結合光學離焦鏡片和正常焦距度數鏡片。進入眼睛的光線一部份準確聚焦在視網膜上，為學童提供清晰視力，另有一部份卻聚焦在視網膜前方，產生不對焦 (離焦) 情況。這個視膜網前方離焦影像的訊號，可有效阻止眼球繼續拉長，從而控制近視加深。研究顯示，學童配戴後效果理想，每日配戴八小時或以上，一年內近視加深速度會減慢六成。該嶄新技術已取得美國、澳洲、中國內地及歐洲多個國家的專利。市面上也有相類似的產品，當中成效因着每個小朋友狀況有所不同。大家熟悉的「角膜矯形鏡」於控制近視方面也是運用「光學離焦」技術。

審慎選擇莫遲疑

由於 DISC 隱形眼鏡設計分有多個細小光學區，另有不同弧度直徑度數參數，故須經眼科視光師度身訂製驗配。鏡片需每三個月更換一次，減少鏡片積聚沉澱物，確保眼睛健康。該隱形眼鏡透氧度高，可長時間配戴，才有明顯減慢近視加深的效果。近視度數未穩定的兒童及青少年均可配戴，相比現有的控制近視方法，如角膜矯形鏡，適用近視度數範圍更廣，即使五百至二千度近視也適用。相比起用亞托品眼藥水控制近視，此方法可免受藥物不良反應的影響。每個方法都有好處和限制，小朋友實際情況都不一樣，關心孫仔孫女的你，有需要時可向有經驗的眼科視光師查詢。