



健康在您手

◆ 陳 日

**古**語有云：「人生七十古來稀」，所以七十歲又稱為古稀之年。但這個「古稀」乃是「今不稀」。香港女性平均預期壽命是 87，男性也有 81，遠高於 70。然而若是訪問一些年輕人，問他們認為自己有多長壽命，許多人仍然會是說：70 餘吧……這古稀之年確是深入人心，

以至一些長者，年齡接近 70，也會產生恐懼，認定一到 70，健康就會驟然變壞。

這種心理，和年輕女士懼怕三十歲差不多。從前有句話是說：男人三十一支花，女人三十爛花渣，令女士對 30 歲這個關口有陰影。如今 30 是風華正茂之齡，40 尚是青年，30 歲早已不是什麼問題了。

這 70 歲的關口，也應被遺忘。

從前人類要面對許多環境挑戰，所以「老得早」，如今養尊處優，70 歲只屬中年而已。不過，也要看每個人如何保養。

就如白內障這個沒人能逃過的老化過程，就可以有很大的年齡差別，有早於五十來歲已要做手術，一般卻是六十來歲開始出

現，十多年後才發展至非做手術不可。催生白內障的因素包括先天、紫外光、疾病（如糖尿病）等。因此，於戶外勿忘戴太陽眼鏡。

又如從前許多人以為年紀大，牙齒就會自然脫落，其實是因為牙周病。甩牙與忽略口腔衛生、吸煙等的關係遠大於年齡。

因此，若看見一些文

章，以年齡來作訓示，例如：「過了 65 歲，就不可彎腰，避免走石級，以免膝蓋痛……」應回問一句，怎麼 64 歲就可以，65 歲就不可以呢？年齡只是歲月的紀錄，不是一個詛咒。上了年紀固然不應逞強，但體能不會一夜之間驟降，高齡人士的體能衰退，若非因疾病，也只是逐步來，不需過份退縮。

朋友，何必「自我催眠」，認定自己已衰老呢？快快樂樂地過日子，按體能狀態來生活，就不用怕什麼 70、80、90 的關口了。

這裡亦算是腰的一部份。最近遇上二位習空手道

會左搖右擺；第二，臀中肌能夠使大腿向外提

損呢。

臀中肌，顧名思義，它的位置是在臀部附近。臀部有三塊主要肌肉，分別是臀大肌、臀中肌和臀小肌。而今天的主角臀中肌位於臀部外側，左右各一，大概就是「叉腰」時手掌會按著的地方。廣義上，

能：第一，當我們單腳站立時，它能夠穩定盆骨，以保持身體平衡。例如當你左腳作重心來單腳站立，左面的臀中肌需要努力地工作，不斷用力，否則盆骨便會左搖右擺；第二，臀中肌能夠使大腿向外提

起。例如當你將右腿向外提高離地，其實就是靠臀中肌發力。這兩個功能在空手道的踢腿動作中扮演著重要角色。大家可想想，空手道有一種踢腿，就是以一腳作重心單腳站立，同時另一腳向外踢高，而且踢得很高，甚至可以踢到對方的頭部。這動作正正運用了臀中肌的兩個功能，左、右兩面各自表述。一個空手道運動員，每天要反覆練習這動作數百次，難怪對這兩片臀部肌肉造成勞

**腰**痛，有時不一定涉及脊椎毛病。腰痛，有時純粹是來自肌肉問題。其中一塊位於腰部的大肌肉叫「臀中肌」，它可以引起腰外旁的疼痛。

的病人，受臀中肌問題困擾多年。他早年先由左側發病，後來連右側亦不能幸免，現在腰部兩旁都飽受肌肉疼痛的折磨，大大影響了道場上的表現。他的臀中肌到底出了甚麼問題？

起。例如當你將右腿向外提高離地，其實就是靠臀中肌發力。這兩個功能在空手道的踢腿動作中扮演著重要角色。大家可想想，空手道有一種踢腿，就是以一腳作重心單腳站立，同時另一腳向外踢高，而且踢得很高，甚至可以踢到對方的頭部。這動作正正運用了臀中肌的兩個功能，左、右兩面各自表述。一個空手道運動員，每天要反覆練習這動作數百次，難怪對這兩片臀部肌肉造成勞



## 空手道與臀中肌



◆ 朱國棟

**夏**暑天氣酷熱，時值小暑、大暑，火傘高張，倘經常感到口乾、胸口悶熱，飲水又「肚谷谷」，但又不肯貿然進食涼凍瓜果；其實可以嘗試在下午三至五時，吃一小片西瓜，清疏一下體內的「煩熱」與「暑熱」吧。

長者每天宜保持充足睡眠、寬容笑臉及注意補充清水；飲食忌辛辣煎燥、肥膩及鹹類物品；以及靜

心安排每周作息次序，切忌過於勞累。日常可選吃適量淮山、蓮子、紅蘿蔔、馬蹄、羅漢果、無花果、雪耳及榆耳等食材。下列食療可作參考：

**一、益氣化濕飲**  
**功效：**益氣健脾，理痰滲濕  
**材料：**太子參三錢、茯苓五錢、扁豆衣二錢、南棗二枚  
**製法：**材料加上約十飯碗

清水，水滾後改用文火續煮約四十分鐘，代茶飲用。

**二、雙黃西施湯**  
**功效：**清熱解暑，健脾祛濕  
**材料：**老黃瓜約斤半、黃豆兩半、南北杏八錢、生薑一兩、白米一小撮、西施骨約大半斤（素食者：去西施骨，改用紅腰豆二兩）  
**製法：**材料加上適量清水，煲約二小時，調味食用。



◆ 黃偉雄

## 不能忽視眼睛防曬



**夏**日又到，陽光了！陽光對我們非常重要，除了令大腦增加多巴胺的分泌——被譽為「開心荷爾蒙」外，原來多巴胺亦可抑壓眼球增長，減慢近視加深。此外，陽光令我們的身體增加製造維他命 D，這與鈣質均有助預防骨質疏鬆，對骨骼健康非常重要！

雖然陽光對人體有好多好處，但是亦會對我們造成一定的傷害，尤其是紫外線！紫外線不能被人的肉眼看見，但它會對我們造成不同的影響。紫外線的波長比可見的光波短，介乎 10 納米至 380 納米。它可以細分為三種：紫外線 UV-A、UV-B 和 UV-C。當中 UV-C 波長最短，能量卻最高。但是大多數已被大氣層中的臭氧層阻隔，較少可以達到地面對人體造成傷害。但是，UV-A 及 UV-B 穿透力較強，會對眼睛健康及視力造成傷害。短期影響包括

眼睛不適、視力模糊、紅眼、流眼淚、眼痛和畏光等。常見的例子是長時間在雪地上而沒有佩戴太陽鏡，雪地將陽光折射到眼睛會導致急性角膜炎。而長期慢性影響以白內障和黃斑點病變最為常見，對視力的影響亦最明顯，此外，患上結膜翼狀贅肉的風險都會增加。

**外出戴太陽眼鏡護眼**

為了保護眼睛及視力，戶外活動時應該佩戴闊邊帽及優質的太陽眼鏡，以阻隔紫外線進入眼睛。曬措施呀！

各位老友記，在炎炎夏日，除了皮膚外，同樣要為眼睛做足防曬措施呀！

另外，如果老友記有近視、遠視或散光，也可選擇現時十分普及的「變色太陽鏡片」。其做法是在度數鏡片上另加變色鍍膜，這鍍膜隨著紫外線的強弱改變顏色的深淺，達致保護眼睛的功效。

太陽眼鏡鏡片的類別和顏色深淺都有著不同的視覺效果，不過鏡片能否防紫外線並不取決於顏色的深淺。偏光鏡片能有效阻隔眩光，整合散射或反射的光線，只容許單一方向的光線進入眼睛。這樣可以令視力更清晰，用於駕駛和水上活動等的效果更為明顯。