



健康在您手

◆ 陳 日

**記**得十多年前，有位「巴士阿叔」與另一位乘客為小事而爭執，一句「你有壓力，我有壓力」因網上短片流傳，即時成為城中金句。

今年香港經歷許多動盪，市民精神壓力高漲，除了治安問題，人與人之間也添了許多不信任、猜疑，以至仇恨。面對這些精神壓力，讀者如何處理呢？

不想被負面新聞影響自己的情

緒，最簡單的方法是少看。若對某些政治理念有強烈反應，也不宜貿然在公共場所發表，與家人政見有異更宜少討論，不如「求同存異」，多談大家都認同又關心的事更有益！

個人方面，若強行壓抑情緒，亦是不妥。否則，可能會發惡夢，或百病叢生，例如頭痛、胃痛、失眠等。若是有許多意見，不吐不快，

可精心挑選與自己政見相近的朋友，互訴心聲。但也不宜過分討論，以免情緒過份高漲。畢竟，政治不應是生活的全部，還有許多其他值得關心的事情呢！

工作以外，莫忘閒暇與朋友。與志同道合的朋友一起參與一些活動，是最快樂的事，絕對能減壓。

醫學研究顯示，運動是最能減壓的方法，可能在運動時，血液循環較多關顧了全身四肢，「強迫」腦袋暫停「過份活躍」吧！例如不少抑鬱病人有個煩惱，是充滿負面思想，如牛在反芻一樣，在腦中揮之

不去，整天只覺得自己沒用、死去也沒人可憐、沒人會關心等。若能毅然踏出一步，開始運動，便有助減少這些困擾。

另一樣有效改善情緒的乃是音樂。情緒不安時，不妨挑選一些純音樂或自己心愛的歌曲、沉醉其間，亦可忘憂。

還有，大自然的花草樹木，原來也有療效，這滿眼綠色，對眼睛還有好處呢！

朋友，當下正是秋涼，遠足的最佳季節，不如與家人，或約三兩知己，一齊去郊野公園行山，享受大自然，減壓又有益！

# 行山減壓

貴燃料。因為經過連月來的訓練，肌肉纖維多少會出現一些微創；同時，休息期好讓肌肉儲起足夠肝糖，這是比賽時的寶貴燃料。

## 最後兩天宜輕鬆跑

來到最後兩天，又該如何準備？倒數第二天，應該輕鬆跑數公里，需時約15分鐘，這跟減量訓練最後一週的任何一個訓練日差不多；而在賽事前一天，則有兩種

做法可供參考：第一是全面休息，好讓肌肉作充足恢復和儲起足夠肝糖；另一做法是同樣作輕鬆練習，這對賽前緊張的選手幫助較大。有些跑手會在比賽前心情特別緊張，因而影響睡眠以致翌日的表現。數公里的輕鬆練習能有效減壓，但不會對身體造成太大消耗。

飲食方面，賽前應以高碳水化合物和低脂食物為主，以免消化時消耗太多能量；而食物種類應要熟悉，盡量不要吃平日較少吃的東西，以免出現敏感或腸胃不適；如果已有比賽經驗，或者在上次長距離練習前有嘗試過而又奏效的「餐單」，則建議使用相同方案，以迎接這次大日子。



治療與自療

◆ 陳啟泰

馬拉松

# 馬拉松最後準備

到最後階段，提醒各位跑手，記得做好減量訓練（Tapering），這是獲取最佳時間的關鍵因素。

馬拉松

一般而言，我們應在賽前三週前安排最後一節的「長程訓練」，如有恆常練習的話，這節長課可跑約30公里，然後便開始「減量期」。首先，首週的總訓練里數應減至約80%；到第二週，應減至50%；到最後一週，30%便足夠了。當然，一如平日練習，每週當中都要有一些休息日，不能天天跑；而且在這三週裡，不宜安排任何一課連續跑超過16公里。

做法可供參考：第一是全面休息，好讓肌肉作充足恢復和儲起足夠肝糖；另一做法是同樣作輕鬆練習，這對賽前緊張的選手幫助較大。有些跑手會在比賽前心情特別緊張，因而影響睡眠以致翌日的表現。數公里的輕鬆練習能有效減壓，但不會對身體造成太大消耗。

飲食方面，賽前應以高碳水化合物和低脂食物為主，以免消化時消耗太多能量；而食物種類應要熟悉，盡量不要吃平日較少吃的東西，以免出現敏感或腸胃不適；如果已有比賽經驗，或者在上次長距離練習前有嘗試過而又奏效的「餐單」，則建議使用相同方案，以迎接這次大日子。



中醫辨証

◆ 朱國棟

# 骨骼肌筋 保健與食療

**中**醫學認為長者由於肝脾腎系功能和營養物質日漸衰減，臨床上常有骨質易於疏鬆及肌筋痿弱，故長者跌仆受傷後，骨骼易於折斷，常見手腕骨折、大腿股骨頸骨折或脊椎骨折，而受傷後往往需要較長時間方可痊癒。

長者平日飲食應適量增加營養，補充蛋白

質和鈣的食品，如鮮牛奶、瘦肉、雞蛋、魚類、豆製品等食材；選吃新鮮蔬果，少進糖、鹽及不要煙酒過度；並多做適體戶外活動，吸收足夠陽光可令身體合成更多維他命D，幫助鈣吸收。下列食療可作參考：

## 一、豆腐鮮魚湯

**功效：**健脾養胃  
**材料：**豆腐約半斤、鮮

魚約一斤  
**製法：**將上品加適量清水煮湯，調味飲用。

## 二、強筋健骨湯

**功效：**強筋健骨  
**材料：**黃豆二兩、紅棗八枚、陳皮一錢、生薑二片、鹿腳筋二兩、瘦肉三兩

**製法：**材料加上適量清水，煲約三小時，調味飲用。



護眼資訊站

◆ 何柱榮

常

# 長者眼矇自救良方

常聽見長者說：「年紀大

法可以改善或「自救」呢？

## 現成老花鏡弊病

七十三歲的陳伯年初感到眼矇加劇，迎面而來的巴士號碼都看不清，因此來檢查眼睛。陳伯從未接受過眼睛檢查，一直以為只是老花，於是自行於日用品店購買現成老花眼鏡。經檢查後，發現他除了有遠視、散光和老花外，原來雙眼患有中度白內障，其中一隻眼睛患有乾性老年黃斑病變。經過手術治療後，陳伯來覆診，糾正白內障手術後的剩餘度數，視力已回復標準。陳伯憶述視力像回復年輕時一樣，尤如重見光明！值得一提的是，隨便購買現成老花鏡雖然佩戴後視力似乎較清晰，但由於人的雙眼

## 新技術檢查眼睛

科技日新月異，光學相干斷層掃描（Optical Coherence Tomography，簡稱OCT）近年漸被廣泛應用於眼科檢查上。此技術可對生物組織如角膜、視網膜、視神經組織及黃斑部等進行高分辨的橫切面分析。OCT掃描常用於診斷黃斑病變、水腫、穿洞及青光眼等眼病。對於疑似青光眼人士或青光眼患者來說，即使眼壓維持於「正常」水平，視神經的病變仍可能迅速發展，而定期的OCT檢查有助及早發現視神經的惡化情況。另一方面，香港中文大學早年研發的視網膜圖像分析系統（簡稱ARIA），藉著拍攝雙眼清晰的視網膜圖像，有效地評估腦中風及認知障礙症風險，準確度高達90%。ARIA和OCT檢查過程都是非入侵性，尤如幫眼睛拍照一樣，沒有輻射也不會對眼睛造成任何傷害或副作用。配合全面眼睛檢查，有助長者進一步了解自己的眼睛與身體健康狀況。

根據2017年政府統計處資料，預期未來十年人口老化最為急劇，65歲以上的長者將會於未來20年內增加近一倍。因此預防老年視力衰退尤其重要，即使輕微的視障都會令患者的社交和心理大受影響，降低其生活質素。建議定期每年做一次全面眼睛檢查，防患未然。