



痛啊，痛啊！怎麼辦！

◆李孟進

很多長者朋友，會因過去生活習慣或姿勢不良或脊椎使用不當，而出現高低膊、高低盤骨、五十肩和膝蓋痛等常見痛症，原來其中很大原因是肌肉繃緊令關節出現黏稠物質誘發痛症，常見的有肩周炎、頸椎炎、腰椎或坐骨神經痛等。以最普遍的肩周炎為例，伸展活動受到限制，原本隻手可以伸展360度的範圍，結果連伸手遞高都會痛，生活及心情自然大受影響。

救世軍創健堡4年多前開始舉辦「慢性痛症管理運動」，結合瑜珈、普拉提、伸展運動及物理治療，幫助45歲以上長期患有腰背痛及肩膊痛的人士改善症狀。去年7月至今年3月間，他們和香港大學專業人員組成的研究團隊發現，108位患腰背痛及109位患肩膊痛的45歲以上人士在參加減痛運動，當他們持續運動六個星期、每周兩次、每次一小時，

結果，患腰背痛者痛楚程度減低26.5%，腰背肌肉力量提升30%，腰背左側及右側的柔軟度分別提升了11倍及18倍，至於患肩膊痛者的痛楚程度減低了13%，肩膀的肌肉力量提升了12%。令他們有正面情緒及恢復睡眠質素！

救世軍創健堡教練梁翠珊已任教四年，她表示，如遇有痛症困擾，應該先找醫生了解致痛原因。若果醫生建議做運動或物理治療舒緩痛症，「慢性痛症管理運動」是其中一個可行方法。每一個報班的朋友，都要申報自己健康狀況及不同程度的痛楚或症狀，如有血壓高，導師要減少一些低頭動作。整套運動分為痛症預防、舒緩、治療和矯正四個級別，以針對痛症源頭，加強肌肉力量，減低關節壓力，只要肯持續，是可以改善痛症，及減慢身體機能

退化。

她說，通常大約二至三個月可以減低痛楚，即使不再疼痛仍然要自行練習，保持肢體的活動及柔軟度，以免翻發之餘亦可令長者們減低跌倒或拗柴的意外率。不過，並不是所有痛症都可以靠運動緩解，如果痛症程度去到高點，應該找醫生探討其他治療方案。

梁翠珊是一位擁有專業資格的運動教練，熟悉不同運動對肢體、呼吸、肌肉、血液有不同的功效，她透過瑜珈和普拉提等運動作為復康及治療的技法，視乎個人的痛症、肢體柔軟度及能力而定。舉個例，腰背痛可能是不良姿態令肌肉失衡或受傷，普拉提治療對脊柱或者加強核心肌肉有幫助，預防脊椎受傷，若果論及柔軟度，就建議用瑜珈及



●教練梁翠珊示範慢性痛症管理運動。

伸展運動，以膝蓋痛為例，透過夾瑜珈磚，強化內側肌肉及四頭肌，這些運動都有別於一般物理治療師的治療模式。

目前，這個「慢性痛症管理運動」，在大埔及東頭邨都有開班，除了痛症的朋友報讀外，也有帕金森症和中風病患者。

不過，別以為年青人的肢體一定比長者柔軟。她曾教過幼稚園的家長，發覺長者肢體的柔軟度比這些年青人更好，原因是他們缺乏運動。至於長者要注意的是，他們運動量高於年青人，有時活動不得其法或姿勢不妥也會影響關節。因此，她鼓勵大家多做運動，保護好自己的肢體及關節。

治老奇方之五十一



今時往日大不同，好漢莫記當年勇，防高血壓，怕骨質鬆！老頑童呀老頑童，小心跌到膝頭腫！

◆香山亞黃

筆

者這幾天因為

骨科醫師豈醫師教授了一招呼吸法，感覺簡便易做，兼有實效。話說10多年

年前外遊時曾跌傷尾龍

骨，今年夏天在馬路失

足跌傷後，除了手腕骨裂，全背痛外，尾龍骨的舊患及新傷也漸次浮現出來。

因為右腕初期痛到無

天然代糖甜菊糖

代糖是不會令血糖有明顯上升的糖份，一般是低卡，甚至是零卡路里的，吸引了不少需要控制體重和血糖的人士食用。部份代糖是人工合成的，有些則是天然的，今次介紹的甜菊糖是屬於後者。甜葉菊是一種植物，

它所含的甜菊糖苷(stevioside)及瑞鮑迪甙A(rebaudioside A)可以提供天然的甜味，因而成為代糖的原材料。認可營養師(香港營養師學會)吳耀芬提醒甜菊糖產品並非一定100%天然，她解釋：「甜葉菊的葉子需要經過加工程序，或者再額外添加其他材料，製成甜菊糖產品。」

等，吳耀芬表示：「進食後過敏的機會也很低，基本上不能被人體吸收，經消化後被自然排出體外，所以絕大部份人都適合使用。」

不少老友記早上都喜歡嘆杯奶茶或咖啡，現時市面上可以買到現成甜葉菊糖粉，部份牌子更有獨立包裝，可以隨身袋住用。

比白砂糖甜200至300倍

現時很多國家都認為甜菊糖是安全食用的，很多食物都會加入甜菊糖，例如飲品、香口膠、乳酪產品、糖、雪糕和醬料等



修復者兵之

◆梁穎勤

呼吸改變命運

「傷筋到骨醫百日」，所以一直耐心就醫。腕骨無法運動修復，奈何尾龍骨的理療運動，原來也需要右腕的支撐，才能完成，故此望到頸都長，仍然未能做些甚麼輔助運動，幫助尾龍骨早日康復。

醫師最近過了一招：呼吸法。做起來很簡單，就是端正坐著，雙腳平放，挺直頸背，然後做深呼吸。竅門是鼻吸鼻呼，吸氣時脹肚，呼氣時收

很好。「好」的收穫不是尾龍骨已痊癒，而是整個身心鬆弛，心情舒泰，尤其是在繁忙的都會，大環境的動盪最易影響人心。

二十年來聽呼吸導師教

授，一個人的呼吸太急促和短淺，很容易情緒緊張，總之是雞與蛋的關係，互為因果。但如果我們能留意呼吸，保持深長，慢而有節奏，整個人會得以放鬆下來，筆者剛測試過，做完約三十分鐘呼吸運動後，本來硬直又脹痛的頸部，筋腱竟因此鬆軟下來，整個人也輕鬆起來。

也許我們每天都需要有個獨處時間，可以稍緩下來，以呼吸帶動心靈，清理一下身體的垃圾，讓氣血貫通，進行免費自我修復工程。