



健康寶庫

不可輕視不良姿勢

衛生署長者健康服務

隨著年齡的增長，不少長者常要面對腰酸背痛以至坐骨神經痛的問題；痛症只是表徵，而其成因是由於脊椎出現問題，包括受傷、疾病、慢性耗損與退化。其實我們可以在日常生活中，正視及改善不良姿勢與習慣，減低脊椎的耗損。

一、注意正確姿勢

背部側面的形態是由兩條相連的S形曲線從後頸伸展至臀部。

經常保持這個正常的弧度有助肌肉處於平衡及不緊張的狀態，不但能使身體自然地活動，還能降低腰背疼痛或受傷的機會。

坐時腰背部要挺直及緊貼椅背，可以加上腰墊以保持腰部的弧度，加強腰部的承托；要有合適高度的座椅，坐下時腳掌應能平放於地板上，而雙膝彎曲成90度直角。要定時變換姿勢，避免因長時間坐著而加大脊椎的壓力，不要懶散地斜靠著椅背坐，以免背部過分彎曲。

站立的時候要抬起頭，下巴微微內收，肩膀放鬆垂下同時微微向後，雙手自然下垂，稍為挺起胸膛，收腹使腰稍微向內凹，使背肌鬆弛。

床褥的軟硬度會直接影響臥姿，合適的床褥，應能平均地承托身體各部位，保持脊柱的自然弧度；購買時，應躺在床褥上，親身感受床褥的軟硬度和舒適度。

二、注意搬物件時的姿勢

先盡量靠近物件，再屈膝蹲

下，保持腰背挺直，在拿緊物件後，以腳發力站起來。緊記過程中不要彎腰或扭腰，最好避免獨自搬太重之物件，如有需要，應找他人協助。

三、多做強化腰部的運動

因為此可以有助減緩脊椎退化，但要注意正確的運動方法，避免做損害背部的動作，例如突然扭腰或彎腰；運動前亦應該先熱身。如果有懷疑，或已有腰背毛病，運動前應先請教醫護人員的意見。

腰背疼痛或坐骨神經痛是可以預防的，但如果已有持續疼痛的情況，就應及早接受診治。

便秘在臨床中有六種證型。改善原則是：以清熱潤腸、補氣健脾、養血潤燥及滋陰補腎等法。

紅栗馬蹄湯
功效：清肺腸積熱。
材料：紅蘿蔔二條、粟米一條、馬蹄六粒、南北杏各五錢、陳皮一角（或加西施排骨）。
製法：適量清水，煲約一個半小時，調味飲用。

長期便秘是不少老友記的一個毛病，會令患者表現精神緊張、睡少夢多、胃口不開，就算多飲西梅汁和吃生果亦幫助不大呢！

決明飲
功效：養肝潤腸。
材料：決明子一錢半。
製法：將上物炒研製成粉末，用暖開水沖服。

若排便間隔超過二天以上，一般可視為便秘。成因可由於大腸積熱、氣滯、寒凝，或氣血不足。改善原則是要「通調」為主，並根據人體寒熱虛實証情，分別處理。

便秘亦與精神焦慮有關，故患者要維持開朗心情，是改善便秘的良方之一。

下列二款食療，可作參考：



中醫辨証

朱國棟

便秘長期調理

截至本年三月份，已有超過三十名年齡由39至89歲的男子因為服食「假」陽萎藥而導致嚴重低血糖入院。當中有一人死亡，五名需要進入深切治療部醫治，情況不容忽視。

這些「假」陽萎藥之所以導致嚴重低血糖症，是因為當中夾雜了糖尿病藥的成份。這類糖尿病藥屬於磺基尿素類(sulphonylurea)，常用於二型糖尿病人。它們會刺激身體分泌胰島素，從而使血液中的糖份降低。正常人服食後，由於血糖過低，會導致腦部缺乏葡萄糖供應而出現神志不清、昏迷甚至斷送生命。

在這些「假」陽萎藥中驗出格列本脲(Glibenclamide)的份量比平常對一個正常沒有糖尿病的人，其影響有多嚴重。至於為何在陽萎藥當中找到糖尿病藥，相信是生產的過程受到污染，可能是製造時錯誤地混入。總之，在沒有品質監控下

所生產的成藥，當局應加以檢控；此外，市民亦不應以身犯險，向不法商人購入陽萎藥；男根增長素、三鞭丸、天皇固腎丹、醉仙丹紅十字等，這些都是沒有註冊的藥物，吃了完全沒有保障。

在香港，經註冊可治療陽萎的藥物都須要經醫生處方。自行購買滲入其他藥物的陽萎藥服用是極危險的，如有疑問，可向你的醫生或藥劑師請教。



知藥用藥

香港醫院藥劑師學會

假陽萎藥

據資料顯示，本港每六個人就有一人患上風濕病。您可是其中之一員？另一方面，很多長者都誤以為扭傷是風濕關節的問題，往往延誤診治，胡亂搽油以作治理，專家指出，倘風濕問題不在兩年內作出治理，便會引來關節受損，其威力可令人短十五年命。

此全球三億人口的痛症，並非只單靠患者搽上風濕油便可治理，大部分患者於病發初期關節會疼痛，清晨時關節出現僵硬及腫脹。搽油只會消除短期內的不適，並不可作出根治。關節之風濕毛病，依然存在，慢慢地在兩年後，關節定受到損毀，出現變化現象，甚至患者需要換上人工關節，否則會因此而行動不便，失去自由活動的能力。

故長者必須於發現有關節風濕的問題時，盡快往求醫問症，注意均衡飲食，不要進食肥膩或高脂肪的食物，預防肥胖，保持適中的體重；多做輕柔運動，如水中運動；從事重複性的工作時，應避免用力過度；注意日常起居及走動姿勢，以免關節受損或過勞；若有痛楚時，可用熱敷舒緩，學習鬆弛及控制注意力的訓練。總之，總好過用搽油以欺騙自己以為可治妥風濕的困擾。

風濕搽油的謬誤



您可曾傷害健康

謝皓明

心血管疾病禍害大及早防治可保安康

人到中年，香港人最普遍患上心血管疾病，如高血壓、糖尿病、膽固醇、冠心病等問題。更重要的是，經常抽煙、肥胖、缺少運動、年紀大的人士，患上心血管疾病的機會率比一般人還要高。

查其原因，心臟與血管，組成了人體的循環系統，當動脈血管因硬化狹窄，便會導致各種疾病出現；當中的心臟的冠狀動脈，是會導致缺血性心臟病；若發生在腦部，則造成中風，致行動不便；若發生在腎臟，則腎功能將逐漸退化或造成難控制的高血壓。而心血管疾病近年亦成為本港流行的死亡疾病，實在不可不防。

《防治心血管疾病的禍害》乃由本刊主辦，台灣武田藥品工業股份有限公司/香港分公司贊助，將於本年六月一日(星期日)，下午二時三十分至四時正，於香港尖沙咀梳士巴利道10號香港太空館演講廳舉行。由專科醫生主講，將重點講述導致高血壓與心血管疾病的因素、兩者的相連關係、所導致的其他慢性疾病，教授全盤的飲食與藥治的方法；患有高血壓及心臟血管疾病的朋友，速附回郵信封索取免費入場券，寄香港灣仔石水渠街85號，聖雅各福群會一字樓105室或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831-3215。

由專科醫生主講，將重點講述導致高血壓與心血管疾病的因素、兩者的相連關係、所導致的其他慢性疾病，教授全盤的飲食與藥治的方法；患有高血壓及心臟血管疾病的朋友，速附回郵信封索取免費入場券，寄香港灣仔石水渠街85號，聖雅各福群會一字樓105室或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831-3215。

由專科醫生主講，將重點講述導致高血壓與心血管疾病的因素、兩者的相連關係、所導致的其他慢性疾病，教授全盤的飲食與藥治的方法；患有高血壓及心臟血管疾病的朋友，速附回郵信封索取免費入場券，寄香港灣仔石水渠街85號，聖雅各福群會一字樓105室或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831-3215。



健康社區齊共創

宣德