



◆馮皓

沉默的殺手 - 高血壓

血壓是由心臟送出時，在動脈血管內所產生的壓力。

血壓易受到情緒、心理壓力、工作環境、飲食習慣、遺傳、年齡增長、肥胖以及其他疾病等因素的影響而上升。血壓如果長期處於高水平，即所謂的高血壓，必定會威脅健康，導致嚴重的併發症，如心臟肥大、心臟衰竭、冠心病、腎衰竭、中風及視網膜出血等。因此，及早發現和治療高血壓，顯得至關重要。

香港有60萬高血壓患者，而其中95%以上的患者沒有明顯症狀；因而，高血壓被稱為「沉默的殺手」。患者往往並不知道自己得了高血壓，直到參加體檢量度血壓時才發現患了高血壓。然而，許多人即使知道了自己患有高血壓，但對高血壓的治療卻不甚重視，總認為日常生活中沒甚麼症狀，應該不要緊，就算服藥也是極

為隨意，既不按時，也不按量。殊不知，大多數高血壓患者雖不表現出明顯的症狀，但其最嚴重的後果是發生併發症，集中表現為對心、腦、腎這三個「靶器官」的損害。

高血壓的治療是一場持久戰，只有堅持長期服藥治療，才能取得良好的效果。《高血壓》一書詳盡地介紹高血壓的成因、病徵等相關知識，以及在日常生活中如何測量血壓，避免引發血壓升高的不利因素，通過診斷與治療、生活起居、家庭護理、飲食調節、運動保健和



預防六個方面調節血壓；另有「專家提醒」環節，提醒讀者於生活小節預防高血壓。本書更著重介紹高血壓的併發症：腦血管病、心臟病、腎小動脈硬化等疾病的症狀表現與預防措施。現凡剪持此期專欄之文稿往三聯、商務、中華等書局，除可以8折購買，即\$46.40（原價\$58）外，亦可以同樣折扣購買同一系列的健康書籍，如冠心病、高血脂與動脈硬化等。



◆阿虫



◆鍾民穎

四大注意的飲食之道

盡量照顧長者的飲食，深信是每一個護老者的目標；惟若處理不當，可能會引來長者健康上的各問題，故備膳前，你必須注意以下事項。

避免消化不良

長者腸胃吸收力弱，不宜每餐吃得過飽，少吃多餐至為理

慢，長者很容易患有便秘，所以宜多流質，如湯類、開水、果汁等飲品，食物要

避免便秘

由於腸胃蠕動慢，長者很容易患有便秘，所以宜多流質，如湯類、開水、果汁等飲品，食物要

想。若牙齒早已脫落，必須配戴適當的假牙，並將食物切碎，多用蒸、炒、煎炸肥膩食品。

避免骨鬆

長者，尤以女性多患有骨質疏鬆的問題，所以護老者應鼓

勵長者多進食含高鈣質的食物，如牛奶、豆腐、芝麻、杏仁、沙甸魚等。

膽固醇積聚在血管可引致心臟病和中風，故長者應少吃膽固醇高的食物，如豬腦、魷魚、鵝鴨蛋、豬油；當然，若長者的味覺感遲鈍，而要每餐食物加重「味道」時，亦會引來血壓高的問題。

行及共的有令醒不來忍「對伴常習數
為含膳的感儀您加欲，受下徑的早，已老為十年，您可能已



◆張美

小動作壞形象

手嘔在或理張別
帕心的杯中將會開大
或若您的動清洗牙旁人的口
紙您不喜作洗除的感，時
巾不喜帶作洗除的感，時
，遇打備備，遇打備備

友去一上檢親與
。多時小視友長
年無動視及的談
相心作醒反長者
好的失覺有應者
的失而否自宜聚
親失因以我自意

各位長者您
有否有一
些小動作令人
側目，而不自
知呢？

「飯親
餸友不
全願下
奉上筷
您的，將
「客氣」禮讓模樣。

噴嚏或咳嗽
時，不願旁
人，便隨隨便便的
打，而有令人有眉
頭緊皺的厭惡感？

新年到了！恭喜發財！恭祝各位《松柏之聲》的讀者身心健康！笑口常開！事事稱心滿意！

拜年是農曆新年的習俗，親友見面道賀，滿口如意吉祥。小時候我最害怕往親戚家拜年，感覺是為了紅封包，才搬出大堆好說話討好人。長大後感覺截然不同，喜歡向親友拜年；因為平時工作忙碌，甚少機會見面，正好趁新春聚首寒暄問候一番，並送上祝福和好意頭的話。



◆黃美嫦

說好話

其實好說話個個愛聽，人人受落，不要只在新正頭才說，平日也應多說，有助增進人與人的關係。

別誤會我，大家虛情假意，說奉承的話去欺騙人；「好說話」是指那些發自內心的欣賞話、鼓勵話和正面話。多說這些「好

話」來替代指責、謾罵、惡意中傷及批評、推卸責任等負面話，有助改善人際關係、締造和諧。

投資大師華倫·巴菲特(Warren Buffett)是「說好話」的表表者，原來他從不批評身邊的人，只會讚美他們的優點，說鼓舞的話，例如：「你辦得到的」；於是大家和他一起共事都感到不必提心吊膽，並會努力以赴、不辜負巴菲特的期望。



◆鄭寶鴻

皇后大道中



•由利源東街東望的皇后大道中，約1935年。

由利源西街東望，約1935年。

左方是開業於二十世紀初的宜華EDWARD大藥房，是以當時登位的英皇愛德華七世而命名。正中的電聲行旁是利源東街。

「關渭霖牙科」

的下端有一「電髮二元」的報招，背後是位於35號，於1924年由荷李活道遷至的商務印書館。最高的是同年落成之第一代華人行，1969年，遠東交易所在此成立，消防員進駐此交易所為1973年的股市大



•2009年的皇后大道中。

事。右方是位於66號，開業於1932年的中華百貨公司，

為著名的「四大公司」之一，到了1970年代中改為連卡佛大廈。

