



健康寶庫

◆ 衛生署 長者健康服務

身體健康外，還要積極投入生活的各個範疇，提升生活質素。不少長者退下工作或家庭崗位後自覺「無用」，何不善用餘暇「活到老，學到老」？終身學習不單能促進身心健康，更能改善社交生

想積極樂頤年，長者除要注重

活，提升生活技能。

終身學習促進身心健康

不少研究發現持續學習新技能，不論是靜態的彈琴識字，還是動態的太極跳舞，均有助提升腦部功能，減緩退化。不少人誤以為少用腦便少傷腦筋，其實腦袋是越常用才會越發達。此外，知識能豐富個人內涵和

修養，學習過程中又能鍛鍊個人意志和解難能力，增加滿足感和自信心，促進情緒健康。

終身學習改善社交生活

想投入社區和擴大社交圈子，長者可參加長者中心的興趣班。除了學到新事物，亦可結交志同道合的朋友，每週的定時相聚、學習

時的交流切磋、彼此的共同話題，都讓生活變得更充實。其實學習更可跨越地域界限，只要保持開放好奇的心，即或行動不便，也能透過互聯網等其他途徑自我增值。近年也有長者積極學習使用智能電話收發短訊、瀏覽社交網站或與海外親友視像通話，大大加強了與兒孫間的聯繫。

終身學習提升生活技能

不少長者慨嘆時代變遷太快，其實透過不斷學習生活技能，長者對晚年生活能有更大的掌控和保障。如嘗試使用音頻電話查詢或預約覆診；看旅遊節目書刊認識各地文化；按烹飪節目的指示製作新菜式；坐車到不熟悉的新市鎮發掘閒逛；多留心社會時事，與時並進。

終身學習好處不勝枚舉，「活到老學到老」是空談口號還是實際行動，由你決定了。

將個麻至上述痛輕胸用人徵「加節個最這
胸一痺上的痛微椎缺一般性呼吸硬原因
椎胸現肢的胸者患助乏性時化其
肋痛象，包或重者骨運來臟不實
骨痛，括反可關動說病的順成
節關，括射現節易導的暢骨
節推，理疼上背致成架中一



筆者在日常工作中，也常遇到病人訴說胸口痛，這個問題令人相當困擾。大部份人一聽到胸口痛，便會第一時間聯想到是心臟問題，當然這是個需要作出詳盡的檢查，但筆者遇上已檢驗出沒有心臟毛病，那何以仍然出現這個徵狀？

最普遍的其中一個原因其實是上背關節硬化，形成肋骨在呼吸時不順暢，增加胸腔的壓力，構成「假性心臟病」的病徵。一般來說，都市人缺乏運動，時常使用電腦，很容易導致胸椎肋骨關節僵硬，輕微者會出現上背痛，嚴重者可出現上述的胸口痛或反射痛至四肢，包括疼痛及麻痺現象。要處理這個「胸肋痛」，只需要將胸椎肋骨關節推



物理治療 保安康

◆ 陳震賢

胸口痛

四分之一，女士則是五分之一。至於年紀更大的人士，機會更高。畢竟細胞產生癌變與退化有關連。因此長者若感到不適或身體異常，不可掉以輕心，宜及早求診，搞清楚是甚麼問題。癌症既是如此普遍，又長



健康在您手

◆ 陳日根

據醫院管理局癌症資料統計中心的估算，一位已活至75歲的男士，一生患癌的機會是

期是香港的頭號殺手，一旦知悉自己患上癌症，許多人便有如「被宣佈死刑」地大驚，部分甚或採取激動反應，最極端的死，免得要捱治療過程的痛苦。」

癌症也常令人有諱疾忌醫的非理性反應，例如最近一個研究發現不少婦女明明摸到乳房有硬塊，卻久久不去求診。或許也是擔心治療的痛苦。卻原來科技進步，早已令

治癌今勝昔

好」。現時多了些檢查可助早期發現，病人也警覺了許多。自從高錕教授團隊發明光纖之後，醫學上大規模使用內窺鏡，如今一些腹部器官癌症都可以利用微創手術，大大減低病人復原時間。

另一項值得多提的是「電療」，即放射治療。對於不宜做手術的癌，這是非常有效的方法。香港人特別多的鼻咽癌，首選治法便是電療，亦挽救不少人生命。但由於令鄰近組織也「陪電」，常有副作用及後遺症。但如今有「鐳射」式的科技，電療可以十分集中，不怕殃及池魚，劑量可以大些，療效亦更佳。

還有是化療藥。眾所周知，標靶藥物的副作用遠低於傳統化療藥。但原來新一代的化療藥亦比老一輩的優勝許多。因此，患上癌症，別過分擔憂，只要積極面對，配合醫生的治療，便可順利渡過療程，達致最佳治療效果。



泌尿系統

◆ 關富健

泌尿系統感染是由非特異性致病細菌入侵尿道所引起的感染性疾病，包括尿道炎、膀胱炎和腎盂腎炎。臨床有急、慢性之別，並分為有症狀的尿路感染和無症狀的細菌尿兩種。女性多見，但近年來男性長者的發病率上升。現說明以尿頻、尿急、尿痛為主要症狀的尿道感染。中醫學有關本病論述見於「熱淋」、「血淋」等病之中。

尿常規檢查，尿液混沌，有氨味，白細胞每高倍視野常在5個以上，或伴見白細胞管型及紅細胞，患者可有尿頻、尿急、尿痛。急性發作

發作期應多食蔬果，如梨、鮮藕、枇杷、荸薺、白菜、菠菜及香芹等。慢性期宜食山藥、薏仁、枸杞子等煮粥食用。此外，土豆、蛋、鯉魚也

葉心 30-50g，生甘草 10g，白糖適量。煎湯代茶，每日一劑。

陰虛症

食療：白蜜藕汁茶
材料：藕汁 100ml，白蜜 30ml，生地黃汁 60ml。微火煎，空腹每服 10ml，徐徐咽之。每日 4 次，連服 3 天。

血熱症

食療：竹茅飲
材料：蘇竹葉，白茅根各 10g。放保溫杯中，以沸水沖泡，蓋 30 分鐘，代茶頻飲。



代茶

「尿頻、尿急、尿痛」

期可伴高熱、寒顫，慢性期常伴低熱、乏力、腰痛。長者平時應多注意個人衛生，經常淋浴及勤換內衣，發作時更應注意外陰清潔。適量飲水，多飲食清淡。急性

可作副食。忌食辛辣、油膩、酒、蔥、韭菜、蒜、胡椒、生姜。

急性尿路感染

食療：竹葉車前茶
材料：車前草 100g，竹



護眼資訊站

◆ 黃偉雄

當全城都談論最新智能手機的時候，原來智能手機已經與我們每一位的生活不可分離，不論是青年人或是長者們總會接觸到。

其實電子產品及智能手機所產生的藍光與我們眼睛及身體的毛病有著很多關連。藍光是太陽可見光譜的一部份，所以我們每天都會接觸得到；但是，晚上接觸過量便有可能做成眼睛及身體的問題。透過電子產品發光

失眠 VS 智能手機 藍光

二極體即 LED 屏幕發出的藍光，會抑壓身體荷爾蒙褪黑激素 (Melatonin) 的分泌，影響我們的生理時鐘，導致失眠。當我們的生理時鐘擾亂了，便有可能增加抑鬱症或癌症的風險。

由於智能手機普及只是這十多年的時間，對於眼睛及身體影響的研究並不多，但是有研究開始發現眼睛大量接收藍光的影響。

〈視網膜的傷害〉

早前也提過藍光對於視網膜中央黃斑點有一定的影響，長時間接觸

可能增加黃斑點變病的風險，視力退化的機會愈大。

〈藍光與白內障〉

個別報導發現，有三十五歲的青年人的晶體與七十五歲的長者的晶體混濁程度相約。白內障年輕化除了跟深近視有莫大關連外，與接觸過量藍光也不無關係！當然，個別個案不可能代表整體現象，有待進一步研究。

晚上接觸手機 藍光影響睡眠

強藍光擾亂大腦分泌褪黑激素，這種荷

爾蒙調節我們生理時鐘和睡眠週期。當我們準備睡眠時，大腦便開始分泌褪黑激素，本來應該有足夠的褪黑激素，令你想睡覺，但是被過多的藍光打擾了，藍光擾亂了這個程序，從而引致失眠。長期失眠引致身體的不同毛病如：肥胖、抑鬱症、癌症等。

所以對於長者來說，最好晚上都是避免玩手机或電子產品。對於失眠的老友記，早上多到戶外曬太陽，夜間避免玩手机，減少眼睛接收藍光，可能有助改善失眠的情況！