



◆ 陳 日

**從**前肥是富貴的象徵，因為有閒階級才會有多餘的儲備，積存為脂肪。別說一百年前，就是半個世紀之前，電梯洗衣機等尚未普及，香港人花在走梯級、洗衣服等的時間與體力均不少，當時亦未有今天這麼多「不飽卻含高熱量」的食物。

如今肥胖已成常態。根據政府

衛生署估計，約四成香港成年人過重。眾所周之，肥胖與多種疾病有相關連，較多人擔心的，是心臟病、中風、糖尿病等令人致命或需長期治療的疾病。較少人留意的，是肥胖與多種癌症的關係，這包括大腸癌、乳癌、子宮頸癌、前列腺癌、胰臟癌、膽囊癌和腎臟癌等。

脂肪細胞太多，原來會擾亂身體的新陳代謝機制，令胰島素功能

受阻，導致糖尿病，亦令細胞增加癌變的機會。一種被許多人稱為「富貴病」的痛風，亦與肥胖有相關連。患者血內的尿酸過高，可化為結石，一旦影響關節，就會痛得要命。典型的發病情況是大魚大肉又喝酒之後，半夜大腳趾又紅又腫又痛，非要馬上入院求救不可。

雖然痛風有多種藥物可有效止痛及降低尿酸，病人都知道戒口(如內臟、濃肉湯)和戒酒一樣重要。卻原來減肥也能十分有效降尿酸，

身體有其「平衡點」，回到適當體重，許多「內部矛盾」的新陳代謝問題就能迎刃而解。

另一種值得一提的病是退化性膝關節炎。曾有廣告十分誇張地形容在下樓梯時膝蓋所需要負擔的重量。但只好反省一下，過重的自己，減去多餘的脂肪，膝關節是否就可以馬上輕鬆得多，下樓梯也不必怕會痛呢？

又到傳統大吃大喝的季節了，聰明的你，還是別過份進食吧！



# 提防勿過胖

在日常生活中、運動或發生意外時，手腕的壓力和拉扯會把手腕中的這塊軟骨弄傷。最常見的是用腕力提起重物時受傷，尤其

是以手掌朝天的姿勢來提舉

的，而在這一瞬間，其衝擊力很大機會壓傷三角軟骨；還有一種意外是用腕力扭東西時扭傷，例如猛力扭開一個牢牢關上了的瓶蓋；在運動方面，網球揮拍的動作，加上擊球時的

側。在日常生活、運動或發生意外時，手腕的壓力和拉扯會把手腕中的這塊軟骨弄傷。最常見的是用腕力提起重物時受傷，尤其

是以手掌朝天的姿勢來提舉

的，而在這一瞬間，其衝擊力很大機會壓傷三角軟骨；還有一種意外是用腕力扭東西時扭傷，例如猛力扭開一個牢牢關上了的瓶蓋；在運動方面，網球揮拍的動作，加上擊球時的

重物，例如合力搬抬一張大桌，特別容易傷及這三角軟骨。這種創傷可由一次猛力的動作引起，亦可以是累積得來的，例如搬屋一整天後才慢慢地開始作

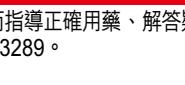
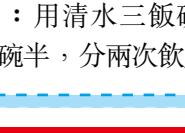
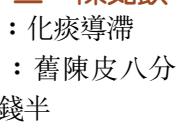
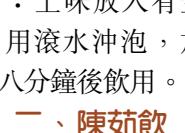
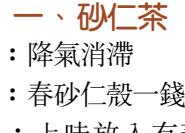
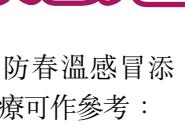
痛。另一常見的意外是當跌倒時，手掌先着地撐着身體。大家可想像，跌倒時的自然反應必定是用手撐

在地上，此時手腕是屈曲的，而在這一瞬間，其衝擊力很大機會壓傷三角軟骨；還有一種意外是用腕力扭東西時扭傷，例如猛力扭開一個牢牢關上了的瓶蓋；在運動方面，網球揮拍的動作，加上擊球時的



◆ 陳啟泰

## 手腕中的三角軟骨 (上)



游影像增加，部份老友記會形容眼尾多了一隻「蚊」或是一個水泡形狀、半透明的「影」，更有部份朋友同時會察覺眼尾有「閃光」出現！其實，病徵跟「視網膜脫落」

情況，玻璃體收縮的同時，

不過，經歷「玻璃體脫落」的朋友並不一定出現以

上的併發症。大部份玻璃體脫落都不影響視力的，病徵亦會隨着時間減退，一般三個月多會慢慢改善，並不需要特別治療。年齡是其中一個風險因素，一般較少在40歲或之前發生，年紀越大風險越高，另外，其他風險因素包括：深度近視(六百度或以上)、眼創傷、曾經做過眼部手術(例如白內障手術等)。此外一隻眼出現玻璃體脫落，另一隻眼於一年內發生的機會也較大。

各位老友記，如果有以上的病徵，為安全起見都應該盡早作放大瞳孔的眼底檢查。

玻璃體位於眼睛內晶狀體的後方、視網膜的前方，眼睛內最大體積的一個透明、啫喱狀物質就是玻璃體。隨着年紀增長，玻璃體會漸漸收縮和液化，以致不能維持其原有形態而出現收縮，並與視網膜分離，此現象多發生於眼後半部份，所以

情況，病徵跟「視網膜脫落」

不過，經歷「玻璃體脫落」的朋友並不一定出現以

上的併發症。大部份玻璃體脫落都不影響視力的，病徵亦會隨着時間減退，一般三個月多會慢慢改善，並不需要特別治療。年齡是其中一個風險因素，一般較少在40歲或之前發生，年紀越大風險越高，另外，其他風險因素包括：深度近視(六百度或以上)、眼創傷、曾經做過眼部手術(例如白內障手術等)。此外一隻眼出現玻璃體脫落，另一隻眼於一年內發生的機會也較大。

各位老友記，如果有以上的病徵，為安全起見都應該盡早作放大瞳孔的眼底檢查。



◆ 黃偉雄

聽不到視網膜脫落，這是非常嚴重的眼疾，會影響視力，甚至失明等等，玻璃體脫落又是什麼呢？

玻璃體位於眼睛內晶狀體的後方、視網膜的前方，眼睛內最大體積的一個透明、啫喱狀物質就是玻璃體。隨着年紀增長，玻璃體會漸漸收縮和液化，以致不能維持其原有形態而出現收縮，並與視網膜分離，此現象多發生於眼後半部份，所以

情況，病徵跟「視網膜脫落」

不過，經歷「玻璃體脫落」的朋友並不一定出現以

上的併發症。大部份玻璃體脫落都不影響視力的，病徵亦會隨着時間減退，一般三個月多會慢慢改善，並不需要特別治療。年齡是其中一個風險因素，一般較少在40歲或之前發生，年紀越大風險越高，另外，其他風險因素包括：深度近視(六百度或以上)、眼創傷、曾經做過眼部手術(例如白內障手術等)。此外一隻眼出現玻璃體脫落，另一隻眼於一年內發生的機會也較大。

各位老友記，如果有以上的病徵，為安全起見都應該盡早作放大瞳孔的眼底檢查。



◆ 朱國棟

又將接近新年了，於此祝願大家新春納福，身心康泰。

過年前後，老友記少不免多吃一點如瓜子、油角、糖果和糕點等應節食品，因而腸胃負擔不來而出現「積滯脹氣」，時見胸腹飽脹，胃部噯氣，食慾減退，肢體疲倦等消化不良徵狀。

坊間有甚麼中藥品可以緩解食滯呢？原來山楂、谷芽、麥芽、芒

果核、萊菔子、神曲、雞內金、布渣葉等都有消滯作用，例如：山楂消肉積、谷麥芽消粉麵類積滯、芒果核導痰積……

長者如想清理一下腸胃積滯，日常就選用『明火白粥』吧！每次用白米適量及舊陳皮一角(或加小量生菜及瘦肉絲)，煲約個半小時，調味食用即可。白粥有「通則不滯」的養生療效，更

可預防春溫感冒添！下列食療可作參考：

### 一、砂仁茶

功效：降氣消滯  
材料：春砂仁殼一錢  
製法：上味放入有蓋杯中，用滾水沖泡，加蓋焗約八分鐘後飲用。

### 二、陳茹飲

功效：化痰導滯  
材料：舊陳皮八分、乾竹茹錢半  
製法：用清水三飯碗，煎至碗半，分兩次飲用。

# 新春消滯防感冒