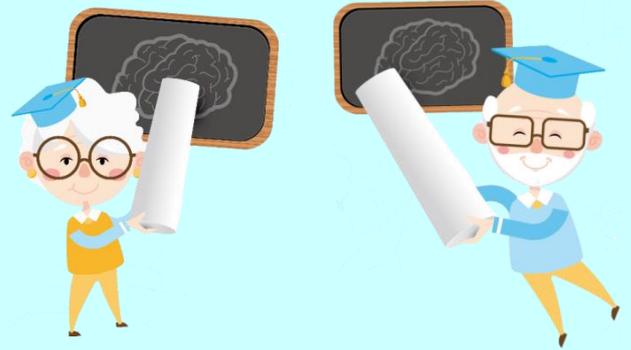


長者 健康專訊



第 1-10 期 (1998 年 9 月-2001 年 9 月)

第 1 期 (1998 年 9 月)

健康播放室

衛生署 安老院舍流行性感冒預防疫苗注射計劃

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒(簡稱流感)是一種由過瀆性病毒引起的疾病，通常是經由呼吸道傳染。病徵包括發燒、頭痛、流鼻水、喉痛、咳嗽及肌肉疼痛等。大部分人士都能在二至七天內自我痊癒，但身體抵抗力較弱者，例如老人則有較大機會染上併發症，如支氣管炎、肺炎，嚴重者更可因此病致死。流感可由多種類型的病毒引起，通常病例以每年的三月及七月最多。

預防措施

預防流感方法包括保持室內空氣流通、有充足的睡眠、維持適量運動和均衡飲食、保持心境開朗，及切勿吸煙。注射預防疫苗是一種有效的方法，對那些居住在院舍的老人，功效尤為顯著。

疫苗注射計劃

衛生署在本年二月中旬為居住在五百多間院舍的長者免費提供預防流行性感冒的疫苗注射，當中超過三萬位(即八成以上)老人家接受了疫苗注射，反應良好。

流行性感冒疫苗是一種非常安全的疫苗，接受注射的長者，絕大部分沒有任何不良反應。只有大約百分之一點五的人士呈現短暫的輕微反應，如發燒、疲乏、筋骨酸痛等。故此，這次疫苗注射計劃可算是十分成功。

由於導致流行性感冒的病毒有可能每年出現新的變種，而疫苗的功效只維持一年，衛生署將會

每年都舉辦流行性感冒疫苗注射計劃，而下一次的計劃將於本年十一月中推出，再次為住在院舍的老人家提供疫苗注射。

保健貼士

耆英健康大使：「我了解到怎樣保持身體健康……」

回想起那一天在大會堂的表演台上，從李健鴻醫生手中領取了這張「耆英健康大使」畢業證書……，心中猶有餘興。這份殊榮，是我從來也沒有想像過的，因為像我這一把年紀的老伯，要做到真正的老有所為，實在要夾雜多方面的條件，最重要的，當然就是要有一個健康的身體。初本著預防勝於治療的原則，我於一九九六年初參加了衛生署所舉辦的老人健康服務，從而了解到怎樣保持身體健康，最可貴的還是經中心的護士介紹下，參加了耆英健康大使訓練計劃，這個活動是由衛生署的健康教育組及老人健康中心所合辦的。

訓練計劃的目的是希望長者能將學到的健康知識推廣到社區的高齡人士，為期兩星期共六堂的課程，從中使我認識到一班新朋友，將我的社交圈子大大的擴闊，了解到社會周圍的發展和資源，使我對預防疾病，保持健康更能掌握。

而為了秉承大使的使命，畢業的學員在醫護人員的支持及鼓勵下，組織了耆英大使總會。自總會成立以來，已做了不少推廣健康的活動，如「健康訊息處處聞」、「中西醫健康日」等等，而今年推出的活動有「全人健康樂豐年」嘉年華一九九八，希望普羅大眾不單能接收到我們所宣傳的健康訊息，更可選擇有益身心的活動及生活模式去促進健康。

觀塘老人健康中心 耆英健康大使：李浩明

長者健康服務

(一) 長者健康中心

願望成真！

自一九九四年起，衛生署在港、九、新界分別設立了七間老人健康中心，提供預防疾病和促進健康的服務。在這數年間，中心長者的健康知識不但有所增長，其自我照顧的能力亦相應提高了，惟覺美中不足的是中心缺乏屬治療性質的服務，所以有不少長者有以下的盼望：「如果有病痛都可以返睇醫生，聽姑娘的健康勸喻，擺埋藥，咁就最好啦！」

長者朋友們，你們的願望終於成真！今年七月，現有的老人健康中心除了會易名為長者健康中心之外，亦會引進新的服務項目。長者健康中心，將加強預防疾病和促進健康的服務，例如健康教育和身體檢查，還會採用家庭醫學的模式，提供治療性服務，並由營養師、臨床心理學家、物理治療師及職業治療師等輔助醫療人員組成的綜合專業隊伍，為有需要的長者提供專業輔導服務。藉此希望更能滿足長者多方面的健康需要。

長者朋友們，這確實是讓大家邁向更健康的一大喜訊，以下是各長者健康中心的地址和電話，歡迎致電查詢和蒞臨參觀。

地區		長者健康中心	電話
香港	(1)	堅尼地城長者健康中心 堅尼地城域多利道 45 號地下	2817 3418
	(2)	筲箕灣長者健康中心 香港筲箕灣柴灣道 8 號地下	2569 4333
九龍	(1)	南山長者健康中心 石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
	(2)	觀塘長者健康中心 觀塘茶果嶺道容鳳書紀念中心地下	2727 5616
新界	(1)	荃灣長者健康中心 荃灣沙咀道 213 號地下	2408 2267
	(2)	圓州角長者健康中心 沙田插桅杆街 29 號地下	2637 2005
	(3)	石湖墟長者健康中心 新界上水石湖墟馬會道 108 號二樓	2672 5858

(二) 長者健康外展隊伍

長者健康外展服務是衛生署於一九九八年推出的一項新服務，這項服務的目的是要使到長者的健康及護理知識普及化，從而提高長者的自我照顧能力及生活質素。

外展隊向護老者灌輸護理知識，增強他們照顧及護理長者的能力。護老者是指服務長者的人士：包括長者的家人、義工、家務助理、社區中心及老人院舍工作人員等。

我們會分階段在全港十八區各成立一支長者健康外展隊。外展隊的成員包括醫生、護士、臨床心理學家、營養師、職業治療師及物理治療師。我們在老人中心、老人社區中心、老人宿舍及安老院舍等地方以不同的形式向長者及護老者推廣健康教育活動，例如舉辦講座、小組討論等。

活動的內容包括：

- 認識老年人的心理及身體變化
- 健康生活方式
- 認識及處理老年人常見的疾病
- 正確使用藥物
- 鼓勵及加強長者自我照顧的能力
- 協助長者成立支援小組，互相幫助
- 加強長者對社會資源的了解及運用
- 跟進及輔導有高危的長者或護老者
- 護理長期病患者的技巧

另外，外展隊每年為資助及私營安老院舍的長者，提供預防流行性感冒疫苗注射服務，目的是增強院友抵抗流行性感冒的能力，減低病毒在院舍散播及傳染的機會，預防因流行性感冒而引起的併發症及身體不適。

以上各項服務費用全免。閣下若需要更多的資料，請與各區長者健康外展隊聯絡，各區外展隊電話如下：

地區	長者健康中心	電話
香港	中西區長者健康外展隊伍	2816 6555
	東區長者健康外展隊伍	2569 6464
九龍	觀塘區長者健康外展隊伍	2750 5665
	深水埗區長者健康外展隊伍	2779 9389
新界	沙田區長者健康外展隊伍	2145 8972
	北區長者健康外展隊伍	2671 6745
	荃灣區長者健康外展隊伍	2439 5806

老友心聲

年年驗身，令你安心

在一個偶然的機會下，聽到電台介紹衛生署成立「老人健康服務」，而這服務內容包括為老人作體格檢查及其他健康教育推廣，本著「年年驗身，令你安心」的觀念下，終於踏入「老人健康中心」的第一步。事實上，希望藉此檢查，能對自己的健康更加了解及認識，從而減少家人對我的憂慮及負擔，但意想不到的是，我竟然在這裏學到了很多健康常識，如：老人家居安全及膽固醇之飲食等等，我甚至學了一些適合自己的健身運動，認識很多新知識及新朋友，使我的生活更充實。

當然，我在健康中心所學的一切，使我生活的模式大大改變，例如：我以前不多做運動，而現在我每天均做運動。飲食方面，我學會了做一個「適」飲「適」食的健康人，每天過著有規律的健康生活。因為我明瞭到很多老人疾病都是與生活模式有很大的關連，現在我比以前更健康、更精神、更自信及更積極面對人生。

這項服務給予長者莫大的裨益，是一個有助長者的社會資源，年長者定要好好利用，切勿錯過，所以每逢有機會，我便會介紹這服務給周圍的人，而我又將在中心所學的健康知識與其他人一齊分享，這一切，我都要多謝健康中心各位職員的悉心講解及指導。

生、老、病、死是人生必經的階段，疾病是可以預防的，但有些時候，生病是在所難免。老人健康服務，如能兼顧及體恤到患病老人所遇到的苦況，提供一系列實質及連貫性的服務，必然會更適合全港的長者。

觀塘老人健康中心會員：何沛明

編者按：

多謝何沛明先生的意見，因應長者的需求，衛生署的「長者健康中心」(前稱「老人健康中心」)，由一九九八年七月起，加設治療性質的服務，並設立綜合形式的專業隊伍，提供健康輔導服務，詳情請參閱「長者健康服務」專欄。

溫溫暖暖迎寒冬

何謂低溫症？

低溫症是指人體體溫降至攝氏 35 度或以下。病徵因患者的年齡、低溫程度和時間長短而各有不同。初期，患者感到寒冷，不自覺地震顫，手腳冰凍，表層的微細血管收縮。患者體溫在攝氏 32 度之時，會神智昏亂，說話含糊不清，震顫不受控制，還會有不合情理的行為出現，例如：寒冷下脫去外衣等。如果處理不當，再讓患者體溫持續下降至 32 度以下，震顫就開始時強時弱，直至停頓，身體瑟縮、肌肉強直、皮膚變白、瞳孔放大，進入僵凍狀態，繼而死亡。

禦寒措施

- 密切留意天氣報告，加穿適當禦寒衣物，如：頸巾、手套及頭巾。
- 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如：粥及米粉等。適量進食，攝取足夠水份，避免飲用過量酒精、濃茶及含咖啡因的飲品。
- 經常作適當的運動可增加血液循環，從而增加熱能的製造。
- 保持家居環境溫暖，減低熱能流失，如：關妥門窗、防止冷風直吹。也可小心利用安全暖爐。
- 定期作健康檢查，及早找出和治理容易引致低溫症的疾病，如：高血壓、糖尿病和退化性疾病等。
- 如發現有低溫症的病徵，應立即向醫生求診或送院救治。
- 需要時可使用社會福利署的禦寒中心。

引致長者容易患上低溫症的原因

- 長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷的天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應。
- 很多長者患有慢性疾病，如：高血壓、糖尿病、內分泌失調、心臟病等，而這類疾病除了令長者體弱外，也令他們的新陳代謝率減慢及降低調節體溫的能力，因而減低熱能的製造。
- 中風、骨折、帕金森病及老人痴呆症等，往往會令長者行動不便，而跌倒也是患上低溫症的危險因素。
- 酒精會使血管擴張，使身體容易流失熱能，所以酗酒的長者也較容易有低溫症的危險。

保健貼士

普及健康資訊，促進長者健康

衛生署長者健康服務於今年七月設立了二十四小時的免費電話資訊熱線，歡迎市民致電收聽健康資訊及索取圖文傳真。只要撥通電話二一二一八零八零 (21218080)，再按不同的數字選取所需的健康資訊內容，保健訊息便會源源不絕地送上。這個既方便又能令你促進健康的保健貼士，

相信你一定會樂於採用。

保健貼士

烹調火鍋的常識

冬天來臨，正是吃火鍋的好季節。為了要吃得衛生，吃得開心，以下是吃火鍋須留意的要點：

1. 貝殼類食物如蠔、蜆、青口，容易積聚細菌，所以當選購貝殼類食物的時候，要留意浸養用的水及器皿要清潔；貝殼的顏色要鮮明，無異味和外殼完整。購買後用清水洗擦，及浸養一段時間，讓貝殼自行過濾，減低受污染程度。所有海產尤其是蝦頭和蠔都要熟透才適宜進食。
2. 菜蔬類最好於沖洗後用清水浸過面約一小時，然後再清洗，這樣可將農藥稀釋，防止中毒。
3. 肉類需要切成薄片，才容易熟透。進食生的肉類，可能導致腸道傳染病及肝炎。
4. 生蛋可能含沙門氏菌，未經煮熟最好不要用來混和其他火鍋食物食用。
5. 進食火鍋，仍需持守均衡飲食的原則，避免進食過量肉類；五穀類和蔬菜的份量應比肉類為多，因此火鍋料應包括米粉或烏冬麵等五穀類食物。
6. 食物熟透才吃是吃火鍋的主要原則，但過熟的食物，如肉類、魷魚、青口等可能會因肉質變硬而較難消化，因此長者在進食火鍋時應格外留神。

依據以上吃火鍋的原則，我們便可成為「識飲識食」的精明食家。

長者健康服務

又一喜訊要向大家宣告：

新的五間長者健康中心和五隊外展隊伍已經投入服務：

長者健康中心	地址	電話	傳真
灣仔 長者健康中心	灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 貝夫人診所 2 字樓	2591 4847	2838 7530
油麻地 長者健康中心	油麻地炮台街 145 號 油麻地賽馬會分科診所 1 字樓	2782 5577	2332 1466
將軍澳寶寧路 長者健康中心	將軍澳寶寧路 28 號 將軍澳寶寧路健康中心地下	2623 7304	2701 7067
下葵涌 長者健康中心	葵涌麗祖路 77 號 下葵涌分科診所地下	2741 2069	2743 9941
屯門湖康 長者健康中心	屯門湖康街 2 號 屯門湖康診所 1 字樓	2430 7634	2459 5890

長者健康外展隊伍	電話	傳真
灣仔區長者健康外展隊伍	2569 6464	2569 6099
油尖旺區長者健康外展隊伍	2243 3635	2750 5011
西貢區長者健康外展隊伍	2145 8972	2145 7902
葵青區長者健康外展隊伍	2439 5806	2407 3173
屯門區長者健康外展隊伍	2458 0417	2459 5890

「提供優質基層健康服務，致力促進長者健康」，我們會繼續堅守此信念，為香港的長者朋友服務。

老友心聲

保健好介紹

一九九八年九月四日是我畢生難忘的一天，我很榮幸有機會出席「衛生署長者健康服務」成立典禮，更被邀請為主禮嘉賓之一。當日的盛會簡單而隆重，而最令我留下深刻印象的便是典禮完畢前大合唱環節，「護老需齊心」那首樂曲的一字一句，引發我內心不少回響。

猶記得特首董建華先生在去年十月的施政報告中，宣布以「照顧長者」為香港特區政府護老政策的目標。為了落實這個目標，董先生不單銳意加強老人服務，更設立了「長者健康服務」，其中包括「長者健康中心」及長者健康外展隊伍，為長者提供預防疾病及促進健康的服務。回想我初次接觸長者健康服務時，醫護人員向我介紹他們的口號是「基層健康，保健良方」，當時我對何謂「基層健康」摸不著頭腦。但自從加入了「衛生署長者健康中心」成為會員後，我不單認識到基層健康的保健概念，更深深體會到優質的基層醫療服務對長者實在非常重要。所謂「預防勝於治療」，透過長者健康服務，我們除了有優良的醫療服務外，更重要的便是學會了不少「保健貼士」。我個人十分認同「健康生活模式」的概念，透過均衡飲食、適當運動、戒除吸煙或酗酒等不良習慣，保持個人及環境衛生、擴闊社交圈子，才能保持身心健康，延年益壽。

除了成為「衛生署長者健康中心」會員外，我亦透過衛生署舉辦之「耆英健康大使訓練計劃」，認識了不少志同道合的朋友，共同將健康訊息傳播給各社區內的老人家，使我們這一群退休的長者，可以繼續貢獻社會。

「衛生署長者健康服務」的確實踐了政府對長者醫療需求方面的承擔，在此，我謹代表長者們向特首董建華先生、衛生福利局各官員及衛生署醫護人員表示衷心謝意，並祝「長者健康服務」，更上層樓，令更多長者受惠。

香港耆英健康大使總會主席劉棉森

健康快訊

喜、怒、哀、樂是每個人都會有的情緒變化，但若果過份的消極悲觀，或沉溺於不愉快的心情中，則可能是患了抑鬱症。事實上，抑鬱症或情緒問題並不罕見，長者當中患有抑鬱症的情況尤為嚴重；英國及美國的研究發現，約有一成的長者患有抑鬱症；而衛生署的長者健康中心為會員所提供的健康檢查亦顯示，有一成會員是有抑鬱傾向或情緒問題，需要進一步的檢查或輔導；究竟，有什麼方法可以增進長者的精神健康，減少患上情緒問題的機會呢？以下，是長者健康服務臨床心理學家的一些建議：

精神健康，由你掌握

很多人以為年紀大了，體弱多病，沒有工作和收入，便會沮喪和抑鬱。其實抑鬱症往往與遺傳、生理因素、思考方法甚至生活形態有關。普遍來說，容易抑鬱的人不論年紀、健康、生活條件如何，他們慣性從負面看人、事物，並以偏概全，多獨自回想難過的事，少與人交往溝通，甚少從事喜愛的活動，也缺乏實際積極行動來應付壓力。長期如此，容易鬱鬱寡歡，對於人生各階段的轉變便難以適應。遺傳及一些外在因素雖然難以控制，但你我仍可選擇過健康的精神生活。

克服失眠小貼士

將「睡」與「醒」分開時間、地點進行。日間多活動，別坐著打盹，醒了超過半小時即離床，深液才睡不致過早醒，睡前少茶水，減少因夜尿失眠。

事實上，長者健康服務對於促進長者精神健康是十分重視的，各健康中心會為會員作身體及精神健康檢查，以求及早發現有情緒問題而需要幫助的長者，作出適當輔導或轉介；各長者健康中心及外展隊伍，會定期安排精神健康講座，歡迎各長者及其家人、朋友參加，如欲參加健康中心的講座，可致電各健康中心查詢；此外，我們所設的廿四小時電話熱線：21218080，當中也有一些介紹健康精神生活的資訊，歡迎有興趣人士收聽。

保健貼士

精神健康，保健良方

- 積極思想及行動，解決問題最有效。
- 具彈性，會變通，適應力強。
- 多與親友交往，傾吐心事。
- 多參與長者中心的活動，生活多姿采。
- 天天結伴晨運心情好。
- 別因情緒波動而增加或減少食量。長期胃口差，需少量多餐，補充營養。
- 經常從事喜愛的活動，培養良好的嗜好。
- 不時數算自己的優點及對家庭、社會的貢獻。

- 主動與人交往，良朋自然多。
- 助人做義工，增添生活樂趣。
- 有情緒困擾，快找專業人員求助。

炎熱天氣防中暑

炎夏將至，在炎熱和潮濕的季節，必須提防中暑。

甚麼是中暑？

中暑是當體溫過高，而身體的溫度調節系統(如出汗及表層血管擴張)卻不能降低體溫所引起的病症。患者體溫通常會在攝氏四十一度以上，全身軟弱無力，並有頭痛、暈眩、昏亂、甚至昏迷等現象。在高溫中進行劇烈運動而未有補充適量水分，或患有慢性疾病的長者會較容易中暑。

預防措施

預防方法是避免在炎熱和潮濕的天氣進行劇烈運動，並飲用大量水分促進身體的散熱功能；長者應盡量留在陰涼的地方，室內保持空氣流通或使用冷氣。若懷疑不幸中暑，應立刻延醫診治。

一九九九國際長者年

隨着聯合國頒布一九九九年為國際長者年，香港也積極籌辦活動，作出回應。各政府相關部門和民間團體，將分別在不同的月份舉辦多項地區性活動，廣泛宣傳「長幼一家」的信息，目的是提醒大家留意：

- (一)社會人口老化帶來的影響及挑戰；
- (二)長者及社會的需要；
- (三)長者對社會的貢獻；以及

(四)使長者及大眾認識到，長者在社會不同的發展階段都是重要和不可缺少的一分子。

衛生署為響應這項盛事，舉辦多項活動，如在今年一月舉辦了長者健康生活攝影比賽，希望藉此喚起社會人士對長者健康生活的關注，又於三、四月期間聯同其他的機構在香港南區利東邨社區會堂、九龍黃大仙區樂富商場，以及新界沙田區禾輦商場巡迴舉行一系列有關國際長者年，及香港安老服務概況的展覽，使市民認識長者的需要及各種為長者而設的社會資源。有關國際長者年的全年活動，可參閱「長者年全年活動簡介」。

此外，我們的十二間長者健康中心，亦會在五月十五日(星期六)下午二時至五時舉行開放日，歡迎長者及他們的家人蒞臨參觀；是日活動內容包括健康講座、「高齡健康」展覽，和介紹健康訊息的攤位遊戲，使長者不但對衛生署的長者健康服務有更深的認識，亦能享有一個歡樂的下午。十二間長者健康中心的查詢電話：

香港

堅尼地城長者健康中心
電話:2817 3418

筲箕灣長者健康中心
電話:2569 4333

灣仔長者健康中心
電話:2591 4847

九龍

南山長者健康中心
電話:2779 5596

觀塘長者健康中心
電話:2727 5616

油麻地長者健康中心
電話:2782 5577

新界

圓洲角長者健康中心
電話:2637 2005

石湖墟長者健康中心
電話:2672 5858

將軍澳寶寧路長者健康中心
電話:2623 7304

荃灣長者健康中心
電話:2408 2267

下葵涌長者健康中心
電話:2741 2069

屯門湖康長者健康中心
電話:2430 7634

老友心聲

長者健康服務成立以來，一直受到長者和護老者的支持，使我們的工作人員士氣大增，謹此致謝。在此，我們亦希望與各位分享三位「下葵涌長者健康中心」會員的「老友心聲」。

春回大地，萬象更新，祝各位身體健康，龍馬精神。惜我生不逢辰.....日夜辛勞，不幸罹患疾病，延醫太遲，現已半盲，心情惡劣，痛不欲生，後得友人介紹往下葵涌長者健康中心，內有醫生、護士專為老人服務，安排講座，有問必答，解釋詳盡，令病患者得知不少問題的答案，疑慮消除，心情開朗。現在我多交朋友，參與晨運及義工服務，生活比以前愉快和充實了。那怕蹉跎歲月，把握快樂時光在此謹

祝

下情上達說心聲

葵荃人士語非輕

涌水終能出大海

診所醫護盡精英

全人

新春大吉事事如意

下葵涌長者健康中心會員：區秉光

一九九九年二月

「下葵涌長者健康中心」的成立是本區長者天大的喜訊。我慶幸能加入成為會員。登記的手續很簡單，只要年屆六十五歲，繳交年費一百一十元，便可擁有一本紅色的會員手冊。內容包括

以下主題：約見醫護人員，服用藥物，覆診等等。此外，中心還舉辦健康講座。我和數位患有高血壓的長者，參加了三次護士為我們準備的健康講座和健康指南活動，使我們注意到健康飲食的重要。中心的醫生細心診症，護士們工作態度認真，熱誠回答長者的查詢，不厭其詳的解答。還有等候室佈置齊全而舒適，又設有健身的設備。我唯一的希望是醫護人員和病人維持合理的比例，使他們的工作不會過於繁重，使每一位長者都能得到合理的照顧；最後衷心感謝當局和中心的工作人員。

下葵涌長者健康中心會員：趙啟雄

本人年逾古稀，年青時身體強壯，那知疾病痛苦，至中年患上呼吸系統毛病，纏綿半生。近日在診所看到「長者健康中心」，心中還未了解。經友人告訴，繼而接受是項服務，感覺醫護人員由上至下皆和藹可親，關懷備至，使長者如沐春風。故此特草書數行予以表揚致謝。希望更加一鞭，則病者幸甚，長者幸甚！

下葵涌長者健康中心會員：陳鉞琳

一九九九年春

健康快訊

慎防跌倒

本港及外國有一些統計顯示，六十五歲以上的長者，有百分之三十曾經跌倒，而其中四分之一因此而嚴重受傷；衛生署的長者健康中心亦發現，約有百分之五到中心接受健康檢查的長者於檢查前的六個月內曾經跌倒兩次或以上。研究亦顯示，跌倒過的長者再跌的機會比從未跌過的長者高出四倍。所以預防跌倒對長者十分重要。預防跌倒，可從運動、改善家居環境及恰當的使用助行器具着手。

保健運動：

增加長者跌倒機會的原因包括：身體機能障礙，例如關節僵硬、乏力、平衡力差等。長者可透過適當的運動來預防或改善這些問題。預防跌倒的運動有很多，例如改善不良姿勢及作平衡運動，能改善身體的平衡力；伸展及強化肌肉運動，可以防止肌腱攣縮及保護關節。經常運動的長者肌肉會較強壯，關節柔韌並反應靈活。以下為大家介紹強化膝蓋肌肉的運動以供練習：

1. 把合適重量的沙包紮於腳踝位置；
2. 慢慢提起腿，伸直膝部，腳尖指向自己；
3. 保持五秒；
4. 慢慢放鬆，將腳放回原處；
5. 於另一邊腳重複動作一至四。

練習次數：每日一至兩次，每次三十下，如有需要可作中途休息。

沙包重量：初練者由半磅至一磅開始。一兩星期後，當感到動作很輕易時，逐漸因應個人能力，每次加半磅至一磅，惟總重量不可超過五磅，以防扭傷。

註：不要雙腳同時提起，以免加重脊骨的負荷。

此外，太極拳亦是一項有效的運動。太極拳的動作講求柔韌、穩定、緩慢，包含了強化肌肉、訓練耐力、伸展、平衡及靈敏度各種特性，全面照顧到全身各個關節及肌肉動作。正確地練習，對預防跌倒有莫大幫助。

衛生署的長者健康中心設有如何預防跌倒及其他健康教育課程，欲知詳情，可致電各長者健康中心查詢。另外，示範太極氣功十八式的錄影帶，可於衛生署的中央健康教育組，及其他三間健康教育中心借取或購買，以作參考，詳情請致電 2572 1476 查詢。

保健貼士

如何預防跌倒？

	引致長者絆倒常見的陷阱	改善方法
1.	家裏通道放滿雜物。	雜物應定期清理。

2.	地面上的水及油漬。	應立刻清理地面上的水及油漬，長者住所的地板應避免打蠟。
3.	一般可移動地氈及抹布。	應改用防滑地氈並移走抹布。
4.	光線不足。	應保持室內光線充足，可安裝夜明燈或牀頭燈，避免半夜如廁時跌倒。
5.	睡牀過高，起牀時會因雙腳未能著地而失足。	應選擇高度合適的睡牀，坐在牀邊而雙腳能平放在地上。切勿讓長者睡在碌架牀的上格。
6.	有轆的椅子。	應選擇穩固的椅子，高度要適中，坐着時雙腳應能平放在地上。
7.	過鬆及過長的褲；光滑的鞋底。	應選擇長度合適的褲，不可太長或太濶；鞋底要防滑及有紋。
8.	在戶外濕滑的地方行走。	最好靠近牆邊，戶外活動時要加倍小心。
9.	因視力差而踏錯步。	上落梯級時要緊握扶手，避免攜帶大量物品上落樓梯。
10.	不適當使用助行器具。	選擇合適的助行器具及必須正確使用，若有疑問，應請教醫護人員。

跌倒後怎麼辦？

跌倒後要保持冷靜，不要心急爬起來。應先深呼吸數次，鎮靜下來，感覺有沒有痛楚或受傷。如沒有，就可嘗試自己爬起來：
如四周沒有穩固的東西作扶持，則可爬向牆邊，然後沿着牆邊爬起，再靠着牆稍作休息。

食物安全須知

若要「食得健康，吃得開心」，食物安全就不容忽視。要預防食物中毒，我們必須：

- 保持個人、食物及環境衛生
- 處理及接觸食物時，雙手及煮食用具要潔淨
- 應以不同用具處理或存放生和熟的食物
- 食物要徹底煮熟及妥善貯存，免致滋生細菌

關於食物安全及如何在安老院舍供應優質膳食的詳情，請致電我們的二十四小時電話熱線 2121 8080，收聽有關資訊。

保健貼士

預防流行性感冒

預防流行性感冒，首先要增強自己的抵抗力。方法包括注意均衡飲食，要有充足睡眠和休息，維持適量運動，保持心境開朗，及切勿吸煙。同時要保持室內空氣流通。如有不適或正值流感高峰期，應盡量避免前往擠迫和空氣不流通的公共場所。

注射預防疫苗亦是一種有效的方法，對居住在院舍的長者，功效尤為顯著。由於疫苗的效力只維持一年，衛生署會每年為居住在院舍的長者提供流行性感冒疫苗注射。其他人士則可徵詢家庭醫生的意見，決定是否需要接受預防疫苗注射。

近年，香港曾發現 H5N1 及 H9N2 甲類禽流感病毒，為防患未然，將受感染的機會減低，長者應避免接觸活的家禽，應馬上用肥皂及清水清洗雙手。長者亦應勸誡兒童，避免觸摸雀鳥、小雞等。

作好準備迎千禧

「千年蟲」已成為一個廣泛討論的問題，它其實是指電腦及其相關系統，當踏入公元 2000 年時，因數位問題而不能正常運作。一些植入人體的儀器(例如心臟起搏器)和家居醫療器材(例如血液和腹膜透析機)，因藏有內置的微型處理器，可能亦會受到影響。使用者應盡早向有關供應商查詢現時所使用的醫療儀器是否符合公元 2000 年數位標準；亦可向醫生徵詢有關儀器或器材出現問題時，對健康構成的影響及其處理方法。

長者健康服務

長者健康服務，新猷為您送到

元朗區及港島南區的長者健康中心和長者健康外展隊伍在七月已經投入服務。長者健康中心為區內年滿六十五歲的長者提供健康評估、診症治療、專業輔導和健康教育活動，而外展隊伍則與區內長者服務單位合作，用不同形式的活動增加長者及護老者對長者健康及護理的認識。有關服務的詳情歡迎讀者致電查詢。

港島南區

香港仔長者健康中心

地址：香港仔水塘道 10 號香港仔賽馬會診所 B 座地下

電話：2580 3554

南區長者健康外展隊伍

地址：香港仔水塘道 10 號 A 座 2 樓

電話：2817 1584

傳真：2816 659

元朗區

元朗長者健康中心

地址：元朗西菁街 26 號元朗容鳳書健康中心地下

電話：2470 5982

元朗區長者健康外展隊伍

地址：元朗西菁街 26 號 1 字樓

電話：2458 0417

傳真：2459 5890

老友心聲

追求快樂

人到晚年，想擁有一個健康的身體，亦必須要有健康的心理，擺脫無謂的煩惱和憂慮，才能得到真正的健康。要做到這一境界，有三條追求快樂之路，可供參考。

一.知足常樂

我們已經在這世界度過了大半個世紀，幾經風雨，也曾廣見世面。在回顧過去時，應該毫無遺憾地面對曾經擁有的豐富經歷，為今天的生活充滿感激與滿足。

在香港，在這和平、安寧的環境中，社會福利署和衛生署為我們提供老人健康保護，各種老年人優惠和經濟援助，使我們享受到社會的關懷和人間的溫情。在這樣的環境中，知足才能得到真正的快樂

二.助人為樂

我們雖然垂垂老矣，但是還可以做一些能力可及的事情。幫助家人減輕家務勞動、照顧年幼的兒孫輩，為自己的家提供一個溫暖和諧的環境。

對周圍親友、鄰居，只要有需要，有人委託，當熱心幫助。平時多與別人溝通，互相安慰、鼓勵，大家開心，自己也就快樂。

三.自得其樂

到了晚年，社會已不需要我們辛勤工作，我們應該享受生活樂趣。不論種花、養鳥、打牌、唱戲，甚至在窗口看熙熙攘攘的人群，聽年青人的笑聲，欣賞大自然美景，都可以使你感到生命的活力和人生的豐富多采。想到這裡，你自然會自得其樂了。

生活是這樣的美好，讓我們在追求快樂中，得到更加健康的身心！

七十七歲老人

編者按:

上文的作者是衛生署「屯門湖康長者健康中心」的會員，他的智慧之言，實在發人心省。

本人住在白田，平田邨服務設施大樓，非中心會員。共參加了十三次衛生署長者健康外展隊伍舉辦的健康講座，本人覺得外展隊伍舉辦的健康活動是多樣化，靈活性很強，例如幻燈、圖解，問答提問解釋，分析有關資料。活動的時間很合適，課題內容非常豐富，基本上符合長者的實際需要。聽完後長者能正確對待自己的疾病，並且能及時進行有效的預防疾病方法。尤其是使長者積極面對自己的生活，強調大家生活在一起要互相關心和照顧的重要性；對長者的精神和情緒有積極和鼓勵作用。

展隊的每位講員態度友善、認真，講解方式啟發性很強，使我們容易明白。講員對長者親切和藹，大家相處和睦，因此講員提出的問題得到長者的積極回應，氣氛良好。講座完畢後，講員會對個別長者提出的疑難耐心地進行解答。由於講員發自內心關懷長者，我們之間建立了深厚的友誼。

於長者年紀較大，記性差，希望把講座內容簡要地印成講義分發給長者作參考，如有條件，可以放映十至十五分鐘的有關「錄影帶教材」。

一九九九年五月

陳多瑚

編者按:

謝謝陳先生對「長者健康外展隊伍」的支持，我們會參考他的建議，使各項健康教育活動更能配合長者的需要。

健康快訊

膽固醇與你

中國人向來注重飲食，「民以食為天」的思想根深蒂固。另一方面，由於香港是國際城市，很多香港人的飲食習慣受到世界各地的飲食文化影響而改變。人們的飲食變得偏重肉類和脂肪，少吃蔬菜和水果，相信不少長者亦有這樣的飲食習慣。個人健康和飲食習慣關係密切，例如血管硬化粥塊是由身體內的脂肪形成，如果我們從食物吸收過多脂肪，便容易引起血管硬化和冠心病。

膽固醇是人體脂肪的一種，是體內細胞、神經組織、荷爾蒙及膽汁的主要成分。血液中膽固醇的水平受很多因素影響，其中以遺傳因素為主，同時亦受到長期從食物吸取的膽固醇和飽和脂肪影響。一般情況下，如果我們從食物吸收過多膽固醇，身體便會自行減少製造；而當我們進食不足時，又會自行製造多一些。當我們年紀越大，身體的調節機能可能會出現問題，即使從食物中吸取過量膽固醇，身體也不會自行減少製造。若血液中的膽固醇水平過高，便容易引致冠心病和血管硬化。衛生署長者健康服務的資料顯示，約有三成長者健康中心會員血液中的膽固醇水平偏高，需要接受飲食和生活習慣上的輔導或治療。

飲食要訣

降低膽固醇的飲食原則，主要是保持均衡的飲食習慣。除了減少進食含高膽固醇的食物如蛋黃、內臟、魚卵、墨魚、魷魚外，也要減少進食含高飽和脂肪的食物如肥肉、雞腳、罐頭肉類、牛油、椰油和老火骨湯等，因為食物中的飽和脂肪，比膽固醇更能使血液中的膽固醇水平上升，所以控制飽和脂肪的進食量更能有效地控制膽固醇。至於烹調方面，應多採用清蒸、白灼、煮、炆、燉等低油量煮食方法，避免煎、炸等高油量煮食方法。

研究指出以下食物有助降低膽固醇

- 含高水溶性纖維素的食物包括水果例如蘋果、橙、柑等；蔬菜例如甘筍、西蘭花、青豆、洋葱等；乾豆例如黃豆、黑豆、腰豆等；五穀類中以燕麥含量較高。
- 含異黃鹼素的食物如黃豆、豆腐、豆腐乾等。長者可多吃黃豆及豆製品代替肉類。

量度血液中膽固醇的水平，必須通過驗血程序。膽固醇過高只是引起冠心病的其中一個因素，各位長者如想詳細知道自己的健康情況，可加入為衛生署長者健康中心的會員，讓我們的醫護人員替大家作健康評估。長者和護老者亦可參加由衛生署長者健康中心和外展隊伍所舉辦有關膽固醇及健康飲食的講座。

保健貼士

冬日進補

中國人喜歡在冬天進補，常用的材料有羊肉、海參、烏雞、水鴨、及鵪鶉等。食物不是以價錢來釐訂它的營養價值，進補亦不一定要吃燕窩、鮑魚等昂貴食物，只要選擇合時的食物也一樣有益身體。下列三款湯水，可供大家參考。

白蘿蔔煲羊肉湯-四人用

材料：	
白蘿蔔一個	(約十兩)
龍眼肉	五錢
生薑	四片
羊肉(去肥膏)	十二兩

營養分析(一人分量)

熱量 (千卡路里)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
239	26	11	95

上述材料含豐富蛋白質、鐵質和鋅，加上羊肉為冬天合時食品，故此湯可作為冬天湯水。

海參燉瑤柱瘦肉-四人用

材料：	
海參(已浸)	約四兩
豬脰	六兩
瑤柱	半兩
生薑	一片
酒	半湯匙

營養分析(一人分量)

熱量 (千卡路里)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
104	17	4	54

海參比一般肉類含較低的脂肪和膽固醇，所以此燉品的脂肪、膽固醇和熱量比一般以肉類為主的燉品低。

雪耳雞湯-四人用

材料：	
雞肉(去皮及肥膏)	約十二兩
生薑	四片
雪耳	一兩
蜜棗六枚	(約二兩半)

營養分析(一人分量)

熱量 (千卡路里)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
237	26	5	68

此湯用料簡單，所用的瘦雞肉含豐富蛋白質，但比一般肉類如豬肉、牛肉含較低脂肪，可作為長者的日常湯水。

長者進補時須留意以下事項：

一

避免把各類內臟如豬腦、豬橫膈、羊腰、鴨腎、骨髓、魚頭等用作湯料。肉類和家禽要去皮及切掉肥膏，因這些部分的脂肪及膽固醇含量高而且難於消化，吃了反而有損健康(請參考左頁附表)。飲湯前，可用隔油壺除去浮於湯上的油，來減低湯水的脂肪。

二

選擇湯料的時候，可用瘦肉配合秋冬合時的蔬菜和水果如蓮藕、白蘿蔔、西洋菜、雪梨等，亦可隨個人喜好，加入雪耳、龍眼肉、百合、蜜棘、冬菇和瑤柱等。只要懂得選料，便能夠做個明智的「知補」長者。

三

湯水含部分礦物質、維生素和氨基酸，而熱量、蛋白質及醣質則較湯渣為低，所以飲湯時應和湯渣一起進食。湯渣存有大部分蛋白質及醣質，若長者日常進食分量不足，而只依賴湯水提供營養，便容易引致熱量及蛋白質攝取量不足。

食物 (二兩半)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)*
瘦豬肉	22	5	55
瘦牛肉	22	7	41
瘦羊肉	21	5	64
鴨肉(連皮)	11	39	76
雞肉(去皮)	21	3	70
豬肝	19	5	266
豬腦	11	11	2405
鯉魚	16	5	206
江瑤柱	49	1	329
鮑魚	17	0	85
海參	5	0	0

*據美國心臟協會建議，每人每日應攝取不超過 300 毫克膽固醇。

編者的話

各位親愛的讀者，在寒冬裏，您們有否採取適當的禦寒措施呢？要多吃飯、麵等高熱量食物，不要喝太多濃茶、咖啡或酒，多添禦寒衣物，家居環境要保持溫暖，並常常留意天氣報告，嚴寒的日子宜盡量減少外出。

此外，各位讀者也應多留意鄰里中獨居無依的長者，在他們有需要時伸出援手，或替他們聯絡各區社工，讓大家也能度過一個溫溫暖暖的冬天！

寒冬護膚小「貼士」

香港的冬天寒冷而乾燥，在眾多困擾長者的問題中，皮膚乾燥和痕癢可算是最常遇到的問題。皮膚乾燥可引起皮膚龜裂、形成鱗屑、痕癢、破裂、甚至出血，常受影響的部位包括面部、頸部、雙手及前臂、腰部兩側、大腿外側、腳部等。究竟長者們如何在乾燥季節裏保持皮膚健康呢？以下是一些「貼士」：

- 維持每天飲用開水八杯，確保身體有充足的水份。
- 很多長者以為洗澡可以增加皮膚的水份，事實卻剛剛相反，沐浴次數過多或時間過長，會減少皮膚表層油脂，使皮膚變得更為乾燥。沐浴時應使用暖水而非太熱的水，配合性質溫和及含油脂較多的肥皂或浴露。浴後應利用毛巾輕輕將身體上的水份拭乾，並避免

過度用力擦乾皮膚。

- 每天可多次塗抹潤膚液在容易變得乾燥的地方，含酒精或過多香料的潤膚液則不宜使用。
- 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品。
- 在天氣寒冷時，長者應穿著足夠衣物，戴上手套及襪子，接觸冷水時，尤其要戴上手套，以避免身體及皮膚受寒冷天氣傷害。
- 此外，對於患有糖尿病或周邊血管病變的人士，寒冷的天氣亦會影響到手腳的血液循環，因而導致皮膚發白、冰冷、失去感覺，甚至膚色變紫，情況嚴重時可引致肢體組織壞死，若發現此情況，要盡早求醫診治。

長者健康服務

老友心聲

在偶然的機會下，我參加了灣仔長者健康中心成為會員，接受健康檢查，在過程中，我產生了很大的感慨，在五、六十年代的社會，醫院或診所職員對病人態度惡劣，使病人一點自尊也沒有，相信上了年紀的普通市民記憶猶新，不提也罷。今天，我接觸到中心的醫護人員，他們對老人關懷，耐心尊重，出自愛心的態度，使我十分感動。社會真的進步了，醫療風氣改進了，而敬老風氣更成了社會普遍的現象。我八十一歲了，親身體會前後兩個時代的對比，心中真是欣慰。這中心的主辦機構是政府衛生署，我覺得這是關注我們老人健康的德政，我應該向我同年代的長者作真誠的介紹。為了使自己身體健康，延年益壽，值得參與長者健康中心，成為會員，接受健康檢查及採用健康生活模式，你以為怎樣？同意嗎？

灣仔長者健康中心會員張文川

特區政府成立後，特首致力加強長者的健康服務，透過衛生署的長者健康外展隊伍，經常到各處長者活動中心，講解各種預防疾病的衛生常識，使我們中心的長者，得益良多。外展隊醫護人員，非常有愛心及耐心，詳細講解各種疾病成因及預防方法，不厭其煩重覆解釋，並因應長者的理解能力，作出跟進，同時又讓我們提問各種問題，醫護人員都很詳細解答，使我們完全明白。我們都很多謝醫護人員，每月到中心為我們服務，提高我們的自我照顧能力，使我們得益良多，真能做到優質服務。

鄰舍輔導會白田康齡中心會員何瑞麒

健康快訊

清新的每一天

戒除煙癮，口氣清新

身體健康，人人開心。

香港吸煙與健康委員會一九九九年的報告顯示，本港有八十萬人長期吸煙，預料其中一半將死於吸煙引致的各種疾病；因此，政府一直忠告市民：「吸煙危害健康」。

戒除煙癮除了能建立清新和健康的個人形象外，亦可減少家人因長期吸食二手煙而患上吸煙所引致的疾病。為了自己、家人和朋友的健康着想，戒煙肯定是最明智的抉擇。

一九九九年到衛生署長者健康中心接受身體檢查的長者當中，有百分之八點二是吸煙人士，為此，十八間長者健康中心均會定期舉辦「戒煙互助小組」，為有志戒煙的長者提供一個互相交流的環境，讓他們成為戒煙伙伴，互助互勉，從而增加成功戒煙的機會。有關「戒煙互助小組」的詳情，可致電各長者健康中心查詢。

吸煙對健康的影響

香煙中的主要有害物質：

- 焦油

含超過四十三種致癌物質和數百種化學物質，可引致肺癌、喉癌、食道癌及膀胱癌等。焦油長期刺激呼吸道，亦容易導致慢性支氣管炎及肺氣腫。

- 尼古丁

令吸煙者上癮，使血壓上升和心跳加速；又會令血液黏性增加，使膽固醇積聚於血管內，從而增加中風和患上冠心病的機會。

- 尼古丁

防礙血液中氧氣的輸送，減低身體吸收的氧氣；使人容易氣促和加速衰老，亦容易導致吸煙者血管栓塞和患上冠心病。

值得注意的是，非吸煙者的健康也會因吸食二手煙而有以上影響，甚至更嚴重。

各位吸煙的讀者，千萬別以為現在才戒煙已經太遲，因為研究發現，當您開始停止吸煙，血液中的尼古丁、一氧化碳及焦油便會逐漸減少，身體健康亦會有明顯的改善。一些戒煙後的身體

變化列舉如下：

一個月至九個月內肺感染減少，咳嗽、鼻竇淤塞和疲倦情況明顯改善。

一年後患上心臟病的機會比吸煙人士少一半。

五年後患上肺癌的機會減至吸煙人士的一半。

十年後患上喉癌、膀胱癌、胰臟癌等機會相繼下降，肺癌死亡率亦大幅下降，心臟病突發的機會幾乎與從不吸煙的人士一樣。

保健貼士

吸煙與慢性呼吸系統疾病

當氣管及肺部長期受到香煙內焦油及其他有害物質刺激，削弱了肺部防護的功能，亦會大大增加吸煙者患上慢性支氣管炎、肺氣腫及肺炎等病的機會。

有吸煙習慣的人如果常出現咳嗽、痰多或氣喘的情形，就很可能已經出現了慢性呼吸系統疾病，在長者當中最常見的是慢性支氣管炎和肺氣腫。

慢性支氣管炎患者，由於氣管及支氣管有過多的分泌，引致咳嗽和痰多的症狀持續出現；而肺氣腫患者，肺部內的肺氣泡擴張，壁膜受到破壞，以致影響肺部的功能，慢慢便出現氣喘。當這些患者的肺助能嚴重受損時，除了需要長期用藥外，甚至會因經常氣促而舉步為艱，影響日常生活能力；此外，患者肺部因受感染而引致併發症的機會亦會提高，若加上其他併發症如心臟衰竭等，情況就會更加嚴重，死亡率亦會增加。由於其微狀的嚴重程度有很大差異，初期病者的病徵不太明顯，因此，病者往往會掉以輕心，待至病微明顯時才處理，便較難治愈，因此吸煙的確是隱形和無聲的慢性殺手。

所謂預防勝於治療，要防止慢性呼吸系統疾病的出現，道先當然要戒煙，越早停止吸煙，所得到的幫助越大，而吸煙量越少，引起的破壞亦越少。另外，也要配合環境的衛生，注意室內室外新鮮空氣的流通，並要留心飲食營養和作適量的運動等，都可以有效地預防及紓緩病情。當咳嗽，痰多或氣喘情況持續時，就必須盡早診治。

戒煙貼士

- 選擇即戒或減量的戒煙方法
- 訂立戒煙日期
- 告知家人及朋友，請他們支持戒煙的決定
- 把煙、火柴、打火機和煙灰缸丟掉
- 謝絕別人送贈的香煙，告知他們你正在戒煙
- 多飲水、保持適量運動和足夠的休息
- 將「不准吸煙」的標貼放在家中當眼處
- 到公眾場所時，盡量停留在非吸煙區
- 緊記戒煙對人對己的好處
- 盡量使自己忙碌，不去想吸煙
- 培養新嗜好，以取代吸煙的習慣

長者健康服務

長者生活及健康概況調查

衛生署長者健康外展隊伍於一九九九年三月進行了項長者生活及健康概況問卷調查，成功訪問了約二千五百位曾出席外展隊健康教育講座的長者，查詢他們的生活狀況；並以系統抽樣揀選了其中四百人進行健康概況調查。

生活狀況調查結果：被訪者中男女比例約為一比四，而平均年齡約七十六歲。大約六成為鰥夫

或寡婦。住屋方面，住在安老院舍、私人屋苑或公共房屋的長者約各佔三成，餘下為長者屋住客。約有兩成被訪者為獨居長者。有一半長者需要親人的經濟支助，約四成要倚靠綜援金過活。約三成半被訪者沒有接受過正規教育，以女性居多。在接受過教育的人士當中，大部分有小學程度。健康出現問題時，約九成長者會選擇請教西醫。

健康概況問卷調查結果：約百分之五長者為吸煙人士，以男性為主。另外，有兩成被訪者經常吸入「二手煙」，當中以女性居多。經常喝酒的長者少於百分之一。約八成被訪者有經常運動的習慣。有三成長者覺得健康較去年差。被訪者常中最常見的疾病依次為：風濕骨痛問題、高血壓、白內障、糖尿病、冠心病及慢性呼吸系統疾病。約百分之十七的長者在過去半年內曾經跌倒一次或以下。

我們將居住在社區、長者屋及安老院舍的長者分為三組加以分析，得出以下發現：

1. 較多長者屋住客有吸煙的習慣。如有不適，亦有較多人選擇自行服藥。
2. 安老院舍的長者年紀較大，較多鰥寡及較少人有運動的習慣。
3. 居住在社區的長者年紀較輕，教育程度較高，經濟能力較佳。
4. 三組長者患上各種常見疾病的患病率沒有顯著分別。

以上結果可成為我們日後計劃服務發展的指引：

1. 外展隊會加強長者屋住客的健康教育。
2. 外展隊會着重安老院舍護老者的教育，以提高他們護老技巧的知識。
3. 居住在社區的長者較為活躍及有較高的教育程度，他們可參與本署舉辦的「長者健康大使計劃」，將健康生活訊息推廣至社區的其他長者。

戒煙資訊，為您送到！

世界衛生組織把五月三十一日定為「世界不吸煙日」，長者健康服務亦作出回應，在五月內安排一連串名為「成功戒煙好處多」的活動，務求助「吸煙人士」成功戒煙，重獲健康。

十八區長者健康中心將舉辦吸煙與健康講座及戒煙互助小組；並會免費為戒煙組員量度體內的一氧化碳。詳情請向各中心查詢。

十八區長者健康外展隊伍，亦歡迎各護老團體預約有關吸煙與健康的教育活動。

長者健康服務二十四小時資訊熱線(21218080)，將推出一個內容生動寫實的生活劇，名為「吸煙的禍害」。

於五月三十一日上午十一時三十分至十二時正，長者健康服務的醫生會在香港電台第五台與你暢談吸煙對健康的影響，歡迎收聽。

老友心聲

吸煙危害健康！

吸煙者不僅危害自己的健康，如果在公眾場所吸煙，同樣危害別人之健康。原因是香煙中含有尼古丁和其他有害物質，能損害血管，從而對皮膚及血液循環系統產生惡性作用。

今日香港青少年吸煙者日形增多，他(她)們忽略了香煙中所含的一氧化碳與血紅蛋白相結合，會使其攜帶氧氣的能力下降，造成肺部的損傷。

吸煙的嗜好對長者們的健康危害更大，年紀大了，抵抗力弱，因吸煙之故，造成各個組織和皮膚缺少氧氣，因而失去彈性和光澤，使面容乾燥，顯得蒼老。深盼吸煙的長者們起帶頭作用戒煙，保持健康。俄國文學思想家托爾斯泰說：「有八十歲的青年人、十八歲的老年人。」事在人為啊！

大埔長者健康中心：章乃蘇

戒煙

吸煙之害處在於其影響人的身體健康，其次，吸煙者鄰近的人亦深受影響，吸煙會損害其胸部及肺部之功能，影響甚大，善言勸告戒煙對吸煙者本身來說是有無可估計的益處，因為這是為着吸煙者身體健康着想。目前，香港這個社會，公共場所大部分都禁止吸煙，政府的目的是想市民身心健康，所以提醒市民戒煙。

王少清耆年宿舍：周倚權

健康快訊

認識冠心病

冠心病是長者常見的心臟疾病。在一九九九年，在衛生署長者健康中心接受身體檢查的長者當中，有百分之十四已患有心臟病，其中包括冠心病。近年來，冠心病一直是香港的主要殺手。資料顯示，在一九九八年，約有百分之十五的死亡是由心臟病所引致。既然冠心病這樣可怕，我們就更應加倍注意，加以預防，而首要之道，就是實踐健康的生活模式。

冠心病是冠狀動脈心臟病的簡稱。心臟所需的氧氣及釋放出來的廢料主要靠左右兩條冠狀動脈及和其分支來運送。當這些血管變得狹窄甚或閉塞時，心肌便得不到足夠的氧氣及營養，形成冠心病。

導致冠狀動脈狹窄或閉塞的最常見原因是血管內壁粥樣硬化。血內的脂肪凝聚於血管內壁，令管道收窄及血管壁硬化，最後管道完全被阻塞，引致心肌缺氧而壞死，即心肌梗塞，也就是一般人所認識的心臟病發作。

年紀愈大，患上冠心病的機會愈大。男性的冠心病發率是女性的三倍。假如家族中有人在中年或以前已患上冠心病，那麼患上冠心病的機會也較高。

冠心病的病徵：

雖然冠心病在長者中很常見，但是並非每名患者都有徵狀，而那些徵狀可能並不明顯。最常見的病徵是在活動或情緒波動後胸口有壓痛或壓迫感。痛楚通常持續數分鐘，而休息可令痛楚舒緩。有時痛楚會伸延到頸、左手、手臂或下顎。若然痛楚劇烈，可能已是心肌梗塞的徵兆，病者或兼有出汗、眩暈、作嘔、氣促、心悸等。

引致冠心病的因素很多，但很多都可以改善或控制。只要實踐左列的健康生活方式，減少危險因素，便可減低患上冠心病的機會。

預防冠心病小貼士

	引發冠心病的危險因素	對策
1	吸煙	- 戒煙
2	高血壓	- 做適量運動
3	高膽固醇	- 注意均衡飲食，多做運動

4	肥胖	- 改變飲食習慣以控制體重
5	缺乏運動	- 提高日常活動量
6	糖尿病	- 注意均衡飲食，避免高糖分及肥膩食物
7	生活緊張	- 鬆弛身心 - 作息定時

保健貼士

旅遊貼士

現今社會交通發達，長者出門遠行旅遊探親已十分普遍。出外旅遊是一件賞心樂事，但在遊覽之餘，也要顧及旅遊時所須注意的事項，做個健康旅遊者。以下是一些「出門貼士」，以供大家參考：

事前預備

一

留意目的地的天氣，準備適當、舒適的衣物、鞋及用具。例如前往東南亞地方在烈日下活動，便應帶備太陽眼鏡、雨傘以及防曬用品，以免眼睛或皮膚受損。

二

帶備藥物例如消毒藥膏、繃帶、膠布、藥棉、驅蚊水等。

三

如果需要長期服藥(如高血壓、糖尿病等患者)，應先請醫生處方足夠的藥物。藥物應隨身攜帶，切勿放於行李倉內。更應讓隨行親友或領隊了解自己的病情，亦可考慮攜帶病歷紀錄或醫生信，以備不時之需。

四

了解當地有沒有疫症或流行病發生，作好預防準備，可向醫生查詢是否需要服食預防藥物或接受疫苗注射。此外，衛生署的港口衛生旅遊健康中心，亦提供相關的服務，詳情請電 29618840 或 23683361。由於通常疫苗在注射後不會即時生效，所以應在出發前提早接受疫苗注射。

處身外地

一 注意飲食

旅遊人士在外遊玩要保持均衡飲食，不要暴飲暴食，尤其應節制飲酒。

旅遊或進行任何戶外活動時，如經常出汗，宜多喝水。

盡量飲用罐裝或樽裝飲品以及用沸水製成的飲料。

不要喝加冰的飲品或已搾好的果汁。

不要光顧無牌食物攤檔。

應盡量避免食用未經煮熟的蔬菜、沙律。

食用完全煮熟的肉類、魚類及海鮮食品。

避免進食凍肉拼盤、沙律、未經消毒的奶類食品 如芝士、乳酪等。

進食前先洗手。

二 在參加各項高風險活動之前，必須衡量個人的健康狀況和能力，量力而為，亦要遵守有關活動的安全指引，以免發生危險。

三 旅遊人士往往會忽略足夠的休息，長者應緊記不要令自己過於勞累，要盡量爭取時間睡眠和休息。

四 糖尿病患者

應留意旅途中作息及所吃食物的改變，對血糖度數可能引起的影響。

攜帶適量小食如餅乾和糖果，以備血糖過低或因 事延遲用膳時食用，亦要切忌暴飲暴食。

隨身攜帶糖尿咭。

如有需要，可考慮攜帶測試血糖機以便定時檢查血糖。

注意皮膚及足部護理。

回港之後

如果感到不適，如發熱、發冷、出疹、腹瀉或嘔吐，應盡速往求診，並告訴醫生你曾到過的地方。

各位長者如能事事小心，必可減少旅遊時生病和發生意外的機會，使你的旅程更愉快難忘。

健康播放室

安老院舍流行性感冒預防疫苗注射計劃

今年衛生署將於十一月中再度推行「安老院舍流行性感冒預防疫苗注射計劃」。

今年院友接受注射的疫苗，是根據世界衛生組織的建議：包括甲型/莫斯科 (H3N2)、甲型/新喀里多尼亞(H1N1)及乙型 /北京，用以預防 2000 至 2001 年度的流行性感冒病毒品種。

鑑於安老院舍的密集居住環境，院友的年齡較高，身體抵抗力較弱，當中有不少院友更患上慢性疾病。在流行性感冒肆虐期間，長者如患上流行性感冒，一般較易引致併發症而危及生命，亦會在院舍內互相傳染。有見及此，防疫注射諮詢委員會建議，住在安老院舍的長者應每年接受流行性感冒預防疫苗注射，以增強他們抵抗病毒的能力。

然而，接受了疫苗注射的長者也不應掉以輕心，以致忽略其他預防措施。大家應注意個人衛生，

打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，並清潔雙手；也要多做運動，保持均衡飲食、作息定時，以增強個人抵抗力。緊記保持室內空氣流通，以及避免逗留在人多擠迫的地方，以減低病毒入侵的機會。至於非住院的長者，如欲接受流感疫苗注射，亦可向家庭醫生查詢。

老友心聲

旅遊與健康

我們處身於這個社會，每天都受到來自工作、家庭或個人的壓力，精神會受到一定的困擾。當我們不能紓緩受壓抑的情緒時，就會影響到我們的健康，引起諸如：抑鬱、憂慮、暴躁、頭痛、失眠或消化不良等病徵。這種因精神緊張而引致的毛病，如果得不到適當的調理，積壓下去就會變成慢性疾病，嚴重影響到我們的健康。

如果我們被壓力迫得透不過氣來，何不考慮作一次短暫的「離家出走」？計劃作一次短程的旅行，以自助形式或隨團的都可以。當我們經過舟車勞頓之後，休息過來，我們緊張的情緒就會鬆弛下來。旅行是一種很好的運動，當我們置身於山水之間，更可以充分呼吸新鮮的空氣，舒暢心情，一切煩惱自會拋諸腦後，我們旺盛的精力亦可迅速恢復。

我們外出遊歷，欣賞各地風光景物，可以開闊眼界，增長知識，確實是人生快事。經常旅遊，不獨使我們增強體魄，強化健康，更可以使我們長壽。

願我們每一個人都快樂健康。

下葵涌長者健康中心會員佚名

長者旅遊「三要」

我今年八十二歲，居港二十多年，長期為日報寫時事評論專欄，五年前退休閒居。我一向喜歡旅遊，現在不必像往年那樣等着假期才可以輕鬆享受一下渡假旅遊；但是，我更重視把「旅遊當作長者的心靈渡假」。

一 要放心：踏上旅途，就要把平時的種種思慮、疑慮、顧慮以及憂慮等等統統拋開，輕輕鬆鬆，一心一意去旅遊。

二 要耐心：旅遊途中，不可能事事順利、如意；不宜斤斤計較，看得淡一點。當然，登程前，要做好必要的準備，例如：帶備常用的藥品、衣着要寬鬆、鞋子要合適，最好帶一根手杖，並備棉紗、手套保護手掌。

三 要開心：旅遊就是為着欣賞風光美景，尋找歡樂。要充滿興趣，好新，好奇，好玩，高興得不亦樂乎！歡歡喜喜歸來。

輕輕鬆鬆而去，高高興興而回。這樣，旅遊對於我們長者的身心健康，會有莫大的好處。

元朗長者健康中心會員 蔡省三

生命無價寶 健康才智好
疾病可預防 衛生做到好
飲食要均衡 早眠早起好
運動有恒心 體態精神好
養生宜保健 人生福壽好

健康快訊

長者與性

很多社會人士或長者本身對長者的性需要有不少誤解，例如：認為長者對性應不再感興趣、已沒有性需要，所以長者是「不應」有性生活的；否則，便是不道德、不正常、「鹹濕」或淫蕩的表現。長者往往亦會接受或認同這些誤解，因而對自己或伴侶的性需要感到內疚、焦慮和羞恥，這樣不但減少了長者享受性生活，甚至影響了與伴侶之間的關係。

其實，調查發現大部分的長者對性仍感興趣，亦渴望享受性生活，希望能得到情感上的滿足和親密關係。這些都是人的基本需要，絕不是心理不正常。事實上，廣義的性應包括對性的興趣和與性有關的行為，例如撫摸、擁抱、接吻、自慰和談及有關「性」的話題；與伴侶在心靈上的溝通及彼此間親密的關係，亦應該包括在內。

長者和其他成年人一樣，需要親密的關係，以及伴侶間的愛與關懷，使他們得到情感上的滿足和安全感。而維持適度的性生活，亦可改善情緒、對抗焦慮和壓力、消除孤獨感覺，有助他們維持正面的自我形象。

甚麼是性

性是思想、身體及關係的配合。在思想上，若對性有錯誤的信念或誤解，就容易造成對性需要的壓抑；在身體方面，長者若不能明白和適應機能上的轉變，會阻礙長者獲得性方面的滿足，亦容易影響長者在性方面的自信心。此外，若與伴侶關係不和諧或缺乏溝通，也會對長者的性生活造成不良影響。

保健貼士

健康的性生活

1. 消除誤解，適應生理機能轉變

正確培養對「性」的觀念以及自然性機能轉變的認識，從而減少不必要的疑慮。

2. 黃金老年

隨著年齡的增長，身體機能退化是自然現象，長者不宜常常將現在的身體機能和外貌與年青時比較，造成情緒困擾。長者應坦然接受生理上的改變，欣賞人生每個不同階段的特色。

3. 和諧關係與情感的交流

和諧的關係是良好性生活的一部分，要與伴侶多作溝通，坦誠表達需要，彼此關懷和接納。性方面的「表現」或官感上的刺激，實屬次要。

4. 健康生活方式

一般來說，雖然長者的性功能障礙隨著年齡而增加，但不少是由患病所引致。故此，採取健康的生活方式有助預防疾病，亦可延緩性功能障礙。

長者平日宜有充足休息，有適度的運動和養成健康的飲食習慣，避免採用酒精、香煙和一些成效未被肯定或驗證的所謂「補品」、「補藥」去提升性能力。此外，定期檢查身體，維持身體健

康，亦有助預防性功能障礙的出現。

5. 壓力處理

過大的精神壓力不但會影響性生活，亦會影響長者與伴侶的關係。長者宜學習適當的壓力處理方法以減低精神壓力。如有需要，可尋求醫護人員的協助。

6. 安全性行為

維持單一的性伴侶，是最有效的預防性病方法。此外，使用避孕套，亦可減少患上性病的機會。

7. 尋求協助

長者在性方面如有疑問，應尋求醫生的協助，不要覺得羞恥而延誤求診。

性功能障礙

性功能障礙泛指性交過程可能出現的各種困難，其中包括性慾減退、男性陰莖不能勃起（亦稱為陽萎）或陰莖不能持續勃起至性交結束（早洩）、女性在性交時性器官疼痛等的問題。引起性功能障礙有許多原因，包括心理和生理因素：

心理因素

1. 精神緊張、抑鬱、過度疲倦
2. 夫妻關係欠缺和諧
3. 缺乏有私隱的環境，引致性交過程出現不安

生理因素

1. 分泌失調(如性激素失調、甲狀腺分泌失調等)
2. 神經系統的病變
3. 慢性疾病引致的併發病變如糖尿病、中風
4. 藥物影響(如吸煙、過量飲酒、服食可卡因、海洛英、部分降血壓藥物及精神科藥物等)

性功能障礙的治療

性功能障礙可以由上述多種原因引起，長者如發現有性方面的問題，應請教你的家庭醫生，或往普通科門診診療所就診。醫生會按照情況所需，轉介你到專科診所作詳細檢查。

治療性功能障礙的方法必須針對問題的起因，以便適當處理病因，問題或可局部或完全解決。對於較難控制的病因，專科醫生可能會考慮使用藥物或外科手術方法，協助患者改善性交時遇到的困難。

新藥「威而鋼」主要針對陰莖血管之充血功能，對於部分陽萎病人有效。但由於這種藥物並非對所有患者有效，亦有一定的危險性和副作用，使用此藥前必須經醫生先作身體檢查及評估，才可由醫生處方使用，千萬不可胡亂服用。

不少婦女在更年期後，由於陰道退化和分泌物減少，性交時或會感到疼痛，遇有此種情況，可向醫護人員請教，適當地使用潤滑劑，便可減少或避免疼痛。無須感到難為情，更切勿因而迴避性行為，影響夫妻關係。

長者健康服務

各位朋友，長者健康服務的網頁剛剛新鮮出爐了！網頁內容包括：

- 長者健康服務的背景、理想與使命
- 主要服務 --- 介紹長者健康服務的主要服務範圍、收費及預約程序
- 常用地址及電話號碼 --- 長者健康中心及外展隊伍地址和電話號碼
- 健康資訊 --- 介紹長者常見疾病及預防方法
- 長者健康專訊
- 最新消息 --- 介紹長者健康服務各項最新活動 歡迎上網及提出寶貴意見，網址是 <http://www.info.gov.hk/elderly>

老友心聲

長者與性

天賦人類使命，繼往開來，傳宗接代，驅使青年人奮發圖強，追求進取異性，達到兩性相融，進而成家立室，創業興家。

青壯年性生活是易趨巔峯，水乳交融，如膠似漆，更值血氣方剛，不顧暫拋開瑣事，渡過其一刻值千金之時刻。但步入老年，進入長者境界，經已歷盡人生冷暖，見盡人間悲歡離合，兼以心衰力弱，此一時彼一時，長者與青壯年人則不能相提並論。

長者之兩性生活，雖難為魚水之歡，但亦不乏為魚水和諧，緣繫夫婦，本人體會，基於休戚相關，氣味相投，長者隨之而出現百病叢生，兩性之愛轉化為同病相憐，同聲相應，以己度人，所謂「少年夫妻老來伴」，直至終老。

國際婦女會老人中心會員

單曼娜

長幼齊來同了解，
「者」樣那樣莫尷尬。
與生俱來莫約束，
性本自然應是福。

健康快訊

運動 - 「一分耕耘，一分收穫」？

運動對身心的益處多不勝數，但能否發揮運動對身體的效益，做到一分耕耘一分收穫，便視乎你的運動方法是否正確。

選擇適合自己的運動：不同運動有不同特點，最重要的是了解自己的能力和身體狀況，從而選擇運動的種類，決定所需的運動量，這樣才可以稱為適合自己的運動。

運動的種類：常見的運動包括耐力運動和重力運動。耐力運動主要訓練心肺耐力，透過這類運動，可改善上樓梯或行遠路時容易氣喘的毛病。重力運動則主要鍛練肌肉力量，一方面改善「周身無力」的情況，對於某些關節痛和腰酸背痛也可利用針對不同部位的肌肉運動而有所幫助。以下是這兩類運動的例子：

耐力運動	遠足、緩步跑、太極、各項徒手操或柔軟體操、跳舞、球類活動、踏單車和游泳等
重力運動	舉啞鈴或水樽、器械阻力運動、踢沙包、仰臥起坐、掌上壓等

無論你選擇任何運動種類，於正式運動前、後的熱身和靜止運動都不可減省。

運動量：運動應持之以恆，但長者必須注意要量力而為，循序漸進，而非運動時間越長或動作越快越好。運動應每週最少三次，每次約二十至三十分鐘，若體能許可，可漸漸增至每次一小時左右。運動時不要閉氣，應保持自然呼吸，雖然呼吸速度和心跳會因運動量增加而加快，但應仍能自如地談話，而且沒有心曠等不適感覺。運動後，肌肉亦不應有過份劇烈的酸痛情況。一般而言，即使患有慢性疾病的長者仍可經常運動。事實上，即使是體弱、已有傷殘或患有慢性疾病的長者，都可透過妥善的治療、正確的運動和適當的護理來加以改善健康，如欲加深了解，可參與衛生署長者健康中心或各區長者活動中心的健康講座，或向物理治療師或其他醫護人員查詢。

保健貼士

運動安全小提示

問：筋骨關節痛是否由於少活動，所以要多做一些令關節吃力的動作呢？

答：否。痛症可由不同原因引起，必須先看醫生診斷清楚。一般而言，運動應以不增加痛楚及不傷害身體為原則：

- 若有急性關節炎(即關節有紅、腫、熱、痛的徵狀)，應暫停劇烈運動，並以溫和、不負重的動作代替。
- 若患有膝部退化性關節炎，應避免上、下樓梯等負重運動及蹲、跪的動作，切勿在半蹲時把膝部打圈扭動。
- 若患有頸、腰部退化性關節炎，運動時必須保持腰背挺直，不應把頸或腰部打圈扭動。
- 患有骨質疏鬆症者，可透過負重運動加強骨質密度，但重量要適當，不應令身體不適或增加關節的痛楚，而且運動應包括所有肢體。

問：一般長者所做的運動都很溫和，可否省卻預備功夫？

答：否。無論任何形式的運動都需要做預備功夫，因為這樣可以減低身體受傷的機會，要預備的項目如下：

- 進行運動前後，應做五至十分鐘熱身和靜止運動。
- 不可在空肚或吃得太飽的情況下做運動，運動前可吃一些小食充飢，例如：餅乾或脫脂奶等；飽餐後，應待大約一小時後才運動。
- 當天氣惡劣、太熱或太冷時，應避免戶外活動。
- 應穿著適當的衣服和鞋襪：質料要通爽和吸汗，且要配合氣溫而注意散熱或保暖。若在陽光猛烈的情況下進行戶外活動，應戴上帽子和塗上防晒油。另外緊記要穿著襪子以保護雙腳。鞋的尺碼必須合適，鞋面宜較柔軟和輕盈，鞋底要有防滑坑紋，鞋內要有承托軟墊。
- 應帶備食水以補充因流汗而失去的水份。
- 糖尿病患者應帶備一些糖果或餅乾，以應付一旦血糖過低的情況。

保健貼士

預防中暑小貼士

由於生理改變，長者較容易因氣溫的轉變而影響健康。炎夏將至，希望藉此和大家分享一些預防中暑的小貼士：

- 盡量打開窗戶，或利用電風扇和空氣調節系統，保持居所通爽涼快，防止室內溫度過高。
- 在炎熱的日子裏，應減少戶外活動，盡量留在室內陰涼處。
- 避免在陽光下曝曬；最好安排在早上或黃昏後出外。外出時應帶備防曬用品，如太陽傘或帽子。
- 避免穿著太厚或緊身的衣物，以寬鬆、通爽及吸汗的淺色衣服為佳。
- 適量地補充水份，避免喝咖啡、汽水和酒類等利尿的飲品。
- 定期作身體檢查，如有疾病，應及早治療跟進。
- 遇有任何不適，應盡快向醫生求診。

長者健康服務

二零零一年世界不吸煙日

每年的五月三十一日為世界不吸煙日，今年的主題已定為「齊來清除二手煙」。為響應世界衛

生組織的呼籲，攜手清除危害公眾健康的二手煙，衛生署十八間長者健康中心會於五月舉辦「吸煙危害健康」的健康講座及戒煙互助小組。想知道多一些關於吸煙的害處，或有志戒煙的長者，可向各長者健康中心查詢詳情。為了自己及家人的健康著想，請快快踏出戒煙的第一步！

「運動樂頤年」

相信很多長者都知道運動對於健康的重要作用，並且有做運動的好習慣，但你們所做的運動是否足夠？運動時有留意安全守則嗎？

為了響應「康健樂頤年」運動，長者健康服務特別拍攝了一輯「運動樂頤年」，內容分為兩部份，第一部份為一套輕鬆的生活劇，透過描述劇中的主角陳伯在培養運動習慣過程中的體驗，帶出運動對長者健康的好處，以及做運動時要注意的守則。第二部份則是物理治療師特別為長者設計的運動，名為「活力長者健康操」。經常做這套運動不但可以鍛鍊長者的平衡力，更可保持柔軟度、加強肌肉力量及身體各部份的協調能力。

「運動樂頤年」會以錄影帶及視像光碟形式製作，在長者活動中心、長者綜合服務中心推廣，亦供市民選購。如想知道更多有關「運動樂頤年」的資料，可致電我們的熱線 2121 8080，或瀏覽下列網址：<http://www.info.gov.hk/elderly>。

老友心聲

老人與運動

當人們進入老年階段之後，身體的活動機能就會逐漸減退，行動也可能比青年人緩慢，如果再不加以理會的話，機能就顯得衰退而力不從心，疾病也隨之而增加。

因此，注意運動，是保持老年人身心健康的必要方法之一。因為運動能促進血液循環，加強新陳代謝的作用。適量的運動，對身體健康是一種保證：如晨運、打太極、做家務或體操等運動，對老人是絕對有益的。

所謂「流水不腐，戶樞不蠹」，就有力證明運動的必要和益處，特別對老人家而言，能夠做些運動，是有益而無害的。

灣仔長者健康中心會員 陳樹培

戒煙

為了有型有款，跟上潮流，年青學子也吸煙，求學時期，尚未有經濟能力，竟將家長辛苦賺來給他們的零用錢燒在香煙上。年青人，想一想，這樣做值得嗎？何不將錢用在書本、學問上。中年人吸煙對個人健康有嚴重不良影響，在家吸時，二手煙飄浮在家中，你的家人同樣也吸了，亦有同樣影響。在公共場所，有些人若見你嘴銜著煙，手執火機，都會急速遠離，避之則吉，在這些情況下，何不把煙包，火機拋丟呢？

年老長者，欲想延年益壽，無病無痛，過著美好晚年，最好不要吸煙，煙的害處不用我多說你們都知道了，多多提點後輩，不要染上不良嗜好。

最後，讀者諸君，若是煙民，從速戒煙，造福人群，功德無量。

中華基督教禮賢會王少清耆年宿舍 李仕華

健康快訊

防足患 - 從護足習慣開始

人類足跡遍天下，據美國一項統計調查顯示，每名成人平均每天步行四哩路，即一生步行的路程可以環繞地球約五次。除步行外，日常許多活動都需要雙足的配合，如梳洗、購物、旅遊等，因此足部每天承受不少壓力。在香港，六十五歲以上的長者中，約有八成曾患上不同程度的足部毛病，如厚繭、雞眼、嵌甲、關節變形、皮膚痕癢等，可惜長者一般都會忽略這些問題而不予理會，致令情況惡化。

足部是指足踝（腳眼）以下部分，由二十六塊小骨，及其他軟組織組成，負責承托和平衡身體，並協調下肢活動。正確的護足習慣可以預防常見的足部問題。以下的護足備忘錄，有助你培養正確的護足習慣。

護足備忘錄：

(一) 保持足部衛生

- 每天用溫水清洗足部，趾縫間必須抹乾。
- 避免皮膚乾燥爆裂可使用潤膚膏保持皮膚滋潤；腳底若沾上潤膚膏，必須小心以防滑倒。
- 定時修剪趾甲，修剪時應平剪並將鋒利的甲角銼滑；剪趾甲時不應過於貼近甲牀，以免受傷。

(二) 每天檢查足部

- 每天仔細觀察足部，如發現皮膚損傷、紅腫、疼痛及關節變形等徵象，應盡快請教醫護人員。

(三) 穿著合適的鞋襪

- 穿著襪子不但能保暖，而且能減少走路時足部皮膚與鞋的磨擦，更可吸收腳汗，減少污垢積存在鞋內。
- 無論在居室內外，走路時應穿著鞋子；每人應有最少兩對戶外活動的鞋子，以便每天替換，保持足部衛生。
- 選擇合適的鞋能令走路輕盈舒適，更可以預防足部變形。

(四) 均衡飲食、適量運動

- 均衡飲食和充足水分是健康的基本元素。
- " 適量運動能加強血液循環、保持筋腱柔韌和關節靈活。日常走路只能活動足部的筋、肌和關節，故每天應做適量的足踝及腳趾運動，如活動腳趾、用腳趾拾紙巾，以及活動足踝作上、下、左、右擺動等。

健康快訊

鞋的選擇：

鞋的選擇往往跟場合、潮流及年齡掛鉤，若要選擇一雙能提供足夠承托力及保護足踝的鞋，應注意以下三項要素：

(一) 鞋碼

- 若雙足大小有別，應以較大的為準，鞋頭與最長的腳趾要有約半吋的距離，並且最好安排在黃昏時試穿。

(二) 鞋形

- 鞋形要配合足部形狀，前掌及鞋頭尤其必須有足夠空間讓腳趾能夠舒適地平放於鞋內。

(三) 質料及結構

- 鞋頭應圓而深，能讓腳趾輕輕活動；質料宜柔軟透氣，如軟皮或絹。
- 鞋側及腳跟的質料要挺，能提供足夠的承托力，以免走路時容易翻側扭傷。
- 鞋帶或魔术貼方便縛緊鞋子和調節鬆緊。
- 鞋底質料要防滑和有彈性，以免跌倒，並可減低腰、膝等關節受到回震影響。
- 鞋跟高度不應高於 1 吋半。

保健貼士

護足知多「啲」

隨着年齡增長，皮膚分泌漸漸減少，筋腱的彈性及關節的靈活度亦相繼減退。長者若患上糖尿病或靜脈曲張，足部便更容易出現問題。

糖尿病

高血糖會影響血液循環，損害神經組織，令手指及腳趾的感覺容易變得遲鈍或麻木；而遇有損傷，傷口容易受感染，癒合緩慢，更有患者因而需要接受截肢手術。因此，患者要培養以上的基本足部護理習慣外，更須注意以下事項：

- 穿著鞋子前應確定鞋內沒有破爛或粗硬的邊緣、沙石、硬幣等雜物才可穿著。
- 可利用鏡子檢查腳底。
- 不應用熱水浸泡雙足或用暖水袋、暖爐等令足部溫暖，以免燙傷皮膚。
- 不應用未經醫生處方的藥物或利器去除厚繭或雞眼。

靜脈曲張

靜脈曲張常見於長期坐着或站立工作者、孕婦及長者，亦與遺傳有關。部分患者可能沒有明顯的症狀。常見的症狀包括下肢皮膚出現蜘蛛網狀凸起的靜脈(俗稱「青筋」)，小腿及足部疼痛、腫脹和疲倦，小腿痙攣，皮膚痕癢和顏色變黑等情況；嚴重的可能出現皮膚炎，甚至潰瘍。若要保持足部健康，患者除要培養基本足部護理習慣外，更須要注意以下事項：

- 每晚輕輕按摩小腿及足部。
- 坐着或躺臥時把小腿承高，有助促進下肢血液循環及消除腫脹。
- 避免長時間坐着或站立，應間歇地活動下肢，如踏踏步、提提腳跟或活動腳趾等。

- 不應用力洗擦皮膚，以免擦損曲張的靜脈而流血不止。
- 不應穿著過緊的衣物，若須穿著彈性襪或壓力襪以加強下肢靜脈瓣膜的支持，必須經醫生或治療師指導

長者健康服務

長者健康中心「顧客滿意程度」調查

「我們提供高質素的基層健康服務，以促進長者健康。」

在長者健康服務的理想宣言中，清楚指出為顧客提供優質服務是我們的使命，「以客為本」更是我們其中一個核心的價值觀。在二零零零年九月，我們在長者健康中心進行了一次「顧客滿意程度」問卷調查，目的是尋求可改善之處，確保服務素質。

我們在九間長者健康中心以隨機抽樣方式對四百五十位中心會員進行親身訪問和電話訪問，當中問及會員對下列五個範疇的滿意程度：環境、服務項目的程序、職員表現、服務成效和整體服務。對我們列舉的五個範疇均表示滿意的人數相當多，尤其是在「整體服務」一項，有百分之九十八的接受親身訪問者和百分之八十八接受電話訪問者都滿意長者健康中心的服務。在此謹多謝接受訪問的長者及他們對長者健康中心的支持。

如果你對長者健康中心有任何意見或建議，歡迎填寫放置於中心內的意見書，或直接與中心的顧客關係主任聯絡。

安老院舍流行性感冒預防注射計劃

如果你是住在安老院舍的長者，或者你有親友住在安老院舍，請留意衛生署今年的安老院舍流行性感冒預防注射計劃，將會在十一月中在全港的安老院舍進行。今年採用的疫苗品種，是根據世界衛生組織二零零一年的建議，包括甲型/新喀里多尼亞(H1N1)、甲型/莫斯科(H3N2)及乙型/四川。詳情可致電長者健康服務資訊熱線 21218080 查詢。

老友心聲

「走」遍蛻變的香江

我是梁雪芳，生於一九二六年的元朗壘圍村，那個時代很落後，生活簡樸，沒有交通工具，連單車和木頭車都沒有，做什麼都是用手、腳和膊頭。村民是住瓦屋或草屋，大都是以種米、養魚、養雞、養鴨和養豬為生。小時候，我上的學堂是「卜卜齋」，讀的是「人之初」，後來才搬出香港居住讀小學。我自小已練得獨立和刻苦耐勞，我的一雙腳帶我到大自然，吸收空氣和陽光，又帶我出國旅行觀光，增廣見聞。我的一生有四個值得懷念的階段，每個階段都令我更加珍惜我的一雙腳。現與讀者分享我的經歷。

第一個階段：(兒童及少年時代)

早期的元朗人口稀少，沒有街市又沒有市場，三日一個墟，村民都是帶產品出墟賣，又買東西回家。每次跟著媽媽出墟，都需要步行，由壘圍村去元朗要步行四個巴士站(單程計)。為了家中的用水，我十歲時每天都要到元朗坳的山邊擔水，再步行兩個巴士站回家。我所擁有的是一雙充滿力量的腿。

第二個階段：(青年時代)

這是日軍佔領香港的時期，那時香港島既沒有巴士，也沒有電車，如果要代步，就只有二人拉的八座位的木頭車，所以每天我只好由灣仔步行至中環上工。那時還沒有離島小輪，只有天星小輪行駛，還有大木船拉著小木船，由青山碼頭到中環，大船載人，小船載貨。記得一次因為日軍地氈式轟炸灣仔，為著安全，我和弟弟只好返回元朗暫住，那是一段很長的路程，我倆挑著日常所需的物品，由灣仔步行至中環，再乘船到青山碼頭，上岸後再步行至元朗，回到家已是晚上，那次一雙腳真是累得難以形容。

第三個階段：(中年時代)

這個時代，每逢星期日或勞工假期，我都會行山，到郊外地區，欣賞風景，吸收陽光與清新空氣。我曾嘗試乘車到城門水塘，經過針山，再到沙田；我又去過東涌、馬灣、長洲和梅窩各地。我擁有的是一雙享受大自然的腿。

第四個階段：(晚年時代)

我的健康很好，不需要吃什麼藥，而且雙腳尚好，每朝晨運半小時，生活正常，飲食均衡。至今，我仍然因為擁有健康的體魄而自豪，亦為擁有一雙「能幹」的腳而驕傲。

元朗長者健康中心會員



長者健康服務網址：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080