

明日預告

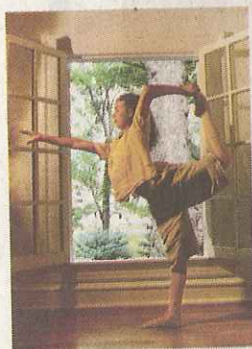
走步治療

撰文、攝影(訪問):黃錫蓮 編輯:周美好;何寶華 美術:徐愛文  
讀者意見專線:傳真 2564 7993 E-mail:amychan@hket.com

## OFFICE 健身室

## 瑜珈運動 慎防受傷

瑜珈運動所需要的體力消耗及心肺功能的要求,相對其他的運動如:跑步、打球、遠足為少。不過,修習瑜珈對關節及肌腱的



柔軟度、平衡力及身體協調能力的要求,便更為重要。

要預防修習瑜珈時受傷,初學者應按照自己身體的條件,選擇合適的導師、班級及課程,由淺入深及循序漸進地練習。市面上有各式各樣的瑜珈課程,報名時宜應先了解瑜珈導

師的資歷及經驗,特別是要注意上課場地的大小及每班的人數,因為若訓練人數太多,導師便難以觀察及督導學員的姿勢及進展;而於狹窄的空間練習,學員容易產生碰撞及引致受傷。

在練習的過程中,不要過於急進去嘗試一些高難度的動作,亦不要與其他人比較動作的難度和進度,因為每個人身體的狀況都有所不同,有需要時更應請教瑜珈導師,以便對某些瑜珈動作,作出適當的調整。

很多人都會忽略運動前熱身的重要性,練習瑜珈前應先進行 10-15 分鐘的熱身運動,伸展肌腱,準備身體進入運動的狀態,亦可減少練習時拉傷肌肉的風險。平日應多進行全身性的伸展運動,以改善關節及肌肉的柔軟度。倘若身體有任何疾患,如頸椎退化、椎間盤凸出、坐骨神經痛等,便應於練習前諮詢醫生或物理治療師的意見,以便選擇適當的瑜珈動作,避免損傷加重。(二)

撰文:註冊物理治療師林偉雄

## 旅遊可招

## 安全準備

## 要做足

很多人趁新年假期出國旅行,但據衛生署的數據顯示,每年有高達 4 成外遊人士,回港後出現健康問題。有醫生提醒,市民出國前應了解當地有否出現瘧疾等疫症,並可服食預防藥物,使外遊更安心。

過去 11 年本港共錄得 608 宗瘧疾個案,衛生防護中心發現,當中 601 宗屬外地傳入,有一半患者是在印度、巴基斯坦及尼泊爾染病,而有近 3 成人則在非洲感染。荃灣港安醫院急症科專科醫生陳宙成說:「準備外遊的人士,其實應在出發前瀏覽衛生署的網頁,了解各國最新的流行病情況,就會清楚知道目的地有何流行病的風險,例如當地痢疾和瘧疾的情

治療瘧疾最常用的藥物是磷酸氯奎寧 (Chloroquine),是一種治療瘧疾的傳統藥物,但後來瘧疾菌開始出現變種,並呈抗藥性,磷酸氯奎寧便起不了作用。

「抗藥性與否是因地方而異,故醫生要視乎外遊人士感染瘧疾的地方,才決定處方哪種治療藥物。」若病人在抗藥性機會大的國家,如印尼、非洲及孟加拉等受感染,醫生會處方



▶平安袋內可放抗敏感藥,用以暫時舒緩食物引致的敏感反應。



到郊外,尤其是多蚊的地方,應自備蚊怕水;日落後減少到郊外;多穿長袖和淺色衣物;睡覺時用蚊帳和燃點蚊香,這都是防止被蚊叮的方法。」

高山症致腦水腫

## 平安袋應放甚麼?

旅行最常見的問題是傷風感冒和食物引起的腸胃炎,又或創傷,如蚊叮蟲咬,故陳宙成醫生建議平安包內應有傷風感冒藥、止瀉藥、止嘔藥、腸胃藥。另外亦要帶備蚊怕水、止癢膏和眼藥水。「處理創傷方面,可帶備繃帶、藥水、膠布和剪刀,亦應帶備探熱針和防曬用品。藥物最好經醫生處方,因為可講解分量和使用法。」

### 長期病患者出國錦囊

陳宙成醫生說：「長期病患者，如患糖尿病、血壓高或心臟病等，出發前可要求家庭醫生寫一封信，列出正服食的藥物名稱，有助順利過關。而藥物必須隨身，不要放在行李箱內。」同時亦要把所患的病告知航空公司，讓他們安排合適的飛機餐；通知酒店，以了解他們的應變措施。醫生建議病人帶備兩份藥，以免遺失後出現斷藥的情況。

嚴重糖尿病的人士，血糖經常偏低，應避免進行一些高危活動，如跳傘和潛水，例如他們潛入海底時，血糖突然下跌而暈倒的話，會相當危險。「心臟病人亦一樣，不宜進行太刺激的活動，以免心臟無法負荷。哮喘病人切記要隨身攜帶藥物，但發作時藥物失效，就要即時到當地醫院求醫。」



過去 11 年本港共錄得 608 宗瘧疾個案，衛生防護中心發現，當中 601 宗屬外地傳入，有一半患者是在印度、巴基斯坦及尼泊爾染病，而有近 3 成人則在非洲感染。荃灣安醫院急症科專科醫生陳宙成說：「準備外遊的人士，其實應在出發前瀏覽衛生署的網頁，了解各國最新的流行病情況，就會清楚知道目的地有何流行病的風險，例如當地痢疾和瘧疾的情況。」

### 抗藥性瘧疾

瘧疾是一種寄生蟲的病，靠瘧疾蚊去傳播瘧疾菌，當人類被叮咬後，便會受感染，病發日期多為被蚊叮後 14 日，起初的病徵有如普通的傷風感冒，如發熱、疲累、四肢無力及痠痛，嚴重會引致溶血性貧血。「瘧疾會令紅血球溶化，因為瘧疾菌在紅血球內繁殖，令紅血球破裂，因而釋放出血紅素和血紅蛋白等物質，未經過濾的血紅蛋白直接進入腎臟，會堵塞腎的血管，引致急性腎衰竭等危機，延醫的話，可引致死亡。」

◀即使外遊，糖尿病人仍需戒口，避免進食高糖和高脂的食物，因應需要，可自備代糖。

治療瘧疾最常用的藥物是磷酸氯奎寧 (Chloroquine)，是一種治療瘧疾的傳統藥物，但後來瘧疾菌開始出現變種，並呈抗藥性，磷酸氯奎寧便起不了作用。



▲陳宙成醫生說：「孕婦、老人和患慢性肺病的人士均不宜到高地旅遊，因為他們所需的氧氣量較常人多，去到高地時，容易出事。」

「抗藥性與否是因地方而異，故醫生要視乎外遊人士感染瘧疾的地方，才決定處方哪種治療藥物。」若病人在抗藥性機會大的國家，如印尼、非洲及孟加拉等受感染，醫生會處方梅爾歸寧 (Mefloquine) 或氧羥四環黴素 (Doxycycline)，治愈率一般很高，它們同時可作預防瘧疾的藥物。

### 出發前服藥

「市民要去上述對瘧疾有抗藥性的國家時，建議在出發前服食磷酸氯奎寧以外的預防藥物，至於選擇哪款藥，應諮詢醫生的意見。幾款瘧疾藥的食法均不同，有些是出發前一天開始服食，直至回港後 1 星期才可停服；有些則要在出發前 2-3 星期開始服食，每星期服一次，回港後還要多服 4 星期，故此亦要向醫生了解。」要留意的是，大部分瘧疾藥物不適合孕婦服食，因為至今還沒有證據顯示對孕婦是否安全，但若孕婦感染瘧疾，會增加胎死腹中、早產和小產的機會，醫生會先衡量兩者的風險，才處方這類藥物。

其實不論男女老幼，只要被瘧疾蚊叮後，感染瘧疾的機會都一樣。「市民去

▶平安袋內可放抗敏感藥，用以暫時紓緩食物引致的敏感反應。



到郊外，尤其是多蚊的地方，應自備蚊怕水；日落後減少到郊外；多穿長袖和淺色衣物；睡覺時用蚊帳和燃點蚊香，這都是防止被蚊叮的方法。」

### 高山症致腦水腫

當人處於海拔 2,500-3,000 米，而人體未能及時適應，就會開始出現高山症的反應。「居住地低於水平面的人，體內血紅素的氧氣量相對較低，不足以應付低氧氣濃度的高地環境，身體因而呈缺氧反應，例如頭痛、食慾不振、作嘔、周身骨痛、四肢無力和煩躁。若置之不理，可致腦水腫和肺水腫，嚴重更會死亡。」治療高山症的最有效方法，是立即往低地走，亦可給病人提供氧氣；有些血壓藥可減低肺的壓力，而類固醇則在緊急情況下，才會為病人注射。

「有研究發現，出發前服食利尿劑 Acetazolamide，可減低高山反應。無論如何，緊記攀山要循序漸進，切勿在短時間內高度提升過多，由於身體需要時間去適應高度變化，故此每天不宜升高多於 1,000 尺。」此外，編排行程時，應請醫生作風險評估，並可要求處方隨身藥物，若有需要，可預先注射預防疫苗。出發前應瀏覽相關網站，了解當地的旅遊風險和流行病情況，並參考網上建議的準備方法。

包內應有傷風感冒藥、止瀉藥、止嘔藥、腸胃藥。另外亦要帶備蚊怕水、止癢膏和眼藥水。「處理創傷方面，可帶備繃帶、藥水、膠布和剪刀，亦應帶備探熱針和防曬用品。藥物最好經醫生處方，因為可講解分量和使用方法。」



▲為減低被瘧疾蚊叮的機會，應每隔數小時重複塗抹驅蚊劑，以策安全。



◀長期病患者應在出門前，把所患的病和正服食的藥物寫在紙上，並隨身攜帶，一旦病發便可及早取得藥物。

# Executive Corner 精英消費

經濟日報廣告熱線：2880 2893 (Rachel Ng) 傳真：2565 0547 Mobile：9473 6362

## 真威龍® 活絡油

舒緩網球手疼痛、肩背頸痛

最快、最見效！  
絕非一般活絡油



新春大喜訊

\$3 換購價  
屈臣氏獨家優惠

只限 5ml 裝 數量有限 售完即止  
優惠期：2月1日起

系列藥油 品種齊全

跌打油、正氣花油、正白調油、骨痛靈油、跌打油、驅風油、手腳麻痺油、風濕油、風痛靈油

專享城中私人會所

室內暖水泳池、  
健身室及  
每周逾50堂免費瑜珈  
(高溫 / 哈達)、肚皮舞、  
Hip Hop、Jazz及  
Kickboxing等

免費瑜珈/肚皮舞乙堂  
首十名登記試玩，免費獲贈USB記憶棒

\*每位限取乙份，數量有限，送完即止

優惠期至2008年2月15日

- 試堂前需致電預約
- 每人只可享用一種試堂優惠一次，不可兌換現金及其他優惠
- 此優惠不可與其他優惠同時使用及不適用於時代生活集團旗下會所會員
- 德藝會及博藝會保留最終決議權

每日低至  
\$9<sup>#</sup>起



http://www.fortune-tailor.com  
paul\_leung@fortune-tailor.com  
分寸洋服  
MAKES MEN'S WORLD DIFFERENT  
(SINCE MAY 1970)

梁啟泉 Uncle Paul 形像設計顧問  
Paul 叔監製，一定好野  
分寸就是 Fortune  
Fortune 一定要分寸  
剪報介紹客戶6套，送西裝一套

推廣價，益著家人加我減  
造三套多送三套  
單襟、仔襟、中山裝  
一樣平、靚、正

鳴謝壹週刊(16/11/00)訪問實錄刊出後引致全世界華人認識【分寸洋服】及先後東方、星島、快週刊、東週刊、有線電視及LONELY PLANET 分別刊出，多謝支持。

為什麼西裝要度身訂造？

Breaking brand concept, I take one step in leading fashion. Fortune Tailor used to make Shanghai workmanship, keeping good quality, service and building up confidence and reputation.