

# 樂怡生活

Privilege Vida

11月號 Nov. 2015

贈閱

• 有獎遊戲

謎語遊戲

歷史通識填充題有獎遊戲

• 贈送電影戲票

《十月初五的月光》

《愛的成人式》





# Privilege

## 樂怡服務 為你提供

熱誠、專業、週全、窩心的服務.....

**介紹：**「樂怡服務」(The Privilege Club Services Limited)是策劃屋苑增值服務的專業公司。為私人屋苑量體裁衣式的設計，提供時代氣息和專業、優質的服務。「樂怡服務」擁有眾多優質服務供應商網絡，並有著良好的合作關係，因而在策劃屋苑服務時，能夠提供最優質及專業的服務予屋苑住戶。

### 宗旨和目標：

- 至尊服務住戶為本
- 活化設施充實提高
- 多元內容時尚生活
- 星級水準尊享樂怡
- 與時並進精益求精

## 目錄

11 月號 Nov • 2015



出版 / 發行：  
Privilege  
樂怡服務  
樂怡服務有限公司

電話：3153 2322  
電郵：contact@privilegehk.com  
地址：九龍新蒲崗大有街 34 號  
新科技廣場 19 樓 1902 室

編輯：  
訊易達  
ENotice  
訊易達傳播出版有限公司  
編輯部  
電話：3153 2362  
廣告部  
電話：3153 2320  
傳真：3153 2182  
電郵：privilegevida@enotice.com.hk  
發行：30,000 冊

版權所有 翻印必究

## CONTENTS

- 5 電影欣賞  
《十月初五的月光》  
《愛的成人式》
- 6 潮語特區  
香港潮語給比了下去
- 7 畫情說香江  
雷生春
- 10 有獎燈迷會
- 11 香江精英  
香港首位奧運金牌得主
- 12 太平山下通識滙  
你知道「抗日勝利紀念碑」的由來嗎？
- 13 獅子山下通識滙  
你知道首個公共屋邨是在哪？
- 14 歷史通識填充題有獎遊戲
- 15 中國歷史通識  
舊石器時代
- 16 香江今昔  
荔園—我的童年回憶
- 20 手機通識  
手機入水後怎麼辦？
- 21 家居美食  
深秋潤肺湯水
- 22 家居美食  
鮮茄中蝦意粉
- 31 環美畫苑
- 32 人物 黃文石先生  
儒商風雅 丹青寄意  
情傾桑梓 愛育青苗
- 35 人物 趙健明女士  
“理工女”的藝術情懷
- 40 保健常識  
膝痛的秘密
- 42 保健常識  
預防老年痴呆
- 44 保健常識  
簡單、容易的有效運動——走路
- 42 保健坊  
中國國寶級保健養生食品——松花粉
- 55 本月星座  
超強記憶改變一生



## 膝痛的秘密



正宗中醫醫務中心  
陳可昕註冊中醫師

### 你有沒有試過曾被膝痛所困擾？

例如有些人在上落樓梯或上落車時膝關節會疼痛，或者難以負重的感覺，又或者是坐著要站起的時候自覺膝部無力等等。膝痛的患者有十之八九都是年長的人，當然也有年輕人，特別是運動員／工作需要長時間站立或下蹲的人。人類的膝頭，需要承受全身的重量，也講求靈活性，要不斷屈伸用力去作出步行／奔跑／跳躍／急停等活動。經過長年累月的運用和勞累後，出現膝關節的響聲，更甚是膝部的疼痛，或是膝部無力行走等，由於未有作出及時或合適的治療，終至置換人工膝關節，或需要利用輪椅代步，而降低生活質素。姜大衛有云：「再鋒利的刀，也會有生銹的一天，何況是人？」，又更何況是膝頭呢！我們的一雙膝頭，不只要負重，更要帶我們步行遊歷及奔馳數十載。機器極其量用十多年就會老化，會壞掉，而人類的膝頭，經過多年來的磨損仍舊支撐著全個軀體，已比機器了不起得多！

### 讓我告訴你一些關於膝部退化性骨關節炎的秘密

由於膝部關節面的軟骨缺乏足夠的血液循環，它只能靠關節囊內的體液才能獲取所需的營養及氧氣，加之隨著年齡增長，新陳代謝減慢，所以令磨損之軟骨不易復元，經過多年就緩慢地演變成膝部的退化性骨關節炎。



### 怎樣才知道自己已經有早期的骨關節炎？

當你感到膝部酸軟或「不夠力」，偶然於活動後膝部會有輕微的腫脹或繃緊，需要作出休息後不適感才減退，就意味你已經患上早期的骨關節炎。

而後期的症狀更多樣化：膝關節疼痛，酸楚，發出聲響，腫脹，僵硬（特別是在早上起床時或靜止後），在急性炎症期時亦會出現發熱和紅腫，也因為日久疼痛而致活動不利，終見肌肉消瘦萎縮，膝部更加乏力。

### 膝部退化性骨關節炎的病因

膝部的退化性骨關節炎可以是由於勞累／過量和過度的運動／肥胖的身軀令膝部負擔過重／長短腳或受傷骨折等後遺症令膝關節變形／大腿四頭肌力不足，令髌骨活動受阻，加快軟骨磨損等各種原因，最後令膝關節受到重複磨損，因而損壞，即膝部軟骨磨損或是骨質增生，從而引起疼痛和活動不利。



在中醫的角度來說，膝痛的成因主要是：

- 膝為筋之府.....膝痛無有不因肝腎虛者，虛則風寒濕襲之。《張氏醫通》
- (膝痛)有風，有寒，有閃挫，有瘀血，有痰積，皆實也，腎虛其本也。《證治准繩》

可見，膝痛的病因有虛有實，與上一期的文章‘風濕痹痛知多點’一樣，都是：

本是肝腎虛，而標則是有外邪阻絡，引致經絡不通，不通則痛

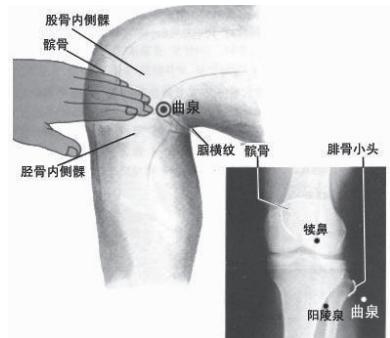
而外邪可以是風，寒，濕，熱，瘀，痰等等。（各種邪氣所引起疼痛的感覺和原因，可參閱上一期的文章‘風濕痹痛知多點’）

### 緩解膝部退化性骨關節炎的小貼士

根據不同的病因，治療的手法亦不盡相同。例如寒邪積於膝部所致的疼痛，患者會自覺膝內有一股寒氣散



出來，膝頭很冷，而且也很硬，屈伸時欠靈活性。這一類患者多是因為年少時曾經長期於水中或站在田中工作的人，也有年壯年青的一代因為經常穿著短褲或裙及拖鞋，而令其膝頭感受了寒邪。這時只要用一個熱水袋包在膝頭上或是不斷用手去按擦膝部，直至有溫暖感就比較舒服了，去浸一下真正的溫泉就更好受，絕對有治療效果。不過真正的溫泉卻不是香港都市人隨時可以去的，幸好運用中醫的「氣針」也可以達到膝部暖和的溫泉驅寒效果，最適合平日手凍腳凍的人做。



另外因為肝腎虛而引致的膝痛，主要見腰部和膝部都無力或酸軟，按摩一下就覺得舒服一些，這時就要用針灸中藥補益肝腎，結合運動治療了。「膝為筋之府」，而「筋」，與「肝」和「風」有密切的關係。所以膝部常常擔當身體的天文台，每當打風下雨的時候，膝痛的患者會感覺膝部特別難受！一般來說，對於肝腎虛型膝部酸軟，在補肝後，就已經可以達到即時的緩解，建議讀者可以自行在家中按曲泉穴。按摩穴位時要有酸，脹，重，痛，麻等的感覺才算有效。可以一天分早晚按壓穴位三次，每次按九下。但也要注意，要以不令皮膚破損為度哦！

如果以上的小貼士都未能解決你的問題，那麼你就要盡快找中醫診治了，絕不要存有僥幸心理，以為拖一拖就會自己好起來，若果到了膝頭變形得不堪入目，需要用輪椅代步的一天就為時已慢了！