

## 一) 不同病患時水果的選用

1. 冠心病病人血中膽固醇含量偏高，宜選擇尼克酸和維生素含量高的水果，如柑橘、蘋果、菠蘿、草莓等，以降低血脂和膽固醇。
2. 癌症病人宜多吃富含維生素的水果，如橙、杏、葡萄、芒果、楊桃、黃梨等。
3. 糖尿病病人宜吃富含果膠的水果，如菠蘿、梨、櫻桃等，因果膠能改變胰島素的分泌量，有助血糖下降。
4. 肝炎患者宜吃富含維生素C的水果，如橘子、紅棗、獼猴桃、草莓等。維生素C有護肝和促進肝細胞再生的作用。
5. 痔瘡、便秘者宜吃香蕉，因為香蕉有潤腸通便的作用。
6. 血栓病患者，宜吃山楂，因山楂活血散瘀的作用強，對化解血栓有益。

## 二) 眼病的食療

1. 老花眼  
黑豆、黑芝麻具有補腎養血之功效，經常食用可以防治老花眼，有明目抗衰老的作用。
2. 青光眼  
應多吃瘦肉、魚、蛋、奶、豆製品、蔬菜及水果；少食油膩、油炸食品；茶、咖啡、煙、酒應禁忌。
3. 白內障  
應以滋補肝腎，調理氣血為主，多吃蔬菜：如西紅柿、胡蘿蔔及綠葉蔬菜，還應多食奶類食品及水果。

## 三) 體形肥胖

1. 忌湯  
湯類食物如米湯、麵湯、肉湯等營養物質特別豐富，且進入胃後30分鐘即可達小腸被消化吸收。因此，肥胖者如久食湯類食物，會加重肥胖。
2. 忌糖  
糖和脂肪是人體能量的主要來源，如果肥胖者長期進食糖類食物，體內多餘的能量會容易轉化成脂肪儲存在體內，會令人更加肥胖。
3. 忌燙  
過熱的飲食進入胃腸後，胃腸壁血管容易擴張充血，消化腺分泌功能增強，從而加快消化吸收，會使人增重得更快。

## 平衡運動

駐院物理治療師 林凱恆

長者容易跌倒，往往是因為身體機能隨著年紀衰退、平衡力減弱所致。要預防長者跌倒，平衡運動就是其中一個最直接、有效的方法。平衡運動的基本原則在於訓練身體負責平衡的幾個感官，以達致最佳的反應。物理治療師會先評估長者的平衡力，當中包括靜態及動態平衡力，然後建議針對性的運動，以達到最好的治療效果。

除此之外，一般的長者家居運動亦應包含簡單的平衡運動，以減少長者跌倒的風險，以下是其中兩個例子：

單腳企立 ----- 身體直立，慢慢提起一隻腳，保持身體平衡並維持大約 30 秒，然後使用另一隻腳重覆動作

腳尖腳跟企立 ----- 身體直立，提高雙腳尖並以腳跟站立，維持數秒，然後轉為提高腳跟並以腳尖站立，維持數秒，重覆交替動作

以上平衡運動均應在穩固的扶手旁進行，如穩固的椅子，並於開始時以雙手輕扶椅子協助平衡，進而慢慢增加難度至不用扶手。此外，如運動時感到身體不太穩定，應有他人在旁協助以防跌倒。

鼓勵長者做平衡運動的同時，注意安全亦同樣重要。做運動必須量力而為、循序漸進。如在運動時感到任何不適，應即停止該動作；如持續感到不適，就需立即求診。運動的環境亦應保持整潔，確保沒有障礙物，以免造成危險。

要達到預防跌倒的最佳效果，肌肉訓練及伸展運動亦應同時進行。如有任何疑問或需更多建議，請向物理治療師查詢。

