

生活六式 預防美麗後遺症

隨着生活水平不斷提高，人們越來越熱衷於追求高水準的生活質量，吃要精緻昂貴的，穿要潮流時尚的。往往在人們培養高生活品質的同時，忽視了身體的承受能力，影響個人健康。本期筆者主要想推介既穿出高跟鞋的美麗，又不太影響健康的方法給讀者。

文:Cherry

健康

責任編輯：胡茵 陳琳

對於愛美的女性來說，得體的舉止及完美的形體，是展現自我素質和魅力的關鍵。此外，在高跟鞋的襯托下，女性的身軀確實高挑，體態也確實優美了。然而，在美麗背後，她們的健康卻無時無刻不受到影響。



穿高跟鞋的潮流從未降溫。

潮流背後的後遺症

自從高跟鞋誕生之日起，它便成為所有愛美女性的時尚寵兒。時至今日，穿高跟鞋的潮流似乎也沒有降溫的趨勢。從形體美的角度來說，高跟鞋確實能凸顯女性優美的身段，增添女性綽約的風姿。然而，就生理學和醫學的角度而言，高跟鞋卻給女性朋友們帶來了諸多的後遺症。

不合適的高跟鞋帶來的影響

由於高跟鞋鞋面開口較大，為了防止走路時鞋子鬆脫，很多女性都習慣於選擇購買小一碼的鞋子，這就令到足部長期拘束於狹小和受壓的空間裏。其實這做法很容易使到足部神經受壓，並阻礙血液循環，造成足部疲勞及疼痛，長期如此還可能引發神經痛和關節痛。就算

一些女性選擇了適合自己腳形大小的高跟鞋，鞋跟的坡度又會使她們不自覺地用腳的前後兩端去卡住鞋子，再加上如今日新月異的鞋子設計風格及樣式，這就更容易使腳趾受壓，輕則長「雞眼」，重則造成拇指外翻或小趾變形等現象。



▲日新月異的鞋子設計風格，外觀美麗，卻苦了女人的腳。



愛美背後是要承受壓力的。

患，而是在此重點推介如何穿得美麗，又不太影響健康的方法。以下就是筆者介紹的預防六式，請看圖。

健康為首要

愛美固然是每位女性的追求，但健康更是女人一輩子的財富，是美麗的根本。因此，當美麗與健康不可兼得的時候，請大家暫時捨棄美麗，使健康永遠放在首要位置吧！

預防第六式

▶每天適當地做做腳部保養和運動，如：溫水泡腳、動動腳趾。這都可以起到舒筋展腿，預防足部疾患的作用。



預防六式

預防第一式



▲選擇鞋子的尺碼應盡量符合自己足部的大小。試穿時可來回走動幾步，不要買太擠腳或太鬆的鞋子。

預防第二式



▲在高跟鞋最易受壓的腳掌部或腳跟部加上軟墊，以減輕腳底所承受的壓力。

預防第三式



▲高跟鞋的鞋跟不宜過高，最好不超過5cm。

預防第四式



▶鞋頭的寬度應該以安全、舒適地放下五根腳趾為宜。

預防第五式



▶我們還要經常給自己的雙足放放假，最好是平底鞋與高跟鞋交替穿著。有條件的還可事先在辦公室裏準備一雙舒適的平底鞋，工作時換下高跟鞋，讓雙足能夠透透氣。



青春永在

在之前的兩篇文章裏，筆者都是談及皮膚老化的問題，這次筆者要解釋輪廓老化改變和改善方法。從整個面形觀察，嬰幼兒的面部近乎圓形，隨着生長發育，圓圓的小臉會逐漸拉長，成橢圓形。到了中年以上，橢圓面形會慢慢變成類似長方形，兩個太陽穴部位逐漸凹陷，前額、眉頭之間、眼角和眼肚開始有皺紋，其他變化包括出現眼袋，鼻翼與口唇之間的法令紋加深、頸紋加深及眼皮下垂等等。造成上述種種變化的原因有三方面，首先是皮膚鬆弛，其次是皮下脂肪的重新分布，最後是局部的骨質改變。

皮膚鬆弛

對於輕度皮膚鬆弛，外部刺激如人手或工具的按摩，可以通過增強血液循環來改善，但效果維持時間較短。近五六年開始，利用熱能原理的射頻治療儀可以令

輪廓老化改變及改善方法

改善皮膚鬆弛的效果明顯延長。按筆者的個人意見，市面上射頻治療儀的效果差異頗大，一般來說改善效果明顯的往往收費較昂貴。利用注射肉毒桿菌蛋白來改善皮膚鬆弛，是由韓國的矯形外科醫生在約三四年前發明。由於與傳統的肌肉注射方式有很大區別，初期更有部分醫生對此創新辦法的效果表示懷疑；可是事實證明它同時可以處理皺紋和皮膚鬆弛的問題，而且可以按個人面部特點進行輪廓修飾，補充了以往單純肌肉注射方式的不足之處。此外，由於注射位置較表淺，造成肌肉僵硬的機會大為減少，至於為什麼注射肉毒桿菌蛋白能夠收緊鬆弛的皮膚，詳細機理尚未完全清楚。根據韓國醫生的初步研究，發現新的注射方法可增加皮膚組織內的彈性纖維，並能促使它們重新排列。

透明質酸注射

現在醫學美容採用的透明質酸絕大部分是人工合成，呈透明凝膠狀，按照當中透明質酸分子大小分為不同種類，這類製品一般稱為填充劑，用作改善皺紋或凹陷部位，例如上面提及的法令紋，扁平的鼻樑及短小的下巴等。而注射到皮下的透明質酸需要吸收水分來維持其體積，其後會逐漸分解，需時約八、九個月至一年多，按注射劑量和部位的深淺有很大分別。接受注射後，每天飲用足夠的水分很重要，某些令體內水分大量流失的活動，如高溫瑜伽則會加快透明質酸的分解。透明質酸注射引致過敏的情況十分少見。至於在副作用方面，外國曾經報道過一個案例，透明質酸經注射進入血管後會造

成短期視力障礙，除此之外就沒有其他嚴重的副作用報告。近年有醫生利用透明質酸注射來改善眼肚或太陽穴位置的凹陷，效果如何見仁見智。相對於注射肉毒桿菌蛋白，透明質酸注射的好處是立即看見效果，而前者則要數天甚至兩星期才能看見明顯的改變。

注射乃屬於入侵性的操作，有些人會極之抗拒，然而論到改善效果，筆者相信它比大部分儀器都要好，況且沒有做手術的風險，至於效果維持時間是否足夠，那就要看個人的喜好了。



駱醫生
drlok@mindbodyfitnesshk.com



中醫道理

我目前的病人裏面有很多是做IVF要求中醫針灸配合以提高療效的，我的感慨是香港女性生育實在太遲了，就好比自駕開車旅行要吃晚飯，正點時在很多食肆的地方只要花一點點錢到處有豐富的晚餐，但你想趕多點路，耽擱了晚飯，天漸漸黑費很多時間還是想找間像樣的小店再停下來，不過繼續趕路燈光越來越少，越走越深竟走錯入荒郊野嶺，深處一片漆黑，好不容易看到一閃一閃的亮光，心裏一熱，遠遠光一閃一閃竟突然滅了，又冷又餓找回大路已經天明，找個地方先歇一下，一覺已到天黑，只好第三天再趕路，回頭想想不如不趕合算。

IVF的路不好走

很多香港女性都認為事業要有一定基礎具備一定財力，要自己能夠控制，未來有保障才可以結婚要孩子，其中最大的誤區是認為現在科學發達，只要有錢總造得出人來。

我的病人A女士是幸運兒，她四十結婚，半年後未懷孕，中醫調理三個月後做IVF，第一次取卵，第二次放胚胎就成功了，生了個兒子，九個月後再來調理，三個月後放前次剩下的胚胎，又成功了，一個非常可愛的女兒，同一批卵子和精子。

B女士也很好彩，她在做IVF前把工作給辭了，我很反對這樣做，除非你非常有財力，否則短時間如不能成功，精神上的壓力會很大，反過來影響IVF的成功，B女士三個月後成功懷孕，保胎三月後過了小器期她又繼續工作，現在兒子一歲，非常開心。

C女士也沒那麼好的運氣，每次也可以取到足夠的卵子，子宮內膜也沒有太薄，FSH也不高，但是就是不成功，C女士也不急不躁，耐心一次又一次，還是沒能成功。醫生考慮她是否免疫性不孕，把血拿到美國英國化驗，再進行免疫治療，再繼續做。



註冊中醫汪慧敏教授



行進業

治理黃褐斑

隨着科技進步，彩光技術亦改良了不少，現今已可以把一段彩光變成窄窄的一段光譜。所以，若想像以往彩光引致的灼傷或色素沉着現象，只須選取600nm以上的光譜。這一段光譜，除了有灼傷作用，還可以用作脫毛，對於一些膚色較黑的人，假如用一般520-1200nm波長的嫩膚治療手柄，容易造成灼傷，所以可以使用600nm波長以上的彩光進行光子嫩膚，其實最簡單的方法，就是把彩光的脫毛手柄拿來作嫩膚用，這樣又安全又有效。

黃褐斑治理上的難題是皮膚的淺層和深層都有黑色素存在，一般532nm的激光，只能對付淺層的色素，而1064nm的激光則對付深層的色素為主。在治療早期，由於色素的濃度高，吸光較多，所以大部分黃褐斑患者在治療早期都嘗過這一段蜜月期，但是接着的治療，問題就來了，要不是差一點點就好了，就是發覺好了一段時間，突然出現色素加深，坊間稱之為反彈或反黑。於是又要從頭再來，因此對於黃褐斑的治療，還沒有人敢說有百分之百把握。

現時最多人用的方法叫laser facial，這是在用激光在面上輕輕來回掃射。這方法大約在6至7年前傳入，當時我和幾位醫生專程飛往新加坡參加當地幾位皮膚專科醫生辦的學習班，初次聽他們介紹此法治療皮膚問題，當時驚為天人，似乎所有的皮膚問題都可以迎刃而解，只要一機在手便可以在美容醫學中馳騁。按該批專家意見，該方法可以治療面上的色斑，各種嚴重的暗瘡問題，皮膚老化的皺紋、鬆弛，甚至眼袋黑眼圈都有幫助，而一些難治的皮膚病也有一定療效，如扁平苔癬、銀屑病、濕疹等。及後返港才知道，香港和內地亦有醫生不約而同，應用同樣方法作面部的色斑治療。可惜治療方式只限於輕撫妳的臉，今天有不少美容院和醫學美容集團亦是採用同樣方式，好處是有點效，但不徹底需要不斷跟進。

士大夫



中醫小百科

筆者陪家母到醫院作兩年一度的骨質疏鬆例行檢查，發現指標之一的大腿股骨頸負載數升高了，這表示已患上骨質疏鬆症。為求減慢骨質流失的速度，過去數年她已遵醫醫生吩咐服用骨質疏鬆藥；家母本身又是勤於運動的人，二十多年來每天都堅持不懈地進行運動鍛煉，即使過去兩年跌倒二次後，她仍然忍着皮肉筋骨的傷痛，停數天便恢復運動。我們一向都認為藥物加運動能有效預防骨質疏鬆症，可是檢查結果卻響起了警號。為預防產生骨折的情況，我們需要與醫生商討她現在服的藥物劑量是否適當，還要及早服用中藥來補腎，以改善骨質的情況。

年紀越大的人就越容易有骨質疏鬆症，它對長者的身體健康構成一種潛在的及無形的威脅。雖然有人因而感到腰痛，大部分人卻沒有任何徵狀，只在跌倒或被碰撞時引致骨折。最常見的骨折部位是腰部脊椎骨、大腿上端的股骨頸部及手腕骨等。骨折後可能要打石膏固定，還可能需要動手術，康復時間一般需要三個月多，肉體受到折磨，而且生活質素也大為降低了。

有時候人的骨質真的很脆弱，疏鬆了或稍作操勞也會誘發骨折。我的一位女性長輩朋友曾經在倒掉手持的面盆水時，引致腰背椎骨塌陷，痛得連走幾步路也不能直起腰來，吃止痛藥及連續打了好幾天的止痛針，均不見有效；最後她加服我為她開的中藥，第二天就起效，減了痛，她終於可以平躺在床休息了。她在骨折期間吃足了苦頭，至今猶有餘悸。

女性長者相對男性長者更容易患上骨質疏鬆症的。根據香港中文大學2004年的一項研究顯示，香港65歲或以上的女性當中，有45%患骨質疏鬆症；42%骨質偏低；相比同齡或以上的男性，只有13%有骨質疏鬆症，47%骨質偏低。因此，女性長者要特別提高警覺，建議定期作檢查。

註冊中醫師廖共新

骨質疏鬆是無形威脅