

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。

投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

基層醫療須納入政策規劃

談說間

西醫工會領展屋邨診所委員會主席林偉樑向媒體表示，診所自2019年社會風波及去年疫情，生意一落千丈，粗略估計全港約有100間診所結業，但領展仍然向旗下物業診所加租約3成。林偉樑指出，領展雖然去年推出6億元商戶同舟計劃，但只減免兩個月的冷氣費和管理費，不肯減租，沒甚幫助，工會之後希望就會員診所的加租問題與領展談判。領展純粹的商業運作，再次反映香港用地規劃及醫療政策的問題。

現在香港的基層醫療，一是私家診所，另一是醫管局轄下的地區診所；若病人病情需要，再由診所醫生轉介至私人專科醫生或醫管局醫院專科醫生。領展管理的屋邨商場，用家主要為屋邨居民，亦即香港的基層市民，不是可選擇名醫看診治療的富豪。屋邨診所同時亦減輕了公營醫療服務的負擔。政府的醫療政策若非全然由公營醫療體系包攬全港普羅大眾的醫療服務需求，便要制定有節、有理、有效的用地規劃及醫療政策，讓私營醫療體系得以在基層社區中提供可負擔的醫療服務。這是民生的需要，而非純商業運作。

對領展的純商業運作而影響了基層民生，政府實不能袖手旁觀。固然政府現時要處理的事情很多，但整體醫療體系政策積弊已久，公私營醫療服務失衡。不容置疑的是，私營醫療服務決非純粹商業運作，而是肩負與公營醫療體系共同為全港普羅大眾提供可負擔的居所就近醫療服務的責任。有地方開設診所是必要的條件之一，這是民生所需。將這民生需要納入用地規劃及醫療政策內，實不為過。

運動健身要注意安全

洛君

上水一名41歲男子上月底在健身室練習舉重，期間被鐵餅連槓鈴桿壓胸暈倒，昏迷送院搶救6天後，前日（2日）中午證實不治，令人關注健身安全的問題。

香港的健身室規模有大有小，室內供顧客使用的鐵餅，也會有不同形狀和重量。鐵餅最初為盤形石塊，後來採用銅、鐵等金屬製造，現在一般用木或其他適合材料，周圍鑲上圓形金屬圈。通常男子用的鐵餅，標準重量是20公斤（約45磅）。人拿起這麼重的金屬和木製品，再使勁舉起，必須懂得這方面的技巧。

「推胸」是針對胸肌厚度的發展去「推厚度」，其實就是「練胸肌」。有體育運動教授表示，舉重超出自己能力上限，很容易受傷，舉重時需要通過吸大啞氣，令胸腔和腹腔膨脹，增加「腹內壓」以加強力量，因此要懂得如何呼氣和吸氣；閉氣發力有助鞏固肢體，但過度閉氣，又會令胸壓一下子變得太大，可能引致昏厥或短暫性休克。

做跑步等高強度運動，實際上對心臟有保護作用，30至65歲沒有心臟病史的成年人，每80萬小時的跑步時間，才會造成一人死亡，這比搭飛機產生交通事故的死亡率還低。專家分析，多數跑馬拉松心臟病發的病人，事先都有一些徵兆，他們幾乎都有冠狀動脈疾病病史。如果是賽前一兩個星期開始有胸痛等不適，便應該就醫，而不是硬要上陣比賽。

新冠疫情至今已逾一年，人們減少外出，悶在家中，做運動其實是項很好打發時間的事，但要注意技巧和 safety。即使在家閉眼靜練呼吸冥想，若打瞌睡，也有可能從椅子上掉下來受傷，不可不防。

追星



雷朋新推的「經典款飛行員墨鏡」。



木村拓哉縱橫日本 演藝圈數十年，人氣

依舊不減，近年來在演技上更有大突破，從《Grand Maison 東京》（港譯《摘星廚神》）的天才廚師到《BG~身邊警護人~》（港譯《搏命保鏢》）或是《教場》的硬朗教官

角色都令人印象深刻。不久前，木村大神與戲劇中經常佩戴的雷朋眼鏡（Ray-Ban）聯名推出「經典飛行員墨鏡」（AVIATOR）套裝，限量200套，剛於4月24日在日本開售，迅即被搶爆後，緊接在4月29日再在日本推出聯名新作「經典款WAYFARER墨鏡」，這次沒有限量，想和大神戴一樣的眼鏡，型到爆的話，怎可錯過！

木村拓哉無論在公眾場合或私下聚會，也經常發現他愛佩戴雷朋眼鏡出席而成為全場焦點。木村大神的「經典飛行員墨鏡」款式大受好評下，這次的經典款墨鏡「WAYFARER」推出兩款新色鏡片：淺灰色和淺橘色，鏡框的部分也有霧面黑和亮面黑。此外鏡腳也會印上木村簽名「Takuya. K」，並配有專用收藏盒。木村表示，經典的「WAYFARER」淺綠色鏡片或淺藍色鏡片對自己來說不管是調整光線或作為時尚配件都非常自然且適合，這次的合作推出新色系淺橘色，和黑色的鏡框也十分搭配，讓佩戴者能夠更有自信地展現自我。

在4月29日開始發售經典款「WAYFARER」，沒有限量，售價為26,000日圓（約1,847港元），日本之外，香港相信好快就會有售！

講開木村大神，現年48歲的他，自1988年跟其他成員組成SMAP以後，便同時開始在影視發展，至今已演出多部經典劇集！如果你是他的鐵粉的話，那麼可知道他歷年主演過平均收視率最高的日劇是哪齣呢？

那就是2001年富士電視台的《律政英雄》（HERO）了，該劇平均收視率34.3%；最高收視率36.8%（第11集，大結局），創下富士電視台劇集最高收視紀錄。

木村大神在日劇「摘星廚神」中，戴著雷朋WAYFARER墨鏡的劇照。



木村拓哉 × 雷朋眼鏡

「經典飛行員墨鏡」套裝

上市日期：4月24日
每套售價：71,500日圓（約5,079港元）
出售模式：限量200套
銷售地點：雷朋眼鏡澀谷店及網店（各限量100套）

