

# 水中運動可治關節痛



▲長者們示範在水中的伸展運動  
▶楊婆婆表示，在水中運動後，可以健步如飛，膝關節不再痛



本報攝  
本報攝

【本報訊】實習記者李溢藍報導：關節痛為不少長者帶來困擾，更有長者因痛楚而放棄運動。傳統風濕病患者認為應避免沾水，但衛生署研究發現，在水中做一些伸展運動可紓緩關節痛，更可以跟關節痛說再見。

物理治療師劉昭君說，長者通常以為關節痛與年紀大有自然關係，所以不予理會，甚至放棄運動。以膝關節為例，如因痛楚而放棄運動，會使肌肉乏力，增加跌傷風險。她表示，運動可改善關節痛，保持關節靈活。水中運動包括了舒展、拉筋及肌肉訓練，可輕易完成陸上的高難度動作，如大字跳。她還說，水中運動好處多，例如水位達至肩骨時，浮力把人的體重減去四分之三，可減少關節負荷。過流可鍛煉平衡力，水壓可改善血液循環等。

水中運動需要游泳圈輔助，一個游泳圈套在腰上，兩個游泳圈套在腳上，雙腳做出剪鉗腳及踏單車等動作

衛生署研究發現，四個使用口服藥的長者，在水中運動後，只剩一人仍需服藥。九個用藥貼的長者在運動後，只剩一人仍用藥貼。水中運動後，四頭肌平均力量由九公斤升至二十公斤。

## 婆婆游泳膝關節好轉

七十九歲的楊婆婆患有退化性關節炎。她表示，過往一星期要服六次藥，並要塗藥膏和貼藥貼。約五年前，一次身體檢查後，醫生建議她可試試水中運動來減輕關節痛。水中運動後，她服藥次數減少，現在已經停止服藥。現一星期做三次水中運動，就算急步走路，膝關節也不痛。她說：「幾年前，我與家人到從化旅行，看見要上一條長樓梯，起初也有擔心，但走完整條樓梯，膝蓋一點也不痛。」

# 孕婦糖尿禍延子女「三高」

## 胎染代謝綜合症風險增20倍

婦女懷孕時，若血糖偏高及出現糖尿病徵狀，孕婦可能已患上妊娠糖尿病。中大研究發現，妊娠糖尿病除增高孕婦日後患糖尿病風險，更會禍延後代，令子女患代謝綜合症風險激增至二十倍。專家呼籲孕婦應定期監察體內血糖，其子女到八歲亦要開始進行糖尿測試。

實習記者 羅媛婷

中大醫學院兒科系學教授李民瞻指出，兒童若患上代謝綜合症，會出現「三高」，分別為高血壓、高血脂和高尿酸，長遠更影響心臟、血管及其他器官功能，延至中年可引致中風。他說，代謝綜合症增加兒童患睡眠窒息症風險達十倍，嚴重或導致智力受損，實在不容忽視。

香港中文大學內科聯同藥物治療及婦產學系，十五年間跟進約二百名妊娠糖尿病復者及其一百多名子女健康狀況。研究發現，妊娠糖尿病影響深遠，一半康復者在十五年後出現異常血糖水平，更有兩成半機會患糖尿病，比正常婦女多近五倍，而她們患高血壓機會率亦增

高三倍。此外，她們患病期間所誕下的子女，到八歲時其血壓和血脂已比同齡兒童較高，到十五歲時，肥胖風險增逾十倍，世代謝綜合症風險更激增至二十倍，但病症互相關係仍有待研究。

張女士曾患妊娠糖尿病，在產後十五年出現血糖偏高，須每天檢查血糖情況，而她患病時誕下的女兒，於十五歲已確診患有糖尿病，現不須受藥物治療，但亦須每天檢查血糖，以防病情惡化。

## 肥胖高齡屬高危一族

中大醫學院婦產科系教授譚永雄表示，妊娠糖尿病「高齡一族」多為肥胖、家族成員患有糖尿病、高齡（三十五歲或以上）和懷有多胎的孕婦，而本港現時妊娠糖尿病患者亦為數不少，佔總孕婦比例百分之十五，最年輕患者只有二十餘歲。他建議婦女在懷孕期間，應進行妊娠糖尿病檢查，最低限度要每年檢查血糖一次，平日宜保持均衡飲食及控制體重。若被確診為妊娠糖尿病患者，需立即接受適當治療。產後亦應定期進行糖尿測試，讓病患及早診治。

譚永雄還建議，患者子女八歲後應接受糖尿測試，平日應保持健康生活習慣，避免體重超標，減低患糖尿病風險，亦可盡早到醫院進行代謝綜合症評估。



▲張女士妊娠糖尿病多年前已康復，但其女兒受糖尿病所困

## 老翁染食肉菌病重

【本報訊】屯門一名八十歲老翁弄傷手後，仍如常每天前往蝴蝶灣游泳，結果感染俗稱食肉菌的壞死性筋膜炎，入院切除壞死組織後情況仍然嚴重。他是今年第六宗食肉菌感染個案。

該名老翁上星期六弄傷左前臂後，每天早上繼續往蝴蝶灣游泳。他於本周一開始發燒，食慾不振，左前臂痛楚和紅腫，翌日入住屯門醫院，隨即接受手術切除壞死組織。現時仍在深切治療部接受治療，病情嚴重。

化驗結果顯示，他左前臂組織樣本含創傷弧菌。衛生防護中心調查顯示，老翁近期沒有任何外遊紀錄，家居接觸者亦沒有病徵。

## 仁安獲醫院認證

【本報訊】實習記者李健昊報導：仁安醫院昨日通過澳洲醫療服務標準委員會（ACHS）的「醫院認證計劃」評審，符合其中十四項對服務水平的要求，七項屬「優異評級」，包括回應病人需要、確保病人安全以及高水平的住院環境。ACHS行政總裁Brian Johnston認為，評審可增強公眾對本地醫療機構的信心。

仁安醫院院長李繼堯表示，ACHS為食物及衛生局所選定的評級機構，評審每四年一次，醫院必須在四十五項評核標準中獲得十四項「滿意」以上的等級，才能獲得認證，現時有五間公立及三間私立醫院進行評核，預計全港將有共十五間醫院參與計劃。

李繼堯回憶九八年訪問新加坡康生醫院時，因欣賞對方的內部審批文化，兩間醫院運作模式又相近，因而效法申請ISO國際品質認證。至今仁安醫院已獲英國國際品質協會及英國國民保健計劃的認證，並得到香港婦產科學院的嘉許，希望在同一個平台上與本地公立醫院進行評審，以證明仁安醫院不比公立醫院差。

李繼堯說：「醫院雖然受地理障礙，交通不便，但我們有一項優勢——對病人安全非常重視。」



▲在廣州展示的香港最新電腦產品

## 港電腦節今秋移師西安

【本報記者袁秀賢廣州八日電】香港電腦商會副主席陳偉航今天在廣州表示，香港電腦通訊節越來越受內地青睞，今年電腦通訊節首次舉辦兩地一展，九月將移師西安舉辦，屆時，將有逾百港企參展，助香港企業開拓內地市場。

陳偉航說，針對香港電腦通訊節參加人數有增無減，今年將擴大展場，增加二成攤位。香港電腦產品在內地頗有優勢，不僅有世界最流行的產品，且價錢較便宜。每年舉辦的香港電腦通訊節，越來越受內地人士歡迎，不僅自由行人士增加，還有中小企業買家前往。目前，參加電腦節境外人士超過十萬人，其中內地人士佔七成，且每年以一成速度增加。香港市場小，而內地市場發展空間大。據西安市經

貿部門人士表示，西安八百多萬人，其中大學生佔一百一十萬，電腦產品需求量大，中高檔最受歡迎。陳偉航說，過去商會的會員在廣東珠三角發展較多，而赴西部發展較少。隨著兩地經貿合作發展，不少會員希望進一步開拓內地市場。今年電腦通訊節首次舉辦兩地一展，電腦通訊節八月在香港舉辦後，同一模式的展覽將於九月移師西安。屆時，將有逾百港企參加，助港企開拓市場。

陳偉航透露，廣州通訊節2010暨數碼生活嘉年華下週舉行，專門設立香港館，約有五十個展位，佔全場二成五。香港電腦商會、香港品牌公司聯合會、香港資訊科技推廣協會等組織港企參展。眾多香港潮流貨品將登場，羊城市民在家門口就可購買香港電腦產品。

## 規劃副署長參與前海諮詢

【本報記者王一梅深圳八日電】前海地區概念規劃國際諮詢方案研討會今天在深圳舉行。前海國際諮詢方案前三名主創設計師、香港規劃署副署長黃偉民全程參與了諮詢活動。黃偉民表示，前海在發展過程中，可能會有污染物影響到一些地區，需要特別關注，這是香港的經驗。

黃偉民說，前海雖不是位於深圳市中心，而是處於深圳的一角，但未來將會變成深圳重心。現時前海跟深圳市區其他地方的互動比較單向，所以如何讓前海更加高效率的和其他區有好的互動，這一點需要仔細考慮，尤其是考慮深圳從東到西的條帶地形。另一方面，從更加廣義的角度來看，前海不僅屬深圳，亦屬珠三角，如何把握它在珠三角的地理位置，也是成功的關鍵之一。

黃偉民說，前海地區的發展，能夠更加促進香港和深圳之間的合作和交流。不止是地域上，在國際上都是有重要意義的，希望能夠在交通方面做更多考慮。前海風小，黃偉民建議可以多使用自行車，在建設時多建自行車道。

## 鬥獸棋膠墊過薄禁售

【本報訊】海關昨日宣布禁售一款內地進口的鬥獸棋，並從市面十五間零售店檢走一百三十九套玩具棋，原因是塑膠棋墊太薄，有令兒童窒息的潛在危險。海關正調查其他薄塑膠棋墊的玩具棋。



▲海關提醒家長留意一款不安全的鬥獸玩具棋

海關人員近日在市面抽查出售玩具棋的零售店舖，並把多款玩具棋樣本送交政府化驗所作安全測試，結果發現，其中一款鬥獸玩具棋的塑膠棋墊太薄，厚度少於0.038毫米，若兒童將棋墊蓋在面上，可能會引致窒息。

海關調查初步相信，該款玩具棋由兩間供應商由內地進口香港。至今已從十五間零售店檢獲一百三十九套玩具棋，並向有關供應商及零售店發出禁制通知書，禁止出售該款玩具。若證據充分，海關會根據《玩具及兒童產品安全條例》檢控有關店舖。

海關亦發現其他附有薄塑膠棋墊的玩具棋，調查仍在進行。海關發言人提醒家長，切勿讓兒童接觸該類玩具棋的塑膠棋墊，避免發生意外。

海關發言人稱，根據《玩具及兒童產品安全條例》規定，進口、製造或供應本地使用的玩具，須符合指定的安全標準，否則即屬違法。違例者首次定罪最高可被罰款十萬元和監禁一年，而後各次定罪最高可被罰款五十萬元和監禁兩年。

# 洛陽客指證 旅社導遊同聲否認 迫購物羅生門 旅議會調查

【本報訊】一個河南旅行團其中四名洛陽旅客抵港後，因拒絕購物被取消回程機票留廣州，涉及接待的本港旅行社及導遊均否認強迫購物，亦沒有要求繳交額外費用。香港旅遊業議會表示，將聯絡旅行社其餘旅客了解事件，若發現旅行社及導遊有違規情況，決不手軟。

## 旅客稱出現多個導遊

其中一名洛陽旅客張女士在接受本報記者訪問時說，根據中青旅提供的行程表，到尖沙咀免稅店購物是第二日的行程，但導遊將其改到第一日晚上，並無理由地取消當晚離港夜遊行程。她透露，從鄭州前往香港的一路上出現多個導遊，抵達廣州後先由深圳旅行社的導遊接團，到深圳皇崗口岸後由香港一名自稱姓謝的男導遊接待，旅行團抵達海洋公園門口才由涉及威脅團友強迫購物的導遊施萍萍接手。

張女士還說，她們在出發前，中青旅的領隊王芬芬多次向她們表示沒有強迫購物，但當來到香港，她們不購物時，領隊卻立即改口，與導遊統一口徑，要求團員需在購物點購物。

旅遊業議會主席胡兆英表示，昨日下午已約見該旅行團（香港金凱國際旅遊有限公司）和持牌導遊施萍萍，他們都否認強迫旅客購物以及收取額外費用。胡兆英說，本次事件涉及「判上再判」，現階段處於「有被告無原告」的狀態，議會已聯絡河南省旅遊局要求聯絡旅行團其他旅客，以作進一步調查。若張女士所說屬實，旅行社和導遊確有違規，將有機會被停牌和取消導遊證。議會總幹事董耀中說，除金凱上月因未能向旅客派發行程表，被議會處以罰款，有關該旅行社的投訴很少。

## 金凱旅社無違規紀錄

金凱副總經理崔錦銘說，該團無指定購物點，連小費也沒有收取，更反指其中幾名旅客離團。「（七月二日早上）八時十五分到酒店時，已經發現該四名客人失蹤，我們問領隊為何有四名旅客失蹤，領隊說他們已經離團。」

入境團旅行社協會主席侯叔祺說，金凱是很大規模的入境旅行社，有自己的車隊和導遊，由於價格合理，很多內地團都由他們接待，一向都無發生大問題，亦未

聽過他們有強迫旅客購物的投訴，而且過往亦未有違規紀錄，還會參與很多沒有購物點的品質團。

## 撤旅客回程機票罕見

洛陽風采旅行社總經理張健說，對事件感到非常無奈，自己亦是中間人，張女士等四人由他朋友介紹，希望他推介參加信得過的旅行社到香港玩，河南省中青旅是當地排名前三的大社，所以才選擇推介至中青旅跟團。他表示，根據自己做旅行社十幾年的經驗，從來沒有發生或聽說取消旅客回程機票的做法。「按常理，我們要負責把旅客平安帶出去，再平安帶回來，不管發生天大的事情，也不能把客人扔在外面。」

張女士一行昨日凌晨四點坐火車抵達洛陽，張健表示，已前往安撫他們情緒，今日會約中青旅代表見面，一起協商解決方法。

中青旅稱已向本港入境處提交申請拒絕旅客再訪港，對此入境處澄清，表示沒有這樣的安排，亦不會接受旅行社申請拒絕任何旅客入境。入境處表示，只會對旅客入境時有懷疑才會抽查。

六合 Mark Six 彩  
第80期六合彩攞出號碼  
4 16 40 43 46 47 27  
頭獎：無人中  
二獎：2注中，派660,590元  
三獎：85注中，派41,445元  
多寶獎金：5,000,000元

天氣  
最高 33℃  
最低 28℃

驟雨	預測	最低	最高	預測	最低	最高	
澳門	驟雨	28	32	馬尼拉	雷暴	26	32
廣州	多雲	28	35	曼谷	雷暴	28	36
北京	驟雨	22	29	新加坡	雷暴	25	32
天津	密雲	23	30	悉尼	驟雨	11	16
濟南	雷暴	25	33	墨爾本	多雲	4	15
南京	有雨	25	30	洛杉磯	毛雨	17	24
上海	驟雨	25	28	三藩市	多雲	12	22
杭州	有雨	23	30	紐約	多雲	23	33
福州	雷暴	27	33	溫哥華	天晴	16	26
海口	多雲	27	37	多倫多	天晴	24	34
台北	雷暴	27	35	倫敦	明雨	16	27
爾爾	有雨	22	29	巴黎	雷暴	22	32
東京	有雨	25	30	法蘭克福	多雲	18	36

中國西部主要城市天氣預測

預測	最低	最高	預測	最低	最高		
重慶	有雨	25	29	蘭州	驟雨	20	28
成都	驟雨	25	28	西寧	多雲	13	23
西安	多雲	22	30	烏魯木齊	多雲	23	32
昆明	驟雨	19	25	銀川	多雲	19	30
拉薩	驟雨	14	25	呼和浩特	有雨	18	26
貴陽	多雲	22	28	南寧	多雲	27	34