



【本報訊】原來冬天天氣乍暖還寒亦是一種壓力，容易令血壓上升，增加心臟病發風險。有心臟科醫生說，當人們面對突如其來的壓力，會令體內的壓力皮質醇上升，血壓因而不穩，增加心血管破裂的風險，嚴重可誘發心臟病。

心臟病乃本港第二號殺手，每年死於心臟病的人數直逼七千宗，僅次於惡性腫瘤。不少市民知道心臟病與高血壓、高膽固醇、肥胖、嗜煙等有關，但忽略壓力對心臟負荷，亦可以引致心臟病病發，而專業人士屬高危一族。

心臟專科醫生高立忻表示，本港近年心臟病患者趨年輕，四十五歲以下個案趨增，當中以專業人士為主。以臨床經驗而言，尤其三十至三十五歲，佔求診的三成，五年前僅佔一、二成，而專業人士佔六、七成。他解釋，當人體內的荷爾蒙皮質醇增加，使心跳加快，增加心血管的負荷外，便會令血壓上升，令冠狀動脈血管內壁收窄或破裂，有機會形成血塊，造成血管阻塞，引發心肌梗塞。

一名在投資銀行工作的三十六歲男子，「每日返足十二小時，時刻都拿着智能手機覆電郵、講電話，甚至入院做手術都機不離手」。他某天因頭痛、心口痛入院，經檢查後發現有心血管阻塞情況，需要進行「通波仔」手術。

除長期精神緊張、壓力沉重易引發心臟病外，原來天氣亦是一種壓力。高立忻表示，近日本港天氣寒冷，乍暖還寒對某些人而言，亦是一種壓力，容易令血壓上升，增加心臟負荷；而且天氣突然改變，由暖和突變寒冷亦會令血壓急升，容易誘發心臟病。

高立忻建議專業人士每年應進行包括跑步運動測試的驗身，會病發的高危者或要每月覆診，以及學會放鬆心情。

長者家中最易跌傷

【本報訊】房屋協會聯同理工大學研究發現，一成七受訪長者在過去一年內曾經跌倒受傷，跌倒的主要原因是家居危機意識不足，廚房、廁所和座椅是最常發生意外的地方。理大學者認為，應加強長者的家居危機意識，室內加設扶手有助減低意外發生。

這項研究於二〇〇八年十月至二〇一〇年七月進行，近四百六十名受訪長者，平均年齡七十五歲，大部分能夠獨立外出。當中，七十七名長者即近一成七，曾經在過去一年內曾經跌倒，其中十八人即百分之四的受訪長者更曾多次跌倒，主要因為他們要爬高爬低或上落樓梯，而最多發生意外的地方是廚房、廁所和擺放座椅的位置。

負責研究的理大復康科學系助理教授方乃權表示，長者跌倒主要因為危險意識不足，以及在高低上落點與濕滑地台等地方，沒有足夠扶持，七成四跌倒者是在有「高度落差」的地方沒有足夠扶持，例如沒有安裝扶手。他呼籲長者應提高危機意識，以及在家中安裝扶手，若物件放得太高，應找其他人協助拿取。

房協總經理張滿華稱，房協除改善屋邨設施以照顧長者需要外，並在舊邨推行關愛長者行動，識別跌倒風險較高的長者，為他們進行家居環境檢查及提出改善建議，以及訓練居民工探訪長者及推行家居安全教育，減低住戶家居發生意外的機會。

4學童染手足口病 元朗幼園停課兩周

【本報訊】元朗市中心一間幼稚園爆發手足口病，四名三歲學童受感染，學校今日起停課兩星期，變相提早放農曆新年假。

在元朗屏信街的中華基督教會元朗堂真光幼稚園二校，下午幼兒愛班四名學童感染手足口病。衛生防護中心表示，受影響的三女一男學童，年齡均為三歲，他們由本月六日開始陸續出現手足口病病徵。所有學童均會求醫，無須入院，現時情況穩定。化驗結果顯示，當中兩名學童的糞便樣本含71型腸病毒。衛生防護中心已於本月十三日，派員到訪該校，向校方建議加強校內清潔。中心昨日接到該校報告，再有一名學童感染手足口病，遂建議該校停課兩星期。

上期開獎結果及派彩

| |
|-----------------------|
| 1 15 30 39 45 49 + 37 |
| 頭獎：無人中 |
| 二獎：\$1,751,490 (1注中) |
| 三獎：\$113,910 (41注中) |
| 四獎：\$9,600 (固定) |
| 五獎：\$640 (固定) |
| 六獎：\$320 (固定) |
| 七獎：\$40 (固定) |



上期開獎日期 22/1/2011 今晚開獎時間 9時30分 下次開獎日期 27/1/2011

| 資料庫 | | 2011年開獎次數 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 5 |
|-----------|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 最近20期開獎次數 | | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | |
| 开出號碼相隔期數 | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 0 | 6 | 1 | 8 | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 0 | 7 | 3 | 1 | 8 | 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 22 | 1 | 17 | 2 | 18 | 3 | 19 | 4 | 20 | 5 | 21 |
| 4 | 1 | 17 | 2 | 18 | 3 | 19 | 4 | 20 | 5 | 21 |
| 4 | 1 | 17 | 2 | 18 | 3 | 19 | 4 | 20 | 5 | 21 |
| 1 | 28 | 2 | 29 | 3 | 30 | 1 | 31 | 1 | 32 | 1 |
| 3 | 28 | 2 | 29 | 3 | 30 | 1 | 31 | 1 | 32 | 1 |
| 3 | 29 | 2 | 30 | 3 | 31 | 1 | 32 | 1 | 33 | 1 |
| 3 | 30 | 2 | 31 | 3 | 32 | 1 | 33 | 1 | 34 | 1 |
| 3 | 31 | 2 | 32 | 3 | 33 | 1 | 34 | 1 | 35 | 1 |
| 3 | 32 | 2 | 33 | 3 | 34 | 1 | 35 | 1 | 36 | 1 |
| 3 | 33 | 2 | 34 | 3 | 35 | 1 | 36 | 1 | 37 | 1 |
| 3 | 34 | 2 | 35 | 3 | 36 | 1 | 37 | 1 | 38 | 1 |
| 3 | 35 | 2 | 36 | 3 | 37 | 1 | 38 | 1 | 39 | 1 |
| 3 | 36 | 2 | 37 | 3 | 38 | 1 | 39 | 1 | 40 | 1 |
| 3 | 37 | 2 | 38 | 3 | 39 | 1 | 40 | 1 | 41 | 1 |
| 3 | 38 | 2 | 39 | 3 | 40 | 1 | 41 | 1 | 42 | 1 |
| 3 | 39 | 2 | 40 | 3 | 41 | 1 | 42 | 1 | 43 | 1 |
| 3 | 40 | 2 | 41 | 3 | 42 | 1 | 43 | 1 | 44 | 1 |
| 3 | 41 | 2 | 42 | 3 | 43 | 1 | 44 | 1 | 45 | 1 |
| 3 | 42 | 2 | 43 | 3 | 44 | 1 | 45 | 1 | 46 | 1 |
| 3 | 43 | 2 | 44 | 3 | 45 | 1 | 46 | 1 | 47 | 1 |
| 3 | 44 | 2 | 45 | 3 | 46 | 1 | 47 | 1 | 48 | 1 |
| 3 | 45 | 2 | 46 | 3 | 47 | 1 | 48 | 1 | 49 | 1 |
| 3 | 46 | 2 | 47 | 3 | 48 | 1 | 49 | 1 | 50 | 1 |
| 3 | 47 | 2 | 48 | 3 | 49 | 1 | 50 | 1 | 51 | 1 |
| 3 | 48 | 2 | 49 | 3 | 50 | 1 | 51 | 1 | 52 | 1 |
| 3 | 49 | 2 | 50 | 3 | 51 | 1 | 52 | 1 | 53 | 1 |
| 3 | 50 | 2 | 51 | 3 | 52 | 1 | 53 | 1 | 54 | 1 |
| 3 | 51 | 2 | 52 | 3 | 53 | 1 | 54 | 1 | 55 | 1 |
| 3 | 52 | 2 | 53 | 3 | 54 | 1 | 55 | 1 | 56 | 1 |
| 3 | 53 | 2 | 54 | 3 | 55 | 1 | 56 | 1 | 57 | 1 |
| 3 | 54 | 2 | 55 | 3 | 56 | 1 | 57 | 1 | 58 | 1 |
| 3 | 55 | 2 | 56 | 3 | 57 | 1 | 58 | 1 | 59 | 1 |
| 3 | 56 | 2 | 57 | 3 | 58 | 1 | 59 | 1 | 60 | 1 |
| 3 | 57 | 2 | 58 | 3 | 59 | 1 | 60 | 1 | 61 | 1 |
| 3 | 58 | 2 | 59 | 3 | 60 | 1 | 61 | 1 | 62 | 1 |
| 3 | 59 | 2 | 60 | 3 | 61 | 1 | 62 | 1 | 63 | 1 |
| 3 | 60 | 2 | 61 | 3 | 62 | 1 | 63 | 1 | 64 | 1 |
| 3 | 61 | 2 | 62 | 3 | 63 | 1 | 64 | 1 | 65 | 1 |
| 3 | 62 | 2 | 63 | 3 | 64 | 1 | 65 | 1 | 66 | 1 |
| 3 | 63 | 2 | 64 | 3 | 65 | 1 | 66 | 1 | 67 | 1 |
| 3 | 64 | 2 | 65 | 3 | 66 | 1 | 67 | 1 | 68 | 1 |
| 3 | 65 | 2 | 66 | 3 | 67 | 1 | 68 | 1 | 69 | 1 |
| 3 | 66 | 2 | 67 | 3 | 68 | 1 | 69 | 1 | 70 | 1 |
| 3 | 67 | 2 | 68 | 3 | 69 | 1 | 70 | 1 | 71 | 1 |
| 3 | 68 | 2 | 69 | 3 | 70 | 1 | 71 | 1 | 72 | 1 |
| 3 | 69 | 2 | 70 | 3 | 71 | 1 | 72 | 1 | 73 | 1 |
| 3 | 70 | 2 | 71 | 3 | 72 | 1 | 73 | 1 | 74 | 1 |
| 3 | 71 | 2 | 72 | 3 | 73 | 1 | 74 | 1 | 75 | 1 |
| 3 | 72 | 2 | 73 | 3 | 74 | 1 | 75 | 1 | 76 | 1 |
| 3 | 73 | 2 | 74 | 3 | 75 | 1 | 76 | 1 | 77 | 1 |
| 3 | 74 | 2 | 75 | 3 | 76 | 1 | 77 | 1 | 78 | 1 |
| 3 | 75 | 2 | 76 | 3 | 77 | 1 | 78 | 1 | 79 | 1 |
| 3 | 76 | 2 | 77 | 3 | 78 | 1 | 79 | 1 | 80 | 1 |
| 3 | 77 | 2 | 78 | 3 | 79 | 1 | 80 | 1 | 81 | 1 |
| 3 | 78 | 2 | 79 | 3 | 80 | 1 | 81 | 1 | 82 | 1 |
| 3 | 79 | 2 | 80 | 3 | 81 | 1 | 82 | 1 | 83 | 1 |
| 3 | 80 | 2 | 81 | 3 | 82 | 1 | 83 | 1 | 84 | 1 |
| 3 | 81 | 2 | 82 | 3 | 83 | 1 | 84 | 1 | 85 | 1 |
| 3 | 82 | 2 | 83 | 3 | 84 | 1 | 85 | 1 | 86 | 1 |
| 3 | 83 | 2</td | | | | | | | | |