

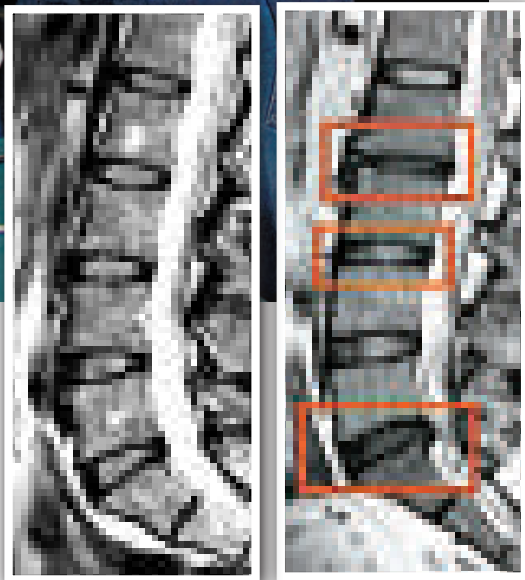
嚴重病徵較常人高一倍

肥人易患椎間盤退化



▲張文智教授(左)表示,身高體重指數愈高,椎間盤退化的情況愈嚴重。右為患者鄭先生

▶左方正常椎間盤磁場共振照片屬於一名四十三歲正常體重女性,右則屬於一名為四十五歲過重女性,紅框所示為椎間盤軟骨變形



港大醫學院進行歷時十年的研究發現,椎間盤退化患者中四成半人屬於過重和肥胖。研究指出肥胖的成人出現椎間盤退化及發展成更嚴重的病徵的機會,較正常體重的成人高一倍,有二百三十八磅肥人更曾發生過下床困難問題。醫學院建議有過重及肥胖跡象的人士,應該從低強度的運動開始,再輔以簡單的飲食調整,控制體重,改善健康。

實習記者 胡禮富

椎間盤在脊椎與脊骨的中間,主要用途是容許脊骨活動、吸收震動和保護神經。椎間盤內有很多啫喱狀物體支撐脊骨,而外圍則有一層纖維環包圍着。當椎間盤內啫喱狀物體水分減低,變得越來越狹窄而支撐不住脊骨時,纖維環會出現破裂,椎間盤便會突出,壓住神經線,令椎間盤受損退化,導致腰痛等問題發生。

港大醫學院矯形及創傷外科學系從二〇〇一年開始,進行有關香港椎間盤退化症群組研究。研究分析了合共二千五百九十九位二十一歲或以上的成年人的磁場共振檢查數據,七成三人患有椎間盤退化,當中四成半人屬於過重和肥胖。

四成半患者屬過重肥胖

根據亞洲人的定義,身高體重指數(BMI)逾二十三或以上即屬過重,以一名三十歲,身高一米七的男性為例,體重範圍在六十至六十九公斤之間屬於正常,七十公斤屬於過重,八十公斤屬於肥胖。

香港大學醫學院矯形及創傷外科學系臨床教授張文智表示,身高體重指數愈高,椎間盤退化的情況愈嚴重。「過重及肥胖的成人患上椎間盤退化的風險比正常體重的成人分別高出三成及七成九。研究綜合兩個組別的數據,得出肥胖的成人出現椎間盤退化及發展成更嚴重的病徵的機會,較正常體重的成人高一倍。」

現年三十三歲從事公務員的鄭先生,身高一米八三,體重近二百三十八磅,身高體重指數達三十二點三。他表示被椎間盤退化問題困擾了十幾年,腰部、尾龍骨常常隱隱作痛,以前身體健康時,一周能參與兩到三次打籃球、踢足球等運動,現在即使是跑步十分鐘亦非常勉強,甚至需要請假覆診。鄭先生坦言,最嚴重的一次是自己想下床也下不了,躺在床上兩個小時,轉身嘗試以物件借力方能下床,同時由於患上坐骨神經痛,運動困難,減肥效果不彰。

以低強度運動改善健康

港大醫學院建議有過重及肥胖跡象的人士,應該從低強度的運動開始,做一些伸展運動,如擺腰擺腳,另外需根據實際情況,遵照物理治療師的建議,進行針對性的運動。再輔以簡單的飲食調整,進食低脂、高複合碳水化合物、控制體重,改善健康。

今天氣寒冷最低11度

【本報訊】本港近日天氣乍暖還寒,香港天文台昨日發出寒冷天氣警告,受一股東北季候風及雨帶影響,預測今明日天氣仍然寒冷,最低氣溫只有十一度,且有一兩陣雨。至本週中期,氣溫會逐步回升,天色亦較為明朗。

上週末氣溫稍為回升,至昨日天氣寒冷,天文台於早上已發出寒冷天氣警告,市民外出時都添置禦寒衣物。天文台表示,寒冷的東北季候風及一道雨帶會在未來一兩日持續影響華南地區,預測今日最低氣溫十一度,最高亦只有十四度,吹和緩至清勁東北風,多雲及有一兩陣雨;明日最低氣溫則介乎十二至十六度,間中有雨,市民外出時宜帶備雨具。至本週中期,該季候風會逐漸緩和,短暫時間有陽光,預測本週四最高氣溫將回升至二十度。

由於天氣嚴寒,社會福利署昨日提醒長者注意保重身體,並呼籲親友及鄰居多關心及慰問體弱長者的身體狀況,尤其是獨居長者,有需要時可致電社署熱線求助,電話2343 2255。

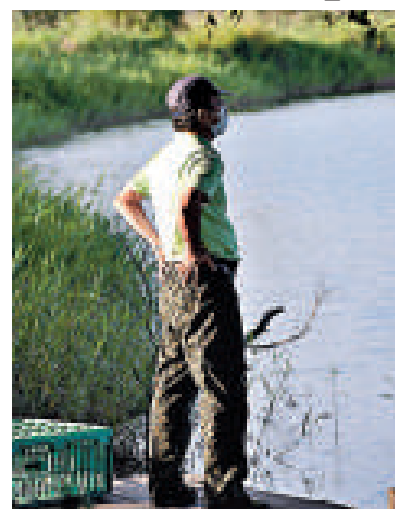
社區投資共享基金 集中助東涌天水圍

【本報訊】天水圍及東涌常被喻為「悲情城市」,社區投資共享基金推廣發展委員會表示,希望集中天水圍及東涌等區內的社會資本及人力資源,建構平台以鼓勵鄰里互助,增強社區的抗禦力。

社區投資共享基金推廣及發展小組委員會主席黎志棠出席商台節目《政好星期天》訪問時表示,基金並非為賺錢,目的是積聚社會資本,包括人與人之間互信,關係網絡建立和合作,希望可以集中天水圍和東涌等區內的資金及人力資源,建構平台,鼓勵鄰里互助,以聯繫地區各界人士,增強社區抗禦能力,例如邀請家庭主婦分享煮食心得,透過烹飪建立家庭和諧。他續說,學校老師與社工亦會參與,讓區內家庭能互相幫助,甚至跨區協助其他家庭。

本月初發表的財政預算案,政府決定再向社區投資共享基金注資兩億元。而基金自二〇〇二年成立以來,共資助二百三十八個項目,超過五十六萬人參加。黎志棠表示,若社企有興趣參與計劃,可將計劃交予委員會評審,申請基金資助,申請需時約四至六個月。

「男士成長小組」輔導減家暴



◀阿文(化名)經常對太太使用暴力,一次被拘留的經歷令他決心改過

【本報訊】婚姻的盟誓是兩個人在人生路上互相扶持,彼此愛護。但阿文(化名)卻曾因家庭問題與妻子爭吵,甚至訴諸暴力。他其後參加社會福利署舉辦的「家暴不再——男士成長小組」,認清家庭暴力的禍害和學習控制情緒。阿文如今承諾放下拳頭,重建與另一半的關係,攜手在人生路上並肩同行。

政府新聞網昨日刊載了阿文的故事。阿文與太太新婚數月,便首次施用暴力。「我不喜歡太太修剪我的盆栽就大發脾氣,擲爛一個大飯碗。」暴力過後,他們若無其事,繼續款待來訪的友人,自此暴力成為阿文處理家事的方法。性格暴躁的阿文,與太太爭執時容易失控,曾經一怒之下,徒手打碎玻璃飯桌。「家中的固網電話經常被我擲爛,這些年來不知換了多少部。」想起往事,阿文只有苦笑。直到有一天,阿文回家打開大門,見到一片凌亂。傭人說他的女兒發脾氣,推跌客廳內的椅子,阿文才醒覺,自己的暴力行為已不知不覺影響了女兒。

去年三月,阿文再因家事與太太爭執,太太報警指阿文動手打她,警察將阿文送進拘留室,拘留了兩天。「坐在黑暗的拘留室,我覺得很無助,整晚在想:『為什麼我會在這兒?』」眼淚也流了出來。」這次經歷成了阿文心中的一根刺,至今仍隱隱作痛。他開始後悔,為何不及早正視暴力行為。

為協助類似阿文的男士不再施虐,社會福利署在二〇〇六年開展「施虐者輔導先導計劃」,在六區舉辦「家暴不再——男士成長小組」。

社會工作主任史文正表示,十三節的成長小組,針對四個範疇協助參與者,走出家庭暴力的漩渦。參加者先認識何謂家庭暴力,他們透過「暴力屋」的配對遊戲,認識暴力行為不只是拳打腳踢,以粗言穢語辱罵、經濟封鎖或者限制對方日常生活等等,都屬於暴力行為。社工之後帶領參加者認識情緒和學習處理憤怒,例如動怒時,就應該考慮離開現場。

「暫時離開衝突現場,或者到家中另一個地方避靜,希望憤怒情緒自然降溫,以及在事後能理智處理事件。但更重要的是男士們要學會健康的宣洩情緒方法,為自己減壓,那麼情緒「爆發」的機會自然減少。」史文正說。

餘下兩個範疇分別是協助參加者檢視自己的成長過程,並了解婚姻出現的問題,學習重建與太太的關係。

為期兩年的計劃,共有一百七十一名施虐者提供小組輔導。統計發現,接近八成參加者能完成小組,另外有一成四的參加者在小組完成後一年內再次向太太施虐,與外國相比,復發率屬於低水平。社會福利署認為先導計劃成效理想,所以繼續在各區推行同類計劃。由〇八年四月至今今年二月,共舉辦了三十五個同類小組,有二百九十八名男性施虐者參與。

將軍澳墳場新路啓用

【本報訊】連接將軍澳華人永遠墳場與調景嶺港鐵站的行人路正式啓用。華人永遠墳場委員會耗資三億元的新行人路既寬闊又平坦,有助舒緩春秋二祭的人潮外,孝子賢孫亦毋須再經陡峻山路,由調景嶺港鐵站步行約二十分鐘,便可抵達墳場。有區議員表示,新行人路的景色優美,能為附近居民提供多一處晨運地方。

每年前往將軍澳墳場掃墓的孝子賢孫,都要經過油塘高道「長命斜」上山,但該路又窄又斜,不但容易塞車,遇上清明和重陽節更是人頭湧湧,市民走路到墳場可能要花超過半小時。因此,華人永遠墳場委員會於〇九年開始,斥資三億元興建新行人路,連接調景嶺

港鐵站及墳場。新行人路的设计明顯較高道寬闊及平坦,市民現在只需步行約二十分鐘,便可由調景嶺港鐵站抵達墳場。

新路寬敞平坦可分散人流

華人永遠墳場委員會外部事務委員會主席陳東表示,新行人路將有助舒緩春秋二祭期間,將軍澳墳場和油塘港鐵站一帶擁擠的情況,達致分散人流作用,「因為以往只得將軍澳那邊一條路,每年清明重陽都有數十萬人次上山,事實上擠迫情況是十分嚴重。」

市民馮先生認為,高超道沿路較斜,很難行,新行人路相對舒適,以後未必會再經舊路到墳場,「因為那邊很塞車,早上來也很塞車,九時多已塞得十分厲害。」

沿途風景優美設觀景台

全長一千五百米的新行人路臨海而建,沿途風景優美,可眺望將軍澳山景及飽覽藍塘海峽美景,並設有康樂設施及觀景台,供市民使用。雖然政府計劃

在新行人路一帶興建將軍澳至藍田跨海隧道,但陳東表示,目前正與政府密切商討,相信不會因此而需要改道或取消行人路。

西貢區區議員莊元琴表示,新行人

路除可疏導前往掃墓的人潮外,由於居住在將軍澳、油塘等的居民都會行經,為行人帶來方便,而且沿路風景優美,臨海興建,相信街坊平日也會到該處晨運,令行人路有不同用途。



▲新行人路的路面較舊路平坦,前往掃墓的市民步行大約二十分鐘便可抵達墳場

申請酒牌續期啟事
十八溪粵菜館

現特通告:戴錦坤其地址為香港灣仔駱克道353號三湘大廈30樓現向酒牌局申請位於香港灣仔港灣道1號會展廣場8樓801室十八溪粵菜館的酒牌續期。凡反對是項申請者,請於此公告登報之日起十四天內,將已簽署及申明理由之反對書,寄交香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8樓酒牌局秘書收。

日期:2012年2月27日

APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE
Eighteen Brook Cantonese Cuisine

Notice is hereby given that Dai Kam Kwan, Michael of 30th Floor, Sunshine Plaza, 353 Lockhart Road, Wanchai, Hong Kong is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of Eighteen Brook Cantonese Cuisine at Unit 801, 8/F., Convention Plaza, 1 Harbour Road, Wanchai, Hong Kong. Any person who knows any reason why this renewal should not be granted should send a written and signed statement of the facts to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F., Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.

Date: 27 February 2012

申請酒牌啟事
櫻田日本料理

「現特通告:李永康其地址為新界沙田白鶴汀街10-18號新城市商業大廈第3層(主要部份)現向酒牌局申請位於新界沙田白鶴汀街10-18號新城市商業大廈第3層(主要部份)櫻田日本料理的酒牌,附加批註事項為酒吧。凡反對是項申請者,請於此啟事登報之日起十四天內,將已簽署及申明理由之反對書,寄交新界大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓4樓酒牌局秘書收。

日期:2012年2月27日」

CosmoGIRL! 「全城熱VOTE你最愛情歌」
Facebook 遊戲抽獎結果

得獎者的Facebook帳戶名稱:

Levi's® 情侶Jeans & Tops及HMV精選CD乙份
Yung Hing, Lo Ka Man, Leung Hang Suet, Lau Man Kwong, Lam Yu Ha

Levi's® 限量版Music Bear Speaker及HMV精選CD乙份
Kai Lit Por, Chan Kiu Ming Yvonne, CHAN CHI HANG, Carmen, AU CHI SHAN

Levi's® 限量版仿牛仔褲型格Cushion及HMV精選CD乙份
Artemis, CHAN CHI MAN, Chan Lai Wa, Lau Man Suen, LAW KA MAN

Levi's® 限量版日本版毛毯及HMV精選CD乙份
Li Hei Yue, Lo Suet Ying, LUI CHI WAI, Tang Ying Lam, Yung Man Sum

HMV精選CD乙隻
Chan Ching Ching, Cheng Man Yam, Chiu Hiu Yin, Ho Sin Yi, Lam Wing Kuen, Lee Shiu Hung, Lo Ka Yee, Ma Connie, Wong Ka Man, Wong Siu Wai

*註:得獎者將會以電郵方式聯絡你領獎。

推廣生意的競賽牌照:37824

香港私家偵探社
Hong Kong Investigations Bureau

創辦於1976年至今已35年
全港歷史悠久 信心保證
創辦至今每項案件仍親自主理
因而令每項案件定能99%完成

民商工業船務分道大鑊失探正註冊查員網女刑查探影圖測派偵探調查行家話語避外圖圖偵探查查查探查探查探查探查探查探

自置旺角總社:
九龍旺角彌敦道747號金都中心5字樓B室
電話:2381 8008 (太子地鐵站C1出口)

青洲北角分社:
香港青洲區121號七海商業中心1樓101室
電話:2578 3600 (港鐵北角站大馬路)

鷹聯偵探社
鷹聯商務諮詢調查服務中心
世界調查網協同協會
國際調查議會會員
世界偵探總會會員

專人處理各類案件解答疑難歡迎查詢
接辦在香港內地及世界各地偵探事務
政府註冊絕對保密電話:sky@netigator.com
網址:www.intercontinental.ecom.hk
電話:2891 4896 / 2893 4580
傳真:3954 8530 QQ:1463383489
香港軒尼詩道383號軒尼詩商業中心9字B室

藍天郵票錢幣買賣

收購各類洋酒
高價收購各類郵票、錢幣、金銀幣(發黃發霉亦收)
高價收購洋酒、渣打、渣打、公益金等連體鈔
收全郵票6000...收外幣券每套5000
收梅蘭芳M68000...收建國30周年金幣

深水埗北河街181號舖 電話:5360 6068
深水埗地鐵站B2出口深水埗郵政局斜對面

聘請 巨型胎經驗技師
輪胎代理商誠聘巨型輪胎技師要有至少五年裝拆修補大至45/65R45之巨型開山及工業輪胎之經驗能獨立使用先進設備修補硫化巨型輪胎英文中五程度每週工作六天9-1, 2-6返查衣, 間中往澳門和中國內地工作月薪\$16,040.00
電25452321 甘洽

聲明
本人陳子翹與陳子翹無關係, 陳子翹係陳子翹之胞弟, 與陳子翹無關係, 特此聲明。
陳子翹