



終於，香港復常了！大型國際賽事亦回歸香港，例如早前的「香港國際七人欖球賽」，非常熱鬧；單車節、龍舟賽亦接踵而來。球場也回復新冠疫情前的景象，很多人踢足球、打籃球。不過這類接觸性運動，大家參與時如不慎跌倒或撞到肩膀，很容易導致肩關節脫臼，而且很大機會會復發。

莫華康

骨科及康復治療醫務主管醫生

香港港安醫院

微創手術修補傷患

防肩關節脫臼復發

一位30餘歲的女士，以往經常打欖球。多年前，她因意外導致左肩關節脫臼。其後肩關節即使已復位，脫臼仍然經常發生，令她難以繼續打欖球。因此，她接受手術修補肩關節盂唇，現正康復中，再經過物理治療，其肩膀逐漸變得穩定，未來這位女士可重拾運動的樂趣。

不建議自行復位

籃球和足球也屬「高危」，因為球員經常互相碰撞，尤其是足球龍門，經常「踰身」攔截，肩關節很容易受傷。

肩關節是一個球窩關節，肩球嵌入肩窩中，若然受到撞擊，很容易脫臼。有些患者不是完全脫臼（dislocation），而是處於半脫臼（Subluxation）狀態。無論前者還是後者，脫臼可引起劇烈的痛楚；手臂出現腫脹或瘀傷；患者的手臂就像被鎖住一樣，無法動彈；肩膀亦有可能出現明顯變形或錯位。

有些患者有脫臼的經驗，會自行將肩關節復位。不過我不建議這樣做，因為肩關節脫臼也許會出現後遺症。由於關節附近的軟組織、肌肉可能已經受損，韌帶鬆弛，甚至骨折，令關節變得不穩定，將來很大機會復發。

切除受損關節組織

一旦出現肩關節脫臼，患者應



「RICE」4招紓緩痛楚

運動時，無論發生哪一種傷患，最緊要的是立即治理。如果是撞傷、扭傷、骨折等情況，可立即施行「RICE」以紓緩痛楚。

「RICE」即是：

I (Ice) 冰敷——

以毛巾包裹冰塊敷患處，減少患處腫脹。冰敷時間約10至20分鐘，每天3次或以上。48至72小時後，如果腫脹消失，則可熱敷疼痛部位。

R (Rest) 休息——

休息並保護受傷或疼痛的部位。

C (Compression) 壓迫——

用彈性繩帶包裹患處有助減少腫脹，但不要包得太緊，否則會適得其反。

E (Elevation) 抬高患處——

抬高受傷或疼痛的部位，保持高於患者的心臟水平，可減少腫脹。

花茶美顏的奧秘

不少人喜歡喝花茶，洛神花、玫瑰花、菊花等都是熱門選項。適量喝茶對健康有益。現時除了用茶葉泡茶外，亦有人製作花茶，部分花茶含有抗氧化物，經常飲用有美容養顏的功效。

即使花茶好處多，大家仍需留意市面上那些沒有經過花浸泡，只加入香精的「香精茶」。它們未必含有對健康有益的抗氧化物，更可能加入添加劑及糖分，大家飲用時，需注意攝取量。

菊花明目降壓

菊花內含菊甙、氨基酸、黃酮類以及多種維他命和微量元素，具有止癆、消炎、明目、降壓、降脂、強身的作用。另外，菊花清肝明目，口味清香，作用平緩，很適合那些容易上火的人。

洛神花養顏美容

洛神花具有養顏美容、減肥減脂、降血壓、促進腸胃蠕動、通便利尿、預防心血管疾病等功效。洛神花性涼，可以解熱補血，有助平衡身體內的酸鹼值，富含維他命，還可促進膽汁分泌以分解體內多餘脂肪。

玫瑰花疏肝解鬱

玫瑰花藥性溫和，疏肝解鬱，具有鎮靜、抗憂鬱的作用。玫瑰花有助消脂瘦身，長期飲用可解油膩，同時減少身體脂肪累積，還能補充植物纖維。

以上介紹了三種常用

的「食用花」，不但可以泡茶，還能入饌，而且有不同的健康功效。

《本草綱目》中早有記載，許多花含有豐富的營養素，不管泡茶、做甜點或入菜，對人體其實有保健功效。尤其換季之時身體格外敏感，無論大人、小孩都要注意健康。以下介紹的六種花，都有天然草本療癒力。

「食用花」可泡茶入饌

野薑花

含桉葉素、槲皮素及薑花素等成分，葉可泡茶、入菜；花曬乾可泡茶飲用；地下莖塊狀像薑具有芳香，可替代薑。

功效：野薑花根莖，具散寒、除風，治頭痛、跌打損傷等功效，花則能泡茶以改善失眠。

盛產期：6月至11月

桂花

性溫、味辛，富含20多種胺基酸及10多種維他命。若使用桂花入茶，有腸胃保健效果。

功效：可改善咳嗽症狀，有潤肺祛痰、暖胃散寒、促進體內循環作用。

盛產期：10月至翌年4月

可泡茶。
萬壽菊既可入饌，亦

萬壽菊

主要成分是葉黃素，花、葉部分可烹調、泡茶。

功效：清熱解毒、保護眼睛、止咳化痰、預防感冒、降血壓、改善肝炎等。

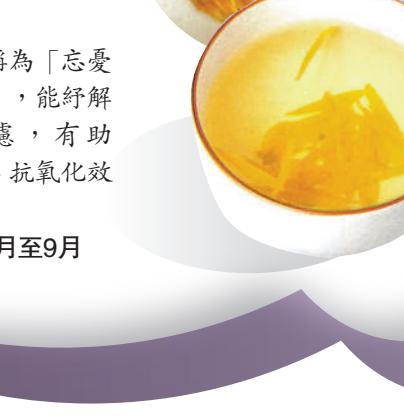
盛產期：7月至9月

金針花

含豐富的蛋白質、鐵質，維他命A、B群、C以及豐富的胺基酸。

功效：古稱為「忘憂草」，能紓解焦慮，有助眠、抗氧化效果。

盛產期：8月至9月



茉莉花

含有芳樟醇、金合歡醇、類黃體素的成分，能幫助調整女性荷爾蒙的平衡，緩和生理期不適。

功效：有助改善更年期症狀以及肌膚狀況，其香氣具有緩和自律神經緊張，鎮靜焦慮、消除壓力的作用。

盛產期：5月至10月

羅勒

含豐富β胡蘿蔔素，維他命B群、C、E、K。

功效：改善疲勞、促進消化，使骨骼、血管健康，預防感冒、支氣管炎。

盛產期：全年

◆ 菊花泡茶，味道清香，適合容易上火的人。



▲ 茅根具有利小便、清熱作用。

◆ 肩關節一旦脫臼，復機會高。

溫和鍛煉助康復

肩關節傷患穩定後，建議患者在物理治療師的指導下，做一些溫和的鍛煉，有助保持肩膀的活動能力，亦可預防關節僵硬或肩周炎。

脫臼後幾天，患者便可向醫護人員指導下，開始簡單的靜態運動。這些相對溫和的動作，可讓受損的軟組織慢慢癒合之餘，亦有助恢復肩膀的活動能力。

當肩關節穩定後，便可做一些肩部伸展和強化運動，重點是時間短而頻密，當肩膀愈來愈有力，便可以逐漸增加強度和次數。



老人尿頻食療

藥食同源

老年人常有尿頻情況，在生活上造成不便，有些人甚至不想出門，怕臨時找不到洗手間而發窘。也有些老年人排尿次數多，但每次尿量都很少，且有一種排不乾淨的感覺。

在中醫學上，老年人尿頻的發生與肺、腎、膀胱有關，原因包括腎陽不足、久病咳嗽、飲食失節、勞倦過度、感受濕熱或濕熱內生等。

老年人如有尿頻問題，除了積極治療，還可以根據不同的中醫證型，選擇適當的食療。如膀胱濕熱者，表現為尿頻，淋漓不暢，尿短赤或尿時灼熱疼痛，小腹脹滿，口苦口黏，口渴但不思飲水，或伴有發熱腰痛、尿血等。這類患者，治宜清熱利濕，行氣利尿，可飲用茅根蛇舌草鯽魚湯。

茅根蛇舌草鯽魚湯

材料：茅根、白花蛇舌草各30克，鯽魚250克。

做法：

- 1 鯽魚去鱗，洗淨，切塊。
- 2 所有材料放鍋中，加適量水，煲40分鐘，即成，可飲湯食魚肉。



茉莉花

含有芳樟醇、金合歡醇、類黃體素的成分，能幫助調整女性荷爾蒙的平衡，緩和生理期不適。

功效：有助改善更年期症狀以及肌膚狀況，其香氣具有緩和自律神經緊張，鎮靜焦慮、消除壓力的作用。

盛產期：5月至10月

羅勒

含豐富β胡蘿蔔素，維他命B群、C、E、K。

功效：改善疲勞、促進消化，使骨骼、血管健康，預防感冒、支氣管炎。

盛產期：全年

◆ 茉莉花具有利小便、清熱作用。