

健康人生 根據醫管局香港癌症資料統計中心的最新統計，近30年來香港癌症的新症個案上升了超過兩倍，以乳癌為例，現時乳癌是女性癌症中最常見的癌症，每14人就有1人患上乳癌，而在整體人口方面，乳癌已超越腸癌成為香港第二常見的癌症，情況絕對不容忽視。癌症數字上升，除了與人口增長和老化有關之外，亦與環境和生活習慣轉變等因素有密切關係。

雖然近年來癌症治療取得不少突破性的進展，而且隨着大眾對癌症篩查的意識增強，本港超過一半乳癌新症個案都是在早期發現，大部分都能得到根治，但「預防勝於治療」，如果能及早做好預防，減低患上癌症的風險那就更理想了。

乳癌的風險因素

無法改變的乳癌風險因素包括年齡增長、有家族乳癌病史或帶有可導致乳癌的基因、過早來經（12歲之前）或過遲收經（55歲之後）、過去曾患乳癌或某些乳房疾病（如非典型乳腺增生）等。至於可改變的風險因素則包括從未生育、較遲生育（30歲之後）、沒有餵哺母乳、接受荷爾蒙補充治療或長期使用口服避孕藥、更年期後超重或肥胖、飲酒、缺乏體能活動等。雖然有些風險因素是與生俱來，但至少有一部分是我們能夠改變或改善的。

健康生活方式三部曲：均衡飲食、規律運動、控制體重，看似老生常談的口號，但如果能當作終身事業認真實踐起來，不但能減低乳癌的風險，對於減低其他癌症，以至心血管疾病、認知障礙疾病等都有莫大的幫助。

均衡飲食 規律運動 控制體重
預防乳癌 從健康生活習慣做起

每周150分鐘有氧運動

乳癌亦是日本女性中最常見的癌症，而且病發率比香港為高，日本京都府立醫科大學研究團隊曾對日本女性進行一項大型流行病學研究，調查久坐與乳癌的關係，研究團隊調查36023名35歲至69歲的女性，平均追蹤9.4年，其間有554人罹患乳癌。研究人員排除了年齡、體重指標、吸煙、飲酒、乳癌家族史、停經時間等因素，結果發現，每天坐超過7小時的女性，患乳癌的風險增加36%。

運動在預防乳癌方面扮演重要角色，多項研究證實規律的體能活動能降低罹患乳癌的風險，尤其對停經後女性效果更顯著，運動能減少脂肪組織（雌激素的主要來源），進一步降低荷爾蒙相關的癌症風險。而且，運動能增強免疫力，促進免疫細胞的活性，幫助清除身體內的異常細胞例如

癌變。

國際指引建議每周做至少150分鐘中等強度（或75分鐘高強度）的有氧運動，如急步走、跑步、游泳、騎單車等。但是，如果工作非常忙碌，或者身體狀況不許可，其實步行已經有效減低乳癌的風險，美國癌症協會曾發表一項關於運動量與乳癌風險的研究，有運動習慣的參加者中，有做恆常跑步、游泳和打網球等劇烈運動，但主要運動量來自走路、踩單車、有氧運動和跳舞，當中47%參加者表示，唯一活動量就是走路。研究指出，每星期走路達7小時的人，相比每星期只走路最多3小時的女性，患乳癌風險降14%。活動量最高與最低的兩組參加者，患乳癌風險相差了25%。所以，如果能定時到球場或健身房做運動當然好，否則的話，每天能有走路的習慣也相當不錯了，大家可以試試以走路代替搭電梯，或者早一個站下車，給自己多走路的機會，又或者吃完晚飯後試試不追看劇集，改成到樓下散步走走，也能給自己腦袋爭取放鬆休息的時間。



戴燕萍 臨床腫瘤科專科醫生



▲十字花科蔬菜如西蘭花、椰菜花等，深色蔬果如胡蘿蔔、番茄和菠菜等，富含抗氧化劑、維生素和植化素。



▲三文魚含豐富Omega-3脂肪酸和蛋白質。

多選天然抗癌食物

筆者經常被病友問到：「聽朋友說要戒吃雞和黃豆製品，是真的嗎？」其實要實行健康飲食，原則很簡單：多選抗癌食物，避免攝取有害物質就對了。少吃燒烤、油炸和高飽和脂肪食品（如雞皮、五花肉等），因脂肪會增加雌激素分泌；限制或避免酒精，因為酒精會增加血液中的雌激素水平，而且酒精含有高熱量，容易導致肥胖。多吃蔬菜與水果，它們含有抗氧化劑、維生素和植化素（如胡蘿蔔素、茄紅素、花青素等），可減少自

由基對細胞的傷害，推薦十字花科蔬菜如西蘭花、椰菜花等；深色蔬果如胡蘿蔔、番茄和菠菜等。全穀類與豆類如糙米、黃豆等能提供能量和纖維，有人或會擔心黃豆所含的大豆異黃酮是植物激素，但其實適量的大豆異黃酮能幫助調節激素水平，對預防乳癌有幫助。此外，選擇優質蛋白與健康脂肪可以抗炎，或能抑制癌細胞生長，例如三文魚、亞麻籽、核桃等富含Omega-3脂肪酸和蛋白質。所以，適量的雞肉（要避免雞皮，尤其是煎炸過的）和黃豆製品其實是沒有問題的。

雖然坊間經常有人吹捧某健康產品有抗癌功效，但筆者認為與其偏食或戒吃某幾種食物，採取均衡、天然和多樣化飲

食更為安全和容易做得到，而且，有時市面上買到的健康產品或補充劑等有機會含有其他額外的添加劑、色素和糖分等，長期攝取反而可能得不償失。



▲糙米、黃豆等全穀類及豆類能提供能量和纖維。

定期進行乳房篩檢

由今天開始，大家不妨試試提醒自己不

要久坐，每小時起碼站起來活動5分鐘。若過去無運動習慣，嘗試從每天10分鐘開始逐步增加運動量，能做到長期堅持最為關鍵。

肥胖（尤其是腹部脂肪）會增加乳癌風險，保持運動和健康飲食習慣，避免喝酒，有足夠休息，保持心情輕鬆等均有助維持健康體重，減低乳癌風險。

除了健康的生活方式，定期的乳房篩檢也是提防乳癌的重要環節。建議女性在40歲後定期進行乳房X光檢查，同時定期自我檢查，萬一有異常都可以及早發現，及時找醫生跟進。此外，對於家族有乳癌病史的女性，遺傳諮詢和基因檢測也是非常重要的，可以幫助她們了解自身的風險，並做出相應的預防措施。

物理治療：拆解痛症三迷思

「年紀大，自然會痛。」這句說話看似合理，實則是不少人對長者痛症的錯誤理解。事實上，慢性痛症固然在長者群體中普遍存在，但並不同等不可逆轉或無法改善。

根據世界慈善協會早前公布的一項本地調查，逾八成50歲以上人士曾經歷痛症困擾，當中超過七成屬慢性痛症，即痛楚持續三個月或以上。更有四成人表示痛症持續超過兩年，而當中近一成五人士從未尋求專業協助，選擇自行處理或默默忍受。

作為一名臨床物理治療師，筆者希望藉此機會解構三個常見的痛症迷思，讓讀者明白，長者痛症並非無可避免，也絕非「忍一忍就會好」。

迷思一：年紀大就一定會痛

破解關鍵：痛症可預防，亦可治療

雖然年齡增長與身體機能退化相關，但痛症並非自然老化的必然結果。慢性痛症往往源於肌力不足、關節勞損、活動模式不當或舊患未癒等問題。透過物理治療的介入，包括肌肉強化訓練、改善姿勢及功能性活動調整，患者可有效舒緩痛楚，甚至

重拾生活質素。

有調查指出，最常見的痛症位置包括膝關節、腰背、腿部及肩頸，這些問題大多可透過針對性訓練與專業治療得以改善。

迷思二：痛就要休息，少動為妙

破解關鍵：活動不足將加劇問題

不少患者誤以為休息有助舒緩痛楚，事實上，長期缺乏活動會令肌肉進一步流失、關節活動受限、循環減慢，結果反而令痛楚惡化。痛症或影響長者的社交生活及情緒健康，形成身心惡性循環。

根據國際運動醫學指引，長者應每周進行不少於三次阻力訓練（如彈力帶運動、椅上站立訓練等），配合每周五次中等強度有氧運動（如快步行、水中運動等），每次約30分鐘。合適的運動能有效提升關節穩定性、改善身體機能，並促進情緒健康。

物理治療師會根據患者的健康狀況，設計個人化、可持續且安全的運動計劃，協助他們「動得其法」，緩解痛楚。

迷思三：止痛藥就足夠，毋須接受治療

破解關鍵：治標不如治本，尋找痛源才是關鍵

止痛藥只能短暫舒緩症狀，無法根治問題。長期依賴止痛藥可能導致藥效減弱、出現副作用，甚至影響肝腎功能。若未處理引發痛楚的根本原因，痛症便有機會反覆發作，甚至惡化。

物理治療的核心價值，在於透過詳細評估，找出痛症源頭，並配合針對性治療，包括關節鬆動手法、神經鬆動技術、牽拉放鬆、運動訓練及功能重建等。更重要的是，物理治療師會教授患者正確的姿勢及日常動作技巧，從根源改善問題，預防復發。

痛楚是身體發出的警號，應該認真對待。若長者長期受痛症困擾，影響生活質素，應及早求助，尋求專業支援，而非盲目忍耐或單靠藥物止痛。

長者並非注定要與痛楚共存。只要糾正錯誤觀念，配合專業治療與持續鍛煉，便能有效控制痛症，改善功能，提高生活質素。

中醫教路緩解幻聽幻覺

你有沒有試過，身邊的親友突然說：「隔壁的人整天在罵我。」但其實根本沒人說話？

清代名醫徐靈胎在《洄溪醫案》裏記錄一個案例：李鳴古是個品學兼優的讀書人，但家境貧寒，長期鬱悶後得了一種怪病——他總聽見隔壁有人在惡毒罵他，卻看不到人。親友解釋「根本沒人罵你」，他反而更激動，最後鬱鬱而終。

這種「無中生有」的幻聽幻覺，中醫認為和「痰火擾神」有關：

「痰」不单指咳嗽的痰，而是身體代謝不良產生的病理物質，可能阻塞心神，讓人產生幻

覺。

「火」代表身體的熱象，比如長期壓力大、熬夜、情緒激動，會讓「火」燒得更旺，干擾大腦清晰度。

簡單來說：當一個人長期鬱悶（肝鬱）、壓力大（化火）、睡眠差（傷陰），身體裏的「痰」和「火」互相糾結，就可能擾亂神志，出現幻聽、妄想等症狀。



▲註冊中醫師黃雅文。

如何幫助有幻覺的親友？

一、不要急着反駁，先接納感受。

- 錯誤做法：「哪有聲音？你聽錯了！」（患者更覺得不被理解）
- 正確做法：「聽起來你很困擾，要不要說說你聽到什麼？」（先接納情緒，再慢慢引導）
- 中醫強調「情志調和」，激烈反駁可能讓患者更焦慮，加重「肝鬱化火」。

二、從飲食和生活調整。

- 少吃燥熱食物：辛辣、油炸、酒精會助長「火氣」，加重症狀。
- 晚上11點前睡覺：中醫認為「熬夜傷陰」，陰虛則火旺，容易心神不寧。
- 簡單運動：散步、八段錦能疏通氣血，減少「痰濁」堆積。

三、尋求專業中醫調理。

- 針灸：如百會穴（鎮靜安神）、豐隆穴（化痰要穴）可幫助穩定情緒。
- 中藥：依體質使用方藥化痰清熱，疏肝鎮驚。

家屬可以怎麼做？

- 耐心陪伴：幻覺對患者來說非常真實，急著「糾正」可能適得其反。
- 鼓勵就醫：早期治療（中醫或西醫），拖延可能讓病情加重。
- 照顧自己：家屬也需要休息，避免因長期壓力而影響健康。

從中醫的角度看，幻覺不是「鬼上身」或「瘋了」，而是身體失衡的信號。透過調理氣血、疏肝解鬱、化痰清熱，許多患者的症狀都能改善。



許卓寧 註冊物理治療師

▼合適的運動能有效提升長者關節穩定性。

