

香港中文大學醫學院那打素護理學院

「流金頌」培訓計劃

**CTP001：健康老齡化及代際關係之凝聚**

**非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)**



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚  
非正規及家庭照顧者訓練工作坊 (二)

四季養生篇



# 第一篇及第二篇

- 何謂〔四季養生〕
- 春、夏、**秋、冬**四季之不同養生法
- 生活、飲食與運動之養生方法

秋

# 秋

- 秋天養生原則：

秋天的氣與肺臟相通

秋, 以[燥] 為主，陽邪，易傷津，故須[滋陰養液]

秋燥耗津，容易影響肺

# 心理方面

- 容易引起情緒低落
- 避免 '秋愁'，保持寧靜樂觀，愉快心境
- 不宜過度思慮及動怒

# 生理方面

## — 飲食

- 天氣乾燥，皮膚比較容易乾裂，或喉嚨乾燥，可選擇一些滋潤食品，但根本的問題是要強化肺臟，因肺通於皮毛
- 滋陰養肺的食物：蓮子、百合、芝麻、蜂蜜、胡桃、白木耳、雪梨、甘蔗
- 多吃蔬菜水果，多飲水可養肺
- 儘量避免辛辣或燒烤食物

# 生理方面

## - 運動

適量運動，如慢跑、登山

避免出汗太多，要及時補充水份

注意運動裝束，以防感冒

## - 休息

早睡早起

## - 疾病預防

氣溫開始微涼，是感冒高峯期

天氣乾燥，小心便秘

# 流行性感冒

## 病原體

- 由病毒引致的疾病，傳染性極高
- 有三種類型：甲型、乙型及丙型，其中以甲型較為常見
- 香港最常見的甲型流感：**H1N1及H3N2**
- 但流感會不時變種，導致流感廣泛傳播，當局須定期重新研製流感疫苗

# 病徵

- 發燒
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 流鼻水
- 咳嗽及喉嚨痛
- 通常病情較輕微

## 傳播途徑

人多擠迫的密閉環境中經空氣或飛沫傳播  
亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

# 潜伏期

通常約一至三日

# 治理方法

- 通常在**2至7**日內自行痊癒
- 退燒藥及咳藥水有助紓緩症狀
- 患者應注意個人□生，防止病毒散播
- 如抵抗力較弱或出現病情惡化的徵象，例如持續發燒或氣促，應盡早求診
- 抗病毒劑如特敏福能有效對付甲型流感，但**必須**經由醫生處方

# 預防方法

1. 維持良好個人及環境衛生
2. 保持雙手清潔，並**用正確方法**洗手
3. 雙手被呼吸系統分泌物弄污後(如打噴嚏後)應立即洗手
4. 掩蓋口鼻打噴嚏或咳嗽
5. 妥善清理口鼻排出的分泌物

便秘

『排便』

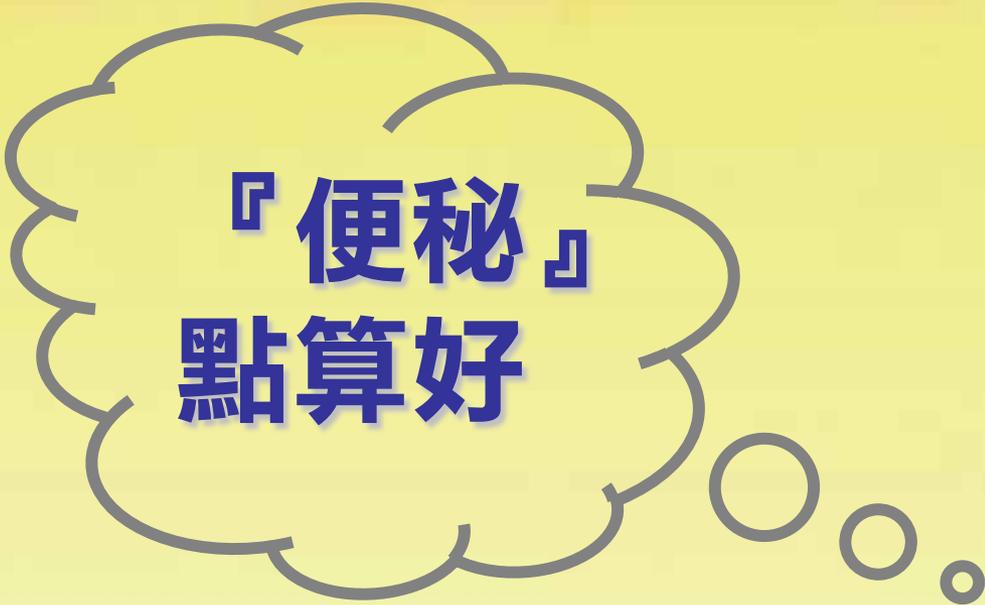
是你一天之中  
的其中一件大事嗎？

# 長者常見便秘成因

- 長者腸道機能退化，腸道蠕動較慢
- 水份及纖維素不足
  - 口渴感覺不敏銳
  - 擔心常去洗手間而減少飲水
  - 牙齒脫落令咀嚼蔬果困難而減少吸收纖維

# 長者常見便秘成因

- 慢性病患者甚為普遍
  - 一些慢性病，及神經系統病變，如帕金森症、中風等，容易令腸道蠕動緩慢，產生便秘
- 藥物引致，如胃藥、鈣片，及抑鬱藥



『便秘』  
點算好

- 了解便秘成因，對症下藥
- 為長者設定飲水計劃，勿等到口渴才飲水
- 有規律地飲食
- 記錄排便次數，(一天一次？二次？三次)

- 早上起牀嘗試去廁所
- 然後再試喝一杯蜜糖水或暖開水，潤滑大腸
- 接着做**30**分鐘運動
- 再嘗試去廁所

- 學習放鬆及深呼吸
- 多吃膠質及富粘液的食物
  - 芝麻糊
  - 海參
- 多吃高纖維食物
  - 蔬菜
  - 水果
  - 全麥麵飽

- 當作腹部按摩
  - 以肚臍為中心
  - 用手掌在肚臍周圍作圓形按摩
  - 以增加腸道蠕動

冬

# 冬

- 冬天養生原則：

- 以[寒] 為主氣，寒為陰邪，易傷陽氣
- 中醫認為[腎] 能給予人體力量，在冬天，人的新陳代謝比較慢，故腎氣須旺

# 心理方面

- 冬天是陰氣盛、萬物收藏
- 易產生消極的情緒變化，容易抑鬱，對養生不利
- 須多點包容、忍耐，心裡充滿陽光

# 生理方面

## — 飲食

- 多吃溫熱食物

## — 運動

- 要持續做運動，但避免過度及必須熱身
- 腎的經絡在腿部內側，要做一些對腎臟有益的運動，比較溫和的可選擇「站樁」，或步行
- 「站樁」：雙腳與肩同寬、腳尖朝前、膝蓋微微彎曲，宜配合呼吸，吸氣時小腹鼓起來，然後再慢慢吐氣

# 生理方面

- 休息
  - 早睡早起
  - 最好先暖被窩，因寒冷的被子會令大腦興奮
  - 被子勿太重，影響呼吸，更不應蓋過頭，令呼吸困難
  - 睡衣勿穿太厚太緊，影響皮膚呼吸及血液循環

# 生理方面

- 疾病預防
  - 冬天沐浴水溫勿太高，時間勿太長
  - 戴帽及圍巾可更保暖
  - 預防凍瘡及皮膚乾裂，注意保溫及潤膚
  - 室內溫度及濕度適中，宜多開窗，讓空氣流通
  - 避免使用太大的暖氣
  - 必要時可使用保濕機

# 長者皮膚痕癢的常見原因

- 皮脂腺(**sebaceous gland**)因為雄性激素的減少導致分泌降低
- 汗腺(**sweat gland**)也因為數目減少，故功能降低、汗量減少，使得長者的皮膚較為乾燥
- 皮膚易形成薄片、粗糙，通常會癢
- 下肢可見網狀淺溝交織成小多角形的發光組合

# 保護皮膚的方法一：清潔

- 沐浴
  - 能保持皮膚清潔
  - 改善皮膚新陳代謝
  - 冬天，應以溫水清潔，水溫不可過高（約42°C左右），否則影響皮膚組織

## 保護皮膚的方法二：保護

- 多到戶外吸收新鮮空氣及漫步，有助改善皮膚新陳代謝
- 日光浴對長者並不合適，令皮膚老化，促使老年斑形成，且有致癌可能

健康不單祇在身體上  
心靈健康同樣重要

養生、也要養心

## 七情：五臟六腑

- 過「喜」，喜氣會傷到心
- 過「怒」，怒氣則會傷肝
- 氣到極點時，四肢無力
- 有「氣」不發，容易憂鬱

- 「憂」愁，「思」慮過度傷脾胃
- 用腦過度會造成胃口不佳
- 「悲」氣傷肺
- 「恐」「驚」傷腎

# 情緒管理、內心平和 乃是身心健康的關鍵

緊記:

樂觀心情可增強免疫力



處理好人際關係

緊記:

密切與社區連繫  
多參與社區活動  
熱愛生活

緊記：

知足常樂  
自甘淡泊

切忌：

斤斤計較  
小事爭執  
長嗟短嘆

緊記：



根據自己身體能力及興趣  
選擇適合自己的運動  
量力而高

切忌：

整天卧牀或關在屋裡



心靈快樂

是

健康身體

養生的

好良藥

# 最後3招簡易按摩養生法



影片分享

祝一年四季  
身心健康

# 參考資料

- 四季養生之道 **Accessed on 20 June 2011, retrieved**  
[http://voicefriend.blisswisdom.org/Tfr/tfr\\_57\\_58/tfr\\_57\\_58\\_12.htm](http://voicefriend.blisswisdom.org/Tfr/tfr_57_58/tfr_57_58_12.htm)
- 杜焯德 (2010) 養生講時候。香港：商務印書局