



媒體報導 / Newsclippings

日期 / Date: 2010 年 9 月 03 日 (星期五) / 03 Sep 2010 (Friday)
來源 / Source: 香港經濟日報 / Hong Kong Economic Times
版面 / 頁數 Section / Page: 健康版 / Health Lifestyle - C5

基督教家庭服務中心 - 綜合家庭醫療健康中心 物理治療師 - 張秀儀小姐(Tobby)接受訪問

健康 C5 香港經濟日報

2010年9月3日 星期五

周一預告：茶療養生

開學系列 2

開學後危機

腰背痛

運動示範

從前腰背痛只會發生在成年人身上，近年小兒也開始出現。基督教家庭服務中心駐物理治療師張秀儀說：「現時不時有家長帶孩子來求診，當中不少兒童感到腰背疼痛，以女童佔多數。由於女生本身是骨性發育的風險較高，加上她們的專注力一般較強，往往會長時間做功課，而且很多時不會如男生般經常進行戶外活動，無形中增加腰背痛的機會。」

小心坐出痛症

坐得過久，原來對兒童的害處很多。「要保持坐立的姿勢，應主要靠腰背肌肉去支撐全身的重量，所以長時間坐著不動的話，會令這些位置的肌肉過勞，令人感到疲軟。其實兒童來說，更會增加對椅背的壓力，影響成長。」

若加上錯誤坐姿，肌肉變得不堪負荷，加速肌肉勞損。「作為家長，要留意子女做功課用的椅和桌面距離是否適中，若相距太遠，兒童很多時會把身體往前，上身伏在桌上，腰背就會向前傾，對腰背的軟組織會構成一定壓力。」久而久之，後果不堪設想。「惟遺憾，腰肌和背部的肌肉會容易出現勞損，當他們踏入青春期後，容易有輕微的慢性病症，不經會感到處處痠痛，影響日常生活。」

張秀儀說：「腰背痠痛並非由一次性的扭傷、扭傷或肌肉的外傷造成，而是肌肉長期勞損所致，故此即使兒童亦應避免久坐，以免增加腰背的壓力。」

不妨轉為運動

可見，從小培養兒童有正確的生活習慣很重要，究竟怎樣為之正確？「坐時腰膝要保持挺直，坐時肩膊背坐，注意肩膊不要前傾，雙腳落地，大腿和小腿成 90 度角。此外，建議每坐 1 小時便起身去做伸展運動，讓腰背的肌肉得以全面放鬆。」值得一提的是，書包過重亦是元兇之一。「很多學童的書包太重，當他們不夠力時，會不自覺地彎起腰來，容易使腰背肌肉造成痠痛。故此，應從他們養成每日背書包的習慣。」

不想兒童的腰背問題惡化，就要把握剛開學這個黃金時間，解脫痠痛一般較佳，因為他們在暑假期間較常進行戶外活動(由朝到晚打網球或踢足球)，令肌肉得以舒展。」可見暑假對這些學童來說很重要，可緩和肌肉痠痛。「6 星期的假期足以作為軟組織的修復期，只要在開學後繼續注意日常姿勢和多做伸展運動，腰背痠痛的症狀大多會有改善，否則隨著上課時間日久，功課漸多，問題會再湧現。」

人遺糖致痛？

同事 May 真正的工作是欲健身和上美容課，終身事業是保持青春美麗和身材苗條。昨日她與 IT 同事 John 聊到飲汽水的话题。

May 滿面開心：「你一日飲 4、5 罐汽水，又愛吃零食不停口，難怪你面色黃身形又……，你可知道一罐汽水有 19 匙糖！要飲就飲無糖吧，起碼較健康。」

John 連不連心：「你又可知道一罐無糖汽水有 10 粒代糖嗎？食代糖會生癌的，與你多年同事，我都不想你冇 Cancer。」

本港常用的代糖有糖精、甜蜜素和阿司巴甜。糖精是歷史最悠久的人造糖。1977 年研究發現，實驗室老鼠被餵大量糖精後多患膀胱癌，加拿大和美國因此禁止使用，其後有人批評，研究中所用的劑量遠遠超過人類正常飲食的用量。14 年後 FDA 正式批准糖精繼續使用，此外，由於甜素類的固態北方糖甜 30-50 倍，1969 年以後的研究發現，它會增加實驗室動物患癌的風險。到 80 年代中期，世界各地的專業健康組織一致認同：「從實驗動物中所取得的證據不足以證明甜素會致癌。」

超過 50 多個國家包括香港已批准糖精使用。另外，有報告指出食用阿司巴甜可能引起頭痛、淋巴癌及白血病有關，使人質疑其安全性。其後美國國立癌症研究院證實，並未證實其致癌性。阿司巴甜的飲料與藥物有關。

糖精來說，現仍未有足夠資料證實人造糖會增加患癌的風險。但須注意，市面上很多食品如乳酪、糖果、汽水、果汁、湯、甜品、零食等也可能含代糖，購買時要清楚成分標籤，以免過量。畢竟代糖大部分是化學物質，只宜適量運用。

