

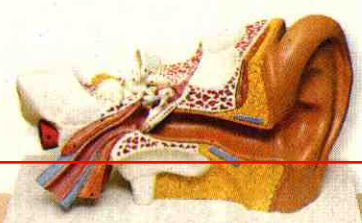
C11 醫健營

讀者意見專線: 2516 9969 E-mail: hket-lifestyle@hket.com

聽力講座

聽覺系統是人體的重要器官，如不加以保護，防範耳疾埋身，當聽力受損時，就會出現聽力障礙，造成生活的不便。基督教聯合社打素社康服務將舉辦「常見耳朵及聽覺問題講座」，旨在提升公眾人士對保護聽覺的意識。

日期: 4月20日(星期三) 時間: 2:30-3:30pm
地點: 藍田廣田邨廣田商場 203 室廣田社區健康中心
查詢: 2340 3022





伍兆聰表示，要預防後大腿症候群，必須注意正確坐姿及多做伸展後大腿肌肉的運動。

相對於坐骨神經痛、腰痛、膝關節痛，「後大腿症候群」好像是較少人留意的病症。其實此症可發生在不同人士身上，如果不及時作出適當的治療，有可能出現嚴重的後患，必須加以正視。

正視後大腿症候群

當你的後大腿肌肉過分被拉緊而引致不同的姿勢問題及痛症，這稱為「後大腿症候群」。註冊脊骨神經科醫生伍兆聰表示，此症的病徵與坐骨神經痛很相似，均是下半身如腰、腳有麻痺及痠痛的感覺。但正式來說，坐骨神經痛的範圍是由下腰椎至臀部，再伸延至小腿外側，「後大腿症候群」是腰下及盆骨出現痛楚，嚴重的會伸延至膝後有麻痺及疼痛，其中以「下臀(臀關節對入)為最痛的位置。

3類人士 高危一族

後大腿症候群的成因有多方面，亦可發生在不同背景的人士身上，包括：

1. 上班族：久坐在辦公室工作及坐姿又不正確，如背部彎曲過度，會使脊椎弧度向後拉，周邊神經受刺激，最終引致後大腿肌肉被拉緊。患者初時通常不以為意，漸漸地會覺得坐立不安。
2. 運動員：有些運動要運用後大腿肌，如短徑的急速短跑，後腿需同樣地作出急速的擺動；進行跨欄時，大腿會有大幅度的提升。踢足球要用腿部大力傳球或有其他踢球動作；還有打籃球，多跳躍的姿勢。平時鮮有做運動的人士，肌肉較弱、關節較緊，加上熱身不足，均有很大機會患上後大腿症候群。發病初期，下臀的筋腱會有發炎、勞損及鈣化。
3. 兒童：有研究發現，小朋友於發育期間，腰椎神經的生長速度快過脊椎神經的速度，令神經管形成拉力，腰椎神經受壓。腰椎神經主要操控後大腿肌

的活動，所以會引致後大腿肌肉過度緊張。兒童本身的脊椎弧度較一般人少，步姿錯誤，均增加患上此症的機會。

及早處理 免除後患

想知道自己是否有後大腿症候群，下腰痛是最明顯的徵狀，其次可以進行自我測試，方法是：站立，上半身向下彎，如彎下時感到腰痛，代表後大腿過緊及坐骨神經受壓。「此症無法從放射線檢查得知，通常靠醫生的臨床斷症。患者亦有些明顯徵象，如後腰肌肉僵硬、腰椎沒有原本的向前弧度、椎間盤突出等。」

一般而言，治療此症的方法包括兩方面，其一，手法治療。大部分後大腿症候群患者，其盆骨及腰椎有嚴重的錯位，脊醫運用手法治療，把部分錯位矯正，使後大腿的肌肉得以舒緩。其二是衝擊波治療，此症患者的有關肌腱呈現鈣化，衝擊波則能夠輕微破壞已鈣化的軟組織，並刺激附近軟組織的自我修復機制，有助減少此部分肌腱的炎症情況，並會刺激它的感覺神經，從而減輕痛感。「近年更有研究發現，衝擊波治療、手法治療和舒緩伸展大腿運動於3個月內同時進行，可使到後大腿症候群的徵狀明顯減少，尤其是大腿後筋的柔軟度增加。」

他表示，後大腿症候群需要及早治理，如痛症於黃金治療時間得不到專業的治療，可引致下肢肌肉萎縮，造成脊髓腔內狹窄及多條神經壓迫，繼而會有大、小便失禁或滯留、肛門周圍麻木、下肢無力等症狀，造成永久性的神經損傷。



舒緩運動示範

- 功能：刺激後大腿肌細胞的復元，減少有關肌腱因過度緊張而被拉傷的機會。
- 動作①：坐在椅上，右手握著左腳掌，把屈曲的左腿向右上邊拉。
 - 動作②：躺下，把橡筋帶套在右腳掌上，雙手執住橡筋帶頭，把右腳拉起至90度角。
 - 動作③：躺下，右腳屈曲，用雙手抱著右大腿後面再向內拉。
 - 動作④：躺下，右手握著左腳掌，把屈曲的左腿向右上邊拉。
 - 動作⑤：坐在椅上，右腳一上一下的向前伸展。
- 備註：1. 每個動作維持5-10秒，之後換腳再做，重複做10次。

談性

陰道口像開關掣？

莉莎結了婚10年，仍未懂性交，因丈夫想要小孩，出了最後通牒，如不能性交，不能有小小孩可能要離婚。他說明只要能有小孩，之後可以不用再行房。莉莎為了保住婚姻，決定尋求治療，其實她已找過婦科醫生及心理治療，但都不能奏效，結果她找到一位有性治療訓練的醫生。經過兩個月的性治療，成功學會了性交，後來更懷孕了。有了小孩後，她真的不想再性交，丈夫亦拿她沒辦法，因為早前答應過她只要有小孩，就不會再勉強她。

莉莎的故事一方面說明即使在男性主導的社會中，女性在親密關係中，仍可有自主的能力，有力地與丈夫協商性交與否。另一方面亦帶出，仍有男性會尊重女性在婚姻中的性行為選擇。她們夫婦常能以性道外摩擦進行性交，亦能為對方自慰滿足各自性需要，如果女方真的不想性交或不享受性交，加上不用生小孩，何需勉強行事呢？

大家可能會問，何以莉莎不能性交呢？她並沒有任何性侵犯的經歷，她對性交的恐懼來自母親從小到大的嚴格管教，母親常警告她不要和男友進行性交，即使她已結了婚但仍未擺酒，母親亦會警告她不可行。又常告訴她性交如何污穢不堪，女人只要不是和丈夫性交則如何下賤、不光彩等。她婚後仍害怕性交，與母親商量如何是好，母親說不可能做不到，因為結了婚就能做的。莉莎感嘆地說：「對我媽媽來說，我的下面就像一個開關掣，昨天未結婚應是關著的，但今天擺了酒，就像『咁』了掣，就會打開了。對我來說，要打開十多年來的禁制，實在不是一場擺酒就可以解決的事呀！」

撰文：香港性教育研究及治療專業協會吳雅雅博士

未來機械人發明家工作坊

製作撞擊機械車及避障機械車，利用電腦以圖編寫機械人程式，參加者可改變機械人的功能，參與課內的小型機械人比賽。
對象：10至14歲 日期：4月26至29日2pm-5:30pm(共4節)
費用：\$1,260(會員)/\$1,460(非會員)
主辦：卓越策劃、尖沙咀YMCA
地點：九龍尖沙咀梳士巴利道41號
備註：課程材料費為\$995，導師會於首堂收取；參加者須預備4顆2A電池及手提電腦。
查詢：2268 7719(陳小姐)



爸媽 樂

核能反思

問：日本地震、海嘯又有核輻射問題，香港人應如何自處？

答：作為地球村一員，大家都明白世界事情總是牽一髮動全身。天災、人力無法阻止，但人禍、或者我們能夠控制的，便應盡量避免。

核輻射問題，涉及了科學、維修、安全控制、危機應變等問題。現階段，是有關應變和維修設施出現漏洞，我們只能期待專家去處理。問題是即使這次危機得以解決，有關能源問題還是需要面對的，我們還可以相信核能嗎？有誰可以保證完全安全？當然，有些人提出完全不要核能，但這並非解決問題的方法。

人類進步，不斷消耗能源，反而危害到自己健康，甚至為了消費、享樂而走向滅亡？如今正是一個好時機讓大眾反思。

無論是能源問題、環境保護，如果還只停留在講、想階段，所謂學習、反思，是在講空話。

問：日本核事故引發日食肆商店經營危機，有何啟發？

答：核洩連帶污染食物，令香港市民卻步是合理的，但我們可反思一下對食物的選擇。以往廣被媒體吹捧的日式食物，原來市場上有不少代用品。同時，有商戶坦言日式食材並非產自日本。那麼，我們以往豈不是一廂情願而已？

事件令我們學習如何選擇，正如政府一直鼓勵大家留意食物標籤，如今，市民就真正正身體力行，細意挑選未經污染的食物，連產地、生產方法、運送過程都瞭如指掌，這種「被迫學習」未嘗不是好事。但想深一層，部分災民無懼輻射，留守家園，食品也是選無可選，照食可也。數公里外香港人對日式食物的這份憂慮，相對來說，是否有點奢侈？

由呂宇俊老師主持的《新人類，大世界——家長通訊信箱》，逢星期六12nn-2pm於港台普通話台播出。



700個跳躍機械人能連接在一起，是300名學生的共同努力。

研習機械人

學習科技應由興趣入手，機械人是其中一個有趣的平台，學校06年曾創下250個機械人圍成人鍵步行1分鐘的世界紀錄。去年的學校科技日，校內300名科技大使帶領700多位小學生及家長一起砌機械人，欲打破全球同時有最多機械人跳舞的世界紀錄。校長李成新謂，同學可感受到科技帶來共融，連結不同人士，也能把所學到的機械人知識教導別人，增強自信和難能能力。

引進電子化儀器

該校多年前把機械人納入校本的科技和設計科目，主導機械人設計的劉世蒼老師曾發明四足步行機械人，讓同學由四足思考六足和兩足的變化，甚至構思不同的功能如家務機械人。劉Sir謂去年學校引進了電子化儀器，可全自動化製作機身，讓同學多花心思在創意上。「去年700隻機械人一起跳舞的設計，是以摩打驅動，但限於摩打功能，只能叫機械人不停向前向後踏步，若要它們一起跳舞，便要加連接桿接駁。」他為引起同學更大研究興趣，將會引入伺服摩打，教授同學製作人形機械人。

在旁聽聽他分析的科技大使包全全(中三)對此非常興奮，他謂：「有了伺服摩打便可令機械人模仿人的關節動作。」自全上設計機械人3年，他謂將來希望當上硬設計師。「學校有資源讓我們發揮，把構思實現，也令我明白自己也有科研天份。」自全對機械人沉迷又執著，他會為了砌出拔河機械人，終日茶飯不思。「為了找出改良的方法，我常發白

創製出全球最細四足機械人的嶺南鍾榮光博士紀念中學，自中一已推行機械人教育，同學初中鑽研由老師創作的步行機械人，到高中自行構思。學校更設立不同崗位的科技大使，男女同學因砌機械人而發掘出自己的科技天份，以及一份尋根究柢的態度。

志趣兼融



▲學校去年9月全面以膠製的四足步行機械人替代木製，用在製作上，零件已由電腦切割機製成，同學不用花太多時間去美化，但要先熟悉電腦繪圖。

▲機械人是包全全(右)和李富銘(左)對科技好奇心的起點，他們每星期必到科技室，觀察師兄辛苦開發機械人。



學校去年底研發出全球最細四足機械人，正等候健力士世界紀錄公布結果。

日夢，在家中突然想到點子，會馬上衝去買零件。」研製機械人推動全上上網找資料，也曾買厚厚的工具書了解零件和工具用法。「例如不同螺絲和鏈仔的功能啦！機械人太微細，手眼協調要夠才能把好細的螺絲扭得又快又準，我會研究扭扭的鬆緊度，如何影響機械人的步速和穩定性，那是不停摸索的。」

立志走向發明路

自全中二時為了與師兄比賽設計拔河機械人，共砌了5款，卻連輸幾次，有次吃飯時望着雙筷子，想出了摩擦原理。「機械人和食飯本來係兩件無關係的事，但看到要用筷子夾住筷子才不跌，慢慢想通了可在輪上裝上膠，令它吸住地面，不易被拉倒。」他謂研習機械人，不但會主動請教別人，也培養出尋根究柢的精神。「我失敗過4次，次次都把上次的機械人拆散再討論，不想被它框住，好辛苦，但真係學到好多。」他笑言，因砌機械人，家中的電視、無線咪壞了，也有興趣研究其電路接駁。「砌機械人也讓我擴闊社交圈，識到好年班的師兄，出外比賽時也識到好多志同道合的朋友。其實沒有人會懂得所有技巧和點子，科研係需要開放及接納別人的意見。」

自全去年在一個科技創意比賽中以介紹滑翔機能飛得最遠的構思，拿到三等獎，他謂每一個獎項都不是個人的。「學校很注重科技的討論，我們可衝擊大師兄的創意，大家互補長短。」劉Sir笑言，科技室孕育過很多如全這類的機械人迷，常會通宵達旦去鑽研創新的發明。「設計機械人令同學間有了互相切磋的平台，但機械人簡單的結構，只是起步，最希望學生學懂了基本機械道理，最後能愛上研究發明。」

▲嘉琪和富銘獲邀加入科技學會，劉Sir(右)強調科技在於助人，故不會只揀拔的人。



實際應用所學

唸中一的何嘉琪和李富銘同是科技大使，他們中一時曾以拼木砌機械人，認識到很多零件，如保險絲、介子、摩打、齒輪組。富銘謂，「那時用人手繪圖和在雪條棍打洞，木太薄太脆，一心急便會斷爛，鑽一個洞可能要鑽十幾條雪條棍才成功，但成功後會很開心。」他們說上機械人課，學到很多電學和力學的東西，很實際。嘉琪自細已愛看開個哥哥在家砌四腳車，對科學充滿好奇。小二時她已識得思考重點解會走動，到首次接觸機械人，看到令機械人走動的轉動器，親自切割上面的洞口，還有學到並聯和串聯……砌到的成功感好大！」