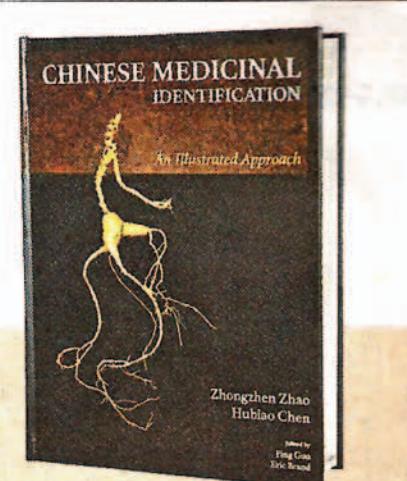


《中藥材鑒定圖典》推出英文版

由香港浸會大學中醫藥學院編著的《中藥材鑒定圖典》，最近推出英文版，名為《Chinese Medicinal Identification: An Illustrated Approach》，書中收錄了428種常用的中藥材，有系統地總結傳統的中藥經驗鑑別方法，並以現代科學來詮釋經驗鑑別的術語，讓讀者能認識各種中藥材的名稱、來源、產地、採收加工、性味功效、藥材特徵、飲片特徵等。

此書早已出版了中文繁體版、簡體版及日本版，並將陸續推出韓文、俄羅斯文等多語版本，希望能提升更多海外人士對中藥材的認識，藉此促進中醫藥國際化。



長安
街

為銀髮族添色彩

銀髮族，長者是也。

長者一般是指60歲以上人士，盡管年紀未致老邁，但身體上的小病小痛和退化問題在所難免。有百貨店認為長者退下火線亦應享受優質生活，故引入饒富品味且實用的復康用品及輔助工具，為他們的衣食住行加添色彩。

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

撰文：周美好

攝影：黃建輝

美術：王偉思

►放大鏡項鍊：光學玻璃加特殊切割，超高清可放大字體4倍，更易閱讀；戴在身上也不失高雅大方。

►

李

燕儂的家人一直經營私營安老院舍，她小便在院內幫手，及後更修畢社會福利署認可的註冊保健員資格，全職在院內工作。創業是她的夢想，有感本港人口逐漸老化，但她察覺到長者用品的選擇其實很少，且款式過於實用，側重於醫療方面，令很多長者十分抗拒，於是想到開長者與復康百貨商店這片藍海。

「一家中開老人院，常見到有些家人一年都不

來探望老人家一次，好些的會買護理用品給長者使

用，例如拐杖，但着眼平價為主，不理會質地好不好，耐用與否，甚至是否合適。有時在街上，看見一些婆婆伯伯拿一枝數十元的行山杖充當拐杖，一來

不及鋁材拐杖實淨，二來行山杖是行山之用，不能

作為長者的輔助步行工具。」李燕儂說。

多活動 自行進食

若家中有人中風或行動不便，很多人第一時間便想到聘用傭人照顧，李燕儂說多個人幫手是好，但她若沒受過相關護理訓練，或會苦了老人家、工人也辛苦。「有些工人好好心，長者行不到，便用輪椅推，其實若仍有活動能力都應該盡量去行，因為一坐了輪椅，很多時都不願起身行，會連僅餘的步行能力也失去。」餵食也如是，如果每次也由旁人協助，長者會漸漸失去飲食的樂趣。

輔助工具除了是好幫手外，也能延續及提升長者的能力，她說：「當身體機能不如前，藉輔助工具長者仍可照顧到自己，本身感覺都會好些。例

如腳部不良於行已經好唔開心，但扶着輔助架可慢

慢行，心態會截然不同，起碼不會感到事事要人照

顧。始終心理影響生理，我常常鼓勵家屬，只要

老人家能行到都要俾他行，行得累大不了坐下休息。」

李燕儂的母親也曾中風，她對行動不便的長

者特別感同身受。「我會諗呢個工具好唔我媽媽，

其實亦一樣適合其他中風人士。我會俾我媽媽試咗

先，她以家用角度告知是否好用和合適。例如她中

風後左邊身不大靈活，進食輔助筷子以及可繫繩手

部與食具的海綿條，讓她吃東西時方便得多。」

涼時很容易滑倒，有子女會專誠裝修屋企配合長者

的起居生活，如增設扶手及輔助工具，甚至年年更換梳化，因梳化一般比較下陷，老人家坐下後難以起身。第二高危點是睡房，如睡床沒裝設床欄或扶手等，長者很容易跌下床，而且長者若起床時無支撐，起身會顯得困難。其實好些輔助工具都可另外增添，不必大費周章裝修或換傢俬。

家居硬件俱備，但子女們也要時刻留意長者的

心情，她提醒：「有時老人家會如小朋友般扭計，

但作為家人都要關注，他們有事未必向家人講，

當你發現他近日胃口有變化，突然消瘦、失眠、排

泄有問題等，都必須關注，切勿只以為他扭計而指

責，反而忽視了問題。其實消瘦可能只是假牙破

損，難以咀嚼，這些小問題可輕易解決。」

▼進食工具：膠碟邊緣彎曲，令食物不易飛濺，配合手形的叉及筷子，手部不靈活的長者或中風人士，單手自行進食都無問題。



▲好好百貨：位於西營盤，詳情可瀏覽 www.facebook.com/hoholife.com.hk



▲指甲鉗 + 放大鏡：人到中年眼力不如前，連剪指甲都有障礙，這款加上放大鏡的指甲鉗，實在窩心。

輔助工具好幫手

►輕便助行架：可助長者享受自行外出購物的樂趣，東西可放在車內購物籃內，最大作用當然是輔助長者步行時更穩妥，一物兩用。



►波浪形支撑架：可配合現有的家具環境，適合香港家庭，例如安裝在馬桶旁，長者們可扶着慢慢起身。



►Trendy 手杖：外形時尚的可摺及調校的手杖，款式獨特，一改時下老套手杖觀感。



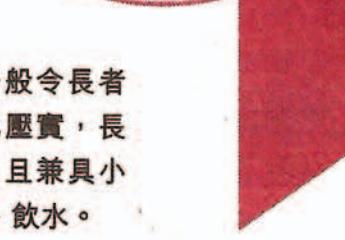
►新潮閱讀鏡：其實是老花眼鏡，但顏色柔和且兼且輕便，與常見的老花眼鏡截然不同。



▲座椅起立支撑架：梳化一般令長者難以起身，此架底部由梳化壓實，長者可借助旁邊的扶手起身。且兼具小茶几功能，可在上面吃東西、飲水。



放大鏡項鍊：光學玻璃加特殊切削，超高清可放大字體4倍，更易閱讀；戴在身上也不失高雅大方。



放大鏡項鍊：光學玻璃加特殊切削，超高清可放大字體4倍，更易閱讀；戴在身上也不失高雅大方。

►放大鏡項鍊：光學玻璃加特殊切削，超高清可放大字體4倍，更易閱讀；戴在身上也不失高雅大方。

►

►

►

►

►

►

►

►

►

►

►

►

►