



□ 如欲終止利用已登記地址收取本院資料，請勾選左列方格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

## 肩周炎

肩周炎是香港常見的肩部問題之一，因普遍患有肩周炎的患者多在四至五十歲發病，所以肩周炎又俗稱「五十肩」，其學名是「粘連性關節囊炎」。關節囊是包圍和保護肩關節的軟組織，若關節囊發炎及變得僵緊，便會導致肩周炎。研究顯示部分患者的關節囊發炎是由輕微的創傷誘發，但絕大部分患者過往都沒有肩膊受傷的紀錄，所以關節囊發炎的成因仍有待研究。不過，研究亦發現女性、年過四十歲、肩關節缺乏活動的人士及長期病患，如糖尿病、甲狀腺病、心臟病和帕金森病人等，均比其他人有較高機會患上肩周炎。

肩周炎由發病到治療共分為三個階段：肩痛期，凍結期和解凍期。在一開始的肩痛期，病人的肩膊不論在靜止或活動狀態都會感到疼痛。有時，痛楚甚至會令病人無法入睡。雖然病人肩膊的痛楚會在稍後的凍結期逐漸緩減，但肩關節卻在此階段開始變得僵硬，以致關節活動的幅度減少，無法做到手部向後屈曲的動作，嚴重影響日常生活。而在最後的解凍期，已接受治療的康復者其痛楚會逐漸消失，肩膊的活動幅度亦會慢慢恢復，但病情嚴重或沒有接受適當治療的病人則可能無法回復病發前的關節活動狀況並留有後遺症。

如病人確診肩周炎，最有效的解決方法是接受物理治療及進行不同的肩部及手部伸展運動，以增加肩關節活動幅度。當中建議的3款肩部及手部伸展運動包括：



**1. 手指爬牆：**手指沿牆壁向上慢慢爬行到最高位置並逐漸將身體貼近牆壁，維持數秒後緩緩放下。

**2. 擴展肩部：**先將雙手交叉平放於頭部後方，再利用正常的手如伸懶腰的動作般帶動患肩向外及上方擴展，維持10至15秒後放鬆。

**3. 毛巾拉手：**把正常的手放於頭部後方，患肢放於臀部位置，兩手各握毛巾一端，正常的手慢慢利用毛巾把患肢從背後拉高，維持10至15秒後放鬆。

如病人確診肩周炎，最有效的解決方另外，醫生亦可處方消炎藥予病人舒緩肩周發炎的痛楚或在病人的肩關節患處下注射藥物控制病情。如病人在接受上述保守治療一段時間後仍沒有進展，醫生會考慮為病人進行微創手術，將僵緊及纖維化的關節囊鬆解並將發炎的組織清除，以增加肩膊活動幅度。手術後，病人需接受密集式物理治療，以增加肌肉力量及避免肩膊再度僵緊。

### ▶ 焦點專題



霍偉明醫生

香港港安醫院 - 荃灣  
骨科顧問醫生

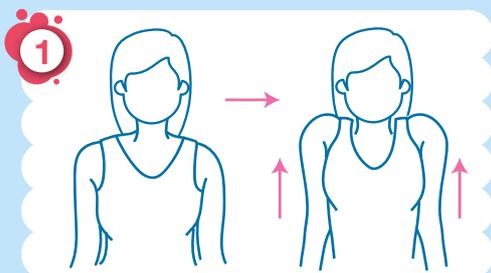


每天使用電腦、久坐、背著沉重的背包、沉重的壓力等，都有機會造成肩頸僵硬酸痛，尤其是在不良姿勢下。不良姿勢的時間越長，頸部和肩部的肌肉負荷就會增加，酸痛的機會也隨之而增加了。

當我們長時間處於固定姿勢時，肌肉總是處於緊繃的狀態，會影響局部血液循環，使肌肉容易疲勞。此外，頸椎本身必須支撐整個頭部的重量，角度越大，負載越大，使退化現象出現得更早。久而久之，就會出現頸神經根受壓的症狀。

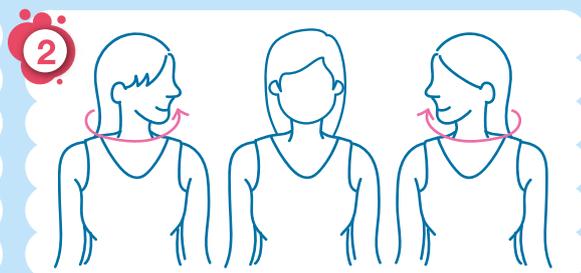
疼痛主要在頸部，常延伸至肩胛骨，或向下延伸至手臂、手部，頸部僵硬，轉動困難，手或手臂麻木，嚴重的會手或手臂無力，或肌肉萎縮。為了防止頸部和背部酸痛，我們通常可以做一些簡單的、循序漸進的、溫和的伸展運動，伸展到輕微的酸痛的程度就可以了。

## 「五式」 改善 頸梗膊痛



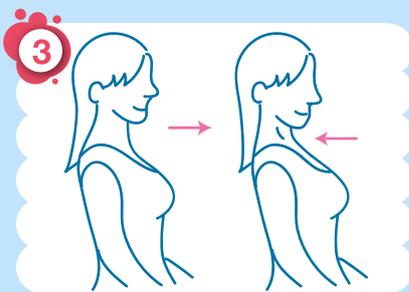
### 1. 聳肩運動

坐著雙肩向上聳起靠近耳朵，維持10秒後放鬆，共做10次。



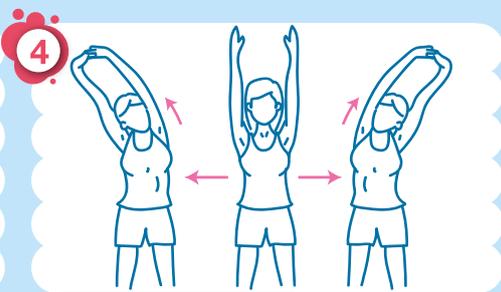
### 2. 頸部伸展

上身坐直，兩眼平視，頭部開始緩慢轉向左方望，到盡處後停住10秒，再慢慢回到正中間，休息3秒後開始轉向右方，兩邊各重複作15次



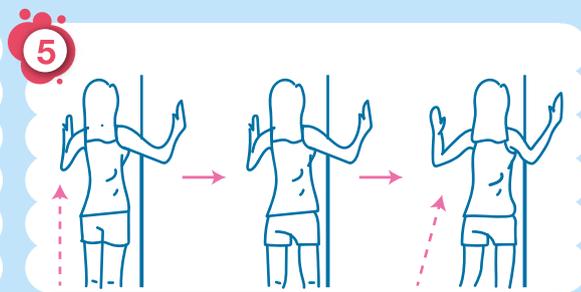
### 3. 收下巴運動

坐著將雙手放在大腿上，兩眼平視前方，然後將整個頭往後平移，記住千萬不要抬頭或低頭，這樣的姿勢維持10秒後放鬆，休息20秒後再進行下一次，總共進行15次。



### 4. 體側伸展

將雙腳打開與肩同寬，雙手十指交叉，雙手伸直向上。身體慢慢向左側彎曲，掌心一同向左，維持姿勢20秒後換邊，每邊各做20次。



### 5. 推牆擴胸

1. 找一牆角，雙手張開，各扶一邊牆、與肩同高，雙腳直立。
2. 左腳或右腳往前踩一步。
3. 身體重心往前推，重心放在前腳。肩胛骨往後夾、擴胸，維持15秒

## ▶ 優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品  
皆可享折扣優惠！



	原價	優惠價
WEET-BIX 燕麥片	HK\$26	HK\$38
Santiveri 低糖低鹽全素蔓越莓橄欖油全麥消化餅	HK\$27	HK\$21
So Good 原味豆奶	HK\$28	HK\$20
Rossmax 電子血壓計	HK\$480	HK\$384

優惠期至9月30日

更多優惠可向禮品部查詢

香港安醫院 - 荃灣主座地下

電話：2275-6066 / WhatsApp 5501-2286

營業時間：星期日至四 10:00-20:00

星期五 10:00-17:30

# Funfit 體重 控制計劃

(三個月)



減肥不只是「節食」或一個「計劃」，適量運動配合健康飲食是控制及維持健康體重的不二法門。本院 Funfit 體重控制計劃集合健身教練及註冊營養師一對一為您制定個人的體重控制計劃，並透過通訊軟件作出適時的跟進及提醒，助您達到體重控制目標。為了更清楚了解您的身體狀況，客人更可按需要選擇合適自己的身體檢查計劃。

- \* 身體檢查計劃
- \* 健身教練個人化運動訓練
- \* 註冊營養師飲食個別指導
- \* 健康教育團隊全程跟進

靈活的服務計劃，配合個人需要， 選擇合適的服務。	基本計劃	全面計劃
	適合希望開始調整生活模式，以改善體重及健康的您。	適合注重健康的您，全面了解自己身體狀況，在專業團隊指導下實踐健康生活，有效地達至理想體重。
<b>Essential 標準身體檢查套餐</b> (基本化驗室檢驗，包括肝、腎功能、血脂測試等，以及心電圖及X光檢查等)	✓	
<b>Smart 明智身體檢查套餐</b> (除了基本化驗室檢驗外，也包括糖化血紅素、腫瘤測試及上腹超聲波掃描等)		✓
<b>運動心電圖</b>		✓
<b>營養飲食指導8節</b>	✓	✓
<b>健身教練運動訓練10節</b>		✓
<b>運動評估及處方 (90分鐘) 1節</b>	✓	
<b>健康生活評估及指導1節</b>	✓	✓
<b>全程個人化互動跟進</b>	✓	✓
<b>原價</b>	\$11,290	\$18,220
<b>優惠價</b>	<b>\$8,220</b>	<b>\$14,530</b>

\*身體檢查套餐內容詳情請參閱本院網頁或單張。香港港安醫院-荃灣保留更改及刪除上述資料權利，而無須另外通知。

其他活動	日期及詳情	時間	地點	費用
<b>天然滋味素煮生活 (Facebook直播)</b> 無地方限制，網上平台學習簡單易煮素食菜式	7月22日 泰式牛油果芒果沙律 8月19日 菠菜薯蓉釀大磨菇 9月16日 羽衣甘藍花豆湯	星期四 晚上8:00	FACEBOOK 網上直播	免費
		過去的直播已經可以在Facebook重溫了！		
<b>「健康有理」免費健康講座</b> 不同的健康專題講座，邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。	7月28日 如何增強肺功能 8月25日 情緒及精神健康 9月29日 識飲識食	星期三 下午2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費
<b>私人健身訓練計劃 (每堂約60分鐘)</b> 專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 體能評估</li> <li>✓ 確立運動目標</li> <li>✓ 定期評估及修正</li> <li>✓ 個人訓練課程</li> </ul>	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	港安健能中心	單堂原價: \$800 / 節 十堂優惠*: \$7,140 / 10堂 非繁忙時段優惠價* (7AM-2PM) \$6,825 / 10堂 <small>*使用期限為第一次使用服務起計90天</small>

## ▶ 荃城消息



備註：

因應疫情，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。

即日起接受報名至活動三天前中午12點截止，報名請致電 2275 6338。

為了支援市民大眾實踐健康生活，維持健康體魄，抵抗疾病，荃城健康巡禮以「荃城健康齊抗疫2020」為題，為大眾提供一系列有關**感染控制、營養、運動、心靈健康及親子小貼士**的健康短片資訊。

可掃描此二維條碼 (QR code) 或到本院的 Facebook 專頁  
瀏覽影片 <https://www.facebook.com/TsuenWanAdventistHospital/>



## 會員檢查日

今年度會員檢查日尚餘一次。荃城會員可免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪) 及血壓測量等。會員需預先致電報名。

日期: 2021年11月21日

地點: 香港港安醫院 - 荃灣主座 6 樓演講廳

時間: 上午9:00-11:00

## ▶ 點滴心靈 香港港安醫院 - 荃灣院牧部

在一個農村中有一老年農夫，他每天大清早都是挑著擔子將農作物運送到市集出賣，天天如是。有一天早上，他如常挑著擔子往市集。有一位年青人架著運送泥車經過，他看見老伯，便停下車子問老伯想不想搭順風車，老伯欣然接受。年青人開車繼續前往目的地，但年青人在倒後鏡看到老伯企立並挑著擔子，為什麼？

我們豈不是如老伯般，總不會放下擔子。生活小節中的憂慮，擔憂，牽掛，煩惱等，就佔據個人內心的生活擔子，以至在生活中總沒有安心，平安的感覺。然而現實中，人生的重擔無論是如何，我們也得無奈的挑在肩膀上。作個聰明人，找個朋友與你分擔；或者將一些無關重要的東西卸下，減輕擔子；知己知彼，懂得放手和寬恕，減輕心靈的創傷；接受事實，積極面對，減輕埋怨，心靈慰寂，尋找信仰，得到精神食糧，挑著的擔子也覺輕省。那麼我們就可面對生命，享受生活，用生命創造生活姿采，用愛建立和諧、互惠、互容的社會！

## 肩膀上的擔子



**耶穌的應許給我們帶來盼望及安慰：**

「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣你們心裡就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」 (馬太福音11:28-30)

## 更新收取通訊方式

為提升服務，現進行接收通訊方式更新申請，若閣下希望更改以其他方式 (郵寄/ 電郵 / Whatsapp) 收取本院之「全人健康通訊」/「荃城通訊」；或更新已登記之電郵地址、通訊地址或聯絡電話，請於網上表格內填上更新之有關資料。如欲繼續以現時接收通訊之方式，即不需填寫表格。

請以手提電話  
掃描此二維條碼 (QR code)  
或到 <https://goo.gl/R7wk51>  
登入網上更新通訊表格。



## 意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。

如有任何意見反映，可以手提電話掃描此二維條碼 (QR code) 或登入 <https://bit.ly/2WVquaV> 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。

