



# 賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



## 痛症飲食禁忌

好多老友記明白適量運動及物理治療可以舒緩痛症，但是舒緩痛症不只是一要從這兩個方面入手，你是否知道痛症發作時有些食物會加重痛症，而另一些食物或會幫助舒緩痛症呢？

1. 痛症發作時不宜進食柿子、生梨、鴨肉、海帶、螃蟹等寒涼收澀之品。
2. 宜適度運用溫運氣血、散寒暖腎的調味品，如：桂皮、花椒、豆蔻、茴香等。
3. 可適當飲用淡茶、淡咖啡，以利尿。
4. 宜多用豬腎、木耳、龍眼肉、杞子、核桃、海參、牛肉、黑豆、芝麻、鶴鶉等食品。
5. 若痛無定處，應取理氣活血的食物，如：動物血，西瓜子，桔子，柚，李，桃，貝類等。（如有痛風癥，則不宜食用以上食品）
6. 多吃含豐富纖維素的食物，如：芹菜、蘋果、蕉、橙等，以保持大便通暢。



（資料來源：“與痛同行”：長者痛症管理小組——實務手冊，基督教香港信義會社會服務部）



### 活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	5月5、12、19及26日 (逢星期四) 上午9:00-12:00	延展中心	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	- 由註冊物理治療師提供服務 * 需備有註冊西醫轉介信	單姑娘
緩痛講座：長者骨質密度講座及檢查	5月16日 (星期一) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	- 由講師講解骨質疏鬆癥並為參加者進行骨質密度檢查	單姑娘
痛症自我管理小組	5月13, 18, 20, 25日 (星期三及五) 下午2:00-3:00	延展中心	中心會員	10名	免費	- 增進有痛症的長者社交及互助 - 鼓勵長者積極面對痛症	單姑娘
“賀端午，齊歡暢”聚會	5月30日 (星期一) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	55名	10元/位	- 共同慶祝端午節 - 抽獎，茶點，小遊戲	單姑娘

捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：單瀟姑娘、魏漢輝先生