



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接受物理治療可以紓緩痛症，但是紓緩痛症不是只有從這兩個方面入手，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紓緩痛症呢？

(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、鵪鶉等食品。(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4、11、18及25日 (逢星期三) 上午9:00-12:00	中心活動室	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物理治療服務 *需備有註冊西醫轉介信	魏先生
緩痛講座 長者骨質密度講座及檢查	5月9日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	50名	免費	-講解骨質疏鬆問題及幫長者進行骨質密度檢查	魏先生
齊齊賀端陽	5月30日 (星期一) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	-遊戲、小食、小禮物、痛症資訊分享	魏先生
痛症自我管理小組	2016年5月27 6月3、10及17日 (逢星期五) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	10名	免費	-透過一系列活動學習如何正面面對痛症問題	魏先生

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：魏漢輝先生、單瀟姑娘