



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



天冷關節痛?冬天需注意的事項

很多人較少留意天氣轉變亦容易誘發筋骨痛症。人類自我調節功能會隨著年齡漸長或曾經受傷而減弱，我們的身體未必能隨著氣候轉變而作出相應的調整，各種筋骨痛症便很容易發生。冬天我們需注意什麼呢？

1. 注意保暖：穿著充足衣物。頭頂應戴上帽子或穿著連帽的外衣，並同時圍上頸巾或穿著有樽領的衣物，因頭頂及頸椎最容易流失體溫，引發頸椎及肩膊痛症。雙手及手指的保暖亦十分重要，應穿戴手套保溫。雙腿則應穿著保暖褲以防觸發膝關節炎。
2. 注意補充身體水分：長期欠缺水分可導致人體關節、肌肉及其它軟組織收縮而引起痛症。因此在嚴寒天氣時更要注意保充身體水分。
3. 多泡熱水澡：可有助全身血液循環，放鬆因冷天氣變得僵硬的肌肉及關節。有些人亦喜歡在冬天晚上用熱水浸泡雙腳。此舉亦可有助促進全身血液循環，對抗冬天感到手腳冰冷的問題。
4. 早晚定時進行全身各關節及肌肉的柔軟體操：可直接預防因寒冷天氣造成肌肉及關節僵硬而容易受傷或發生痛症。如有時間，更應加入鍛練心肺功能的帶氧運動，從身體內部開始，對抗寒冬。

資料來源：<http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=5638>



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	2017年12月7、14、21及28日 (逢星期四) 上午8:00-下午1:30	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次 40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務	魏漢輝先生
健體運動講座	2017年12月18日 (星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由健體運動導師帶領參加者學習如何有效以運動舒緩疼痛問題	魏漢輝先生
聖誕狂歡派對	2017年12月19日 (星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品、合時糖水及下午茶	魏漢輝先生
瑜伽舒緩痛症工作坊	2017年12月2、9、16及23日 (逢星期六) 上午8:45-10:00	中心活動室	中心會員	15名	免費	由專業瑜伽導師帶領參加者以瑜伽舒緩長期疼痛問題	魏漢輝先生



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、陳思穎姑娘