

# 纖維少糖分高 增患糖尿風險 水果茶代生果 長期飲或便秘



醫健事

大公報記者 楊州

水果茶、鮮榨果汁都是年輕人至愛飲品，但長期飲用可能「飲出便秘」！中醫師表示，不少年輕人誤以為飲水果茶等同吃了水果，結果缺少纖維素，令大便困難；亦有便秘患者日日飲牛奶、奶茶或芝士奶蓋等可刺激腸道的飲料，雖則看似暢通，但不飲三、四日就無大便，原來患上便秘也不知。中醫師稱，大便不暢順會導致腹脹、放屁及影響胃口，甚至可因氣滯導致頭痛和眩暈。

## 嚴重可致失禁流糞水

邱宇鋒表示，不少20至30歲的年輕人誤以為水果茶、果汁的成分有水與水果，已可幫助排便，但其實「果汁無乜水果殘渣，纖維素比水果少」，水果茶則看似有些果肉肉體，但同時加入添加劑，糖分偏高，這些均不能完全取代水果。

「有患者每天都需飲牛奶，才順利如廁，這與腸胃對牛奶敏感有關，一旦不飲，三至四日都無大便，其實這也算便秘。」邱宇鋒稱，有四分一的便秘患者習慣飲奶茶、芝士奶蓋等時尚飲料，腸道受到「刺激」便會排便，因而患上便秘也不自覺。他指出，腸道功能正常自然會排便，若依賴某些飲料才能排便，反映腸道有毛病。

患者較多是因為胃脹、胃痛等消化不良疾病而求診，經診斷後才知道已患便秘。邱宇鋒稱，大便不暢通，人會感到腹脹，胃腸道的糞便停留時間愈長，氣體愈多，患者會感到腹部脹滿不適、矢氣(放屁)等，腸腑不通亦影響食慾。中醫師認為，整個人的氣機運作，臨床上可能因氣滯，導致頭痛和眩暈。嚴重便秘則會失禁流出糞水，甚至嘔出糞便，但此等情況在臨床上不常見。

## 益生菌可臨時助紓緩

腸胃肝臟科專科醫生吳志豪表示，便秘受多種因素影響，包括飲食習慣、排便習慣等。飲食方面，多數是少攝取水分和纖維，不少人飲水果茶或奶茶來補水，同時攝取大量糖分，反而增加患糖尿病的風險。益生菌是部分患者紓緩便秘的臨時方法。

亦有患者會「忍便」，直腸儲便慢慢會習慣儲好多才產生便意，大便會變得又乾又大，患者排便時要用力 and 辛苦。吳志豪強調，長期便秘會增加與肛門相關併發症的風險，如生痔瘡和肛門撕裂等。

## 中醫治便秘小貼士

**宜** 多吃蔬菜、水果等含豐富膳食纖維的食物，補充足夠水分

**忌** 只喝果汁當吃水果，常吃煎炸熱氣食物可致大便乾硬

**宜** 每天做運動，飯後宜散步以促進消化

**忌** 經常坐臥，使氣機阻滯，妨礙消化和排便

**宜** 養成定時如廁習慣，讓身體運作規律有序，不要經常憋便

**忌** 依賴輕瀉食物或藥物，如甘油泵、鹹梅、中藥火麻仁、大黃等，久瀉傷氣，只會令便秘惡化

資料來源：註冊中醫師邱宇鋒



▲註冊中醫師邱宇鋒稱，水果茶看似有果肉，但加入添加劑，糖分偏高，不能完全取代水果

▲水果茶、鮮榨果汁深受年輕人喜愛  
大公報記者何嘉駿攝

## 便秘不分年齡 多與飲食作息有關

【大公報訊】任何年齡的人都可能患便秘，但病因隨年齡不同而變化。註冊中醫師邱宇鋒表示，年幼或成年人的便秘，多數與飲食習慣、作息規律及情志因素關係較大，例如少吃蔬菜，令身體缺乏纖維，或因為工作、生活太緊張，而忽略便意等。患者通常可先透過非藥物治療手段，調整自己的飲食、作息習慣，若效果不理想，才考慮使用藥物。

邱宇鋒表示，超過三天才有一次大便，或大便質地乾硬，或排便乏力，或大便後仍感腹部脹滿、有排便不盡的感覺，均屬便秘。凡是需要依賴有輕瀉

作用的食物或藥物才能成功排便者，亦屬於便秘。

便秘問題分為偶發性和習慣性兩種。偶發性便秘人人都試過，身體有自我調節的能力；習慣性便秘是指排便障礙持續逾三星期，患者要積極找出病因，對症醫治。

至於長者的便秘，邱宇鋒說，多數是由於氣血不足，排便乏力，因大便積聚腸道太久，變得乾硬難排。部分長者由於進食過少、飲水太少，導致排便困難，而患上如帕金森症等長期病患，亦可能有排便困難。

## 只飲水不能紓解 宜多做運動

便秘也受季節影響。註冊中醫師邱宇鋒表示，夏天炎熱，人出汗過多，消耗津液，大便容易乾硬；秋天乾燥、氣溫下降，一般人活動量減少，新陳代謝變慢，亦較易便秘。按各季節的不同特點，會出現不同形式的便秘。

邱宇鋒補充，夏天出汗多，必須補充足夠水分；秋冬乾燥，宜多進食清潤水果。不過，很多人在秋冬打邊爐、進補，或進食溫熱食物，他建議適可而止，慎防身體積聚燥熱。他又提醒大家，就算天氣寒冷，也要保持適量運動，切勿長久坐臥。

他又說，光靠飲水不能完全解決便秘，因為飲

水後還需脾胃的消化吸收，才能產生氣血津液，故對脾胃運化欠佳的人而言，飲水後不能使身體得到潤澤，反而「飲極都乾」，此類患者應積極改善脾胃運化功能。

中醫認為「脾主運化」，飲食和水液的消化、吸收、營養轉化以及排泄，都屬於脾臟管轄範圍，邱宇鋒稱，如脾胃運化機能失調，可影響飲食和水液的消化、吸收和排泄，若按西醫理解，便秘主要牽涉腸道的活動功能紊亂，以致糞便停留在腸道的時間過長。

(大公報記者楊州)

## 任達華遇襲後出院 「手部復原需時」

【大公報訊】記者湯艾加報道：任達華昨日下午一時出院，他右手包紮紗布，身穿運動裝束，步伐輕快地步出醫院，精神看上去不錯但亦略顯疲累，相信傷口的疼痛仍未散去。他在英皇高層兼經紀人霍汶希 (Mani) 的陪同下，接受在場等候記者的訪問與報平安。

他向傳媒分享道：「目前手部神經線需要一段時間復原，希望可以盡快復出拍戲，因為真的很喜愛拍戲。多謝關心我的人。雖然這次意外受傷，但感謝中山及香港的醫護人員的細心照料。」

他續說，「亦感謝英皇公司和楊老闆的安排，讓我在事情發生時可以在中山及時得到全面的醫療檢查，回港又做一次檢查傷勢。」隨後，他乘坐帶有英皇公司英文「EEG」車牌的保姆車離開醫院。

任達華昨日出院前曾在微博發文報平安：「我們回家。」太太琦琦也同步發文感嘆：「這幾天對於我們來說都是異常漫長與煎熬，還好樂觀積極的華哥給我們信心與能量，今天華哥出院了，我們，回家。」

任達華本月二十日在中山出席開幕活動時遇襲，被兇徒用刀刺傷腹部並傷及四隻手指，經過手術後當晚立即回港入院就醫，並再做了一次手術，過程順利至今出院。其間琦琦也不忘感謝醫護人員的悉心照顧，並表示，「接下來我們會繼續配合治療，相信華哥很快就可以回來和大家見面，再一次謝謝各位，感恩。」



▲任達華昨日下午出院，精神看上去不錯但略顯疲累  
大公報記者湯艾加攝

## 筲箕灣公廁優化 增「長者優先廁格」

【大公報訊】記者朱樂怡報道：政府擬優化翻新公廁設施，各區項目陸續落實推行，包括在筲箕灣南安街的公廁，食物環境衛生署計劃進行改善工程，新增設施包括「長者優先廁格」、適合兒童高度的洗手盆及尿盆，以及增加值勤室的面積等，並會改善通風系統等，料除了一般使用者，長者、小童、父母，及清潔工均可受惠。

該署計劃，今年下半年展開工程，預計明年第二季完工。

公廁使用量高，設施容易銹蝕及老化，公眾使用時容易「臭到量」。財政預算案早前撥款六億元推出「公廁革命」，翻新約240所公廁。食環署提交東區區議會文件顯

示，東區現有13個公廁，繼筲箕灣金華街公廁在今年五月完成翻新後，南安街公廁緊隨其後。

### 設清潔工值勤室

南安街公廁的內、外設施都會翻新。外觀上，改為使用面積較大的地磚和牆磚、更新設施及指示牌等。

室內設施方面，男女廁的沖水系統均會更換成紅外線感應自動沖水系統，並且減少蹲廁廁格，改為增加坐廁廁格，其中一個是「長者優先廁格」，面積較大，方便長者使用。

為方便兒童使用公廁，男廁會加裝一個

合適兒童高度的尿盆，男女廁均改裝一個適合兒童高度的洗手盆。嬰兒設施方面，男女廁各設一個可摺式嬰兒更換尿片枱。男廁內會改裝一個尿盆為暢通易達尿盆。不少清潔工投訴公廁值勤室狹窄，休息地方狹小，座椅在鋸盤隔離等，狠批「不人道」。

是次翻新工程包括增加男女廁的值勤室，並改善設施，加裝電源插座、儲物櫃、風扇、照明和抽氣扇等設備。

公廁翻新期間，食環署會在南安街公廁附近擺放臨時廁所設施，並派駐清潔事務員提供潔淨服務；亦會貼上位置圖，指示市民臨近其他公廁，包括海寧街、東喜道、金華街公廁的位置。

## 黃大仙祠有志入道者趨年輕化

【大公報訊】記者伍軒沛報道：靚色園黃大仙祠下月將舉辦正式道長入道儀式，本屆61名學員中，一半人持有大專以上學歷，三成人擁有碩士或以上學歷，最年輕的是年僅19歲的大學生。祠方表示，希望透過活動將「皈依道門證盟科儀」精神薪火相傳。

「皈依冠巾證盟科儀」是為去年招募的「戒子」（學員）舉辦正式道長入道儀式，學員將在證盟法師、監院道長見證下，穿上道袍、帶上道帽，由主科以清規戒尺受戒，然後頒發道牒，代表正式入道，成為「普宜

壇」新晉弟子。儀式將於8月31日在黃大仙祠舉行。

### 開筆禮為小一生啟智

19歲大學生鄭子為是今屆最年輕的有志入道者，他稱家人信奉黃大仙，自小受薰陶，對道教典故十分感興趣，加上父輩也是道長，所以自幼已有慕道之心。他希望可以深悟道理，普善濟世。

61歲的商人郭坡則是今屆最年長學員，他稱希望下半生為黃大仙的大愛精神付出及

宣揚。黃大仙祠監院李耀輝道長稱，入道者不但要讀道法，更要有知識，慕道者近年趨年輕化。儀式當日並會舉辦黃大仙師上契儀式，為17歲至60歲的成年善信「上契」。

孔聖開筆禮則將於九月七日舉行，為九月入讀小一的學童啟智。李耀輝稱，靚色園的開筆禮同時通過道教與儒教結合，向學童及家長闡釋「六藝五德」、「立人之德」等意義，希望學童及家長不僅專注學業，更重視做人道理。