

保健

HEALTH CARE

最新健康资讯刊物

ISSUE **89**
December 2012

生活方式与健康

甲状腺癌正在悄然
成为一种高发病

2012诺贝尔生理学医学奖启示——
开创生命科学研究的新河

中医防治肺间质纤维化的优势
——专访苏州市中医医院
呼吸内科主任陈宇教授

也谈过劳死

國內特惠價HK\$10

國際標準刊號 ISSN 1819-1584

<http://www.healthcarehk.org>



香港保健中心有限公司

The Hong Kong Health Care Centre Ltd.



香港保健协会创办人周文轩博士，除创立「百草堂有限公司」外，另创办「香港保健中心有限公司」，最早在本港积极支持、研制「云芝精华」、「灵芝精华」等保健产品，为人类的健康事业作出贡献！



—— 免费提供义诊及咨询 ——

保健中心关心您

办公时间：星期一至五 上午9:00 至 下午6:00
星期六 上午9:00 至 下午3:00
(星期日及公众假期休息)

香港九龙尖沙咀加连威老道2-6号爱宾商业大厦12楼1204室

Room 1204, 12/F, Albion Plaza, No.2-6, Granville Road, Tsimshatsui, Kowloon, Hong Kong

Tel: (852) 2342-3092 Fax: (852) 2191-9317

歡迎訂閱及誠徵廣告

保健杂志 (季刊)

香港注册出版，历史超逾20年

為您帶來健康訊息

● 附有英文摘要 ● 老幼咸宜 ● 家庭必備



中图刊号：612Y0006

<http://www.healthcarehk.org>

本刊深受港人喜爱的普及医学杂志——集知识性、趣味性、科学性于一体；

以保健、医学、健康为话题；为读者传递「预防胜于治疗」讯息。

欢迎惠登广告，全球包括中港两地皆收效益。

香港订阅及广告部查询

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道2~6号

爱宾商业大厦12楼1202~1204室

电话：852-23683022 传真：852-27970949 冯先生、何先生洽

国内订阅及惠登广告查询

中国图书进出口深圳公司

地址：深圳市福田区泰然九路海松大厦B座2202室

电话：0755-23981696 传真：0755-23981669

保健

HEALTH CARE

社长
PRESIDENT
周薇青
CHOU JEANNIE

医学顾问
CONSULTING PHYSICIAN
秦伯益 PROF. QIN BO YI
简志瀚 PROF. KAN CHI HON
高明见 PROF. GAO MING JIAN
陈惠林 PROF. CHAN WAI LAM
车镇涛 PROF. CHUN TAO CHE
陈抗生 PROF. CHAN KONG SANG
李函宓 DR. M. B. ALI
吴思团 PROF. Ng Sze Tuen

名誉法律顾问
HONORARY LEGAL ADVISER
何福康 HO FOOK HONG
FERDINAND

总编辑
EDITOR IN CHIEF
陈公白
PROF. CHAN KUNG PAK

副总编辑
DEPUTY EDITOR IN CHIEF
龚正亮
KUNG ZHENG LIANG

主编
MANAGING EDITOR
冯广泉
FUNG KWONG CHUEN

副主编
ASSOCIATE EDITOR
陈松鹤
DR. SONGHE CHEN M.D.

英文编辑
ENGLISH EDITOR
曹绍应
DR. TSAO SHIU YING
MBBS, FRCR, FAMS, FHKAM (Radiol)
Consultant Radiation Therapist

编辑委员会
EDITORIAL BOARD
锺伦德 CHUNG LUN TAK
冯琇荆 DR. FUNG SAU KING
岑国仁 DR. SHUM KWOK YAN
江大可 DR. KONG TA KO
余树海 DR. YUE SHU HOI
温桂荣 DR. WAN KWAI WING
吴利良 NG LEE LEONG
何应雄 HO YING HUNG

防病之窗——

疾病防治

4 健康年检很有必要 谢基立

癌症防治

6 男子也会生乳癌 周健新

8 甲状腺癌正在悄然成为一种高发病 倪洪珍

心血管疾病追踪

12 优化降压的艺术 洪中立

15 放完支架不等于一劳永逸 陈惠芬

健康话题——

18 生活方式与健康 冯广泉

20 警惕病从钱来 江立

22 「竹炭食品」能够排毒减肥吗？ 江文俊

养生之道——

25 从“世界末日”感悟老年人生——接受无法改变的 改善可以改变的 陈松鹤

28 秋冬季之饮食·养生 李南

30 「保养有术」调整心态享晚年 汪慧敏

热门话题——

31 警惕泛滥的虚假医药广告 严明

34 「时尚服装」可能有损健康 谢立

36 球迷之死——调适心态观球赛 谈桑

医学新讯息——

38 2012 诺贝尔生理医学奖启示——开创生命科学研究的先河 王强

饮食与健康——

41 食之不慎招祸来 周江立

44 吃水果的注意事项 王之

45 「长寿食谱」纵横谈 谭力

48 啤酒好喝并非人人皆宜 赵炎

专题探索——

预防胜于治疗

50 水与健康 简志瀚

名医专访——

- 53 中医防治肺间质纤维化的优势**
——专访苏州市中医医院呼吸内科主任陈宇教授

冯广泉

心理导航——

- 57 「绝望主妇综合症」正袭向都市女性

于宾力

专家论坛——

- 60 不眠：向上帝索要时间

杨 昆

综合报导——

读者信箱

- 65 抗老年性痴呆基因新证

简志瀚

妇幼保健

- 66 为了下一代的智商，女性孕前应检测甲状腺功能

施耀方

中草药园地

- 68 墨也是药

谢 志

生命的故事

- 70 也谈过劳死**

谈 荫

环球医学健康讯息

- 72 环球医学健康讯息

叶煜全

皮肤科诊症室

- 77 认识“脂溢性皮炎”

尚 仁

出版：香港保健协会有限公司
香港九龙尖沙咀加连威老道2-6号
爱宾商业大厦12楼1202-1204室
Room 1202-1203, 12/F Albion Plaza,
2-6 Granville Road,
Tsim Sha Tsu, Kowloon.
Tel: 2368 3022 Fax: 2797 0949

印刷：蓝马柯式印务有限公司
香港柴湾新业街5号
王子工业大厦11楼
电话：2597 6800
传真：2597 6888

植字排版：海洋电脑排版植字有限公司
香港柴湾新业街5号
王子工业大厦12楼
电话：2597 6800
传真：2597 6868

发行：青扬书报社有限公司
香港九龙湾临福街2号
东方新闻大厦7楼A座
电话：(852) 3443 2016
传真：(852) 2799 8719
港九新界报档及连锁店
(威势明、Noble Time)

全国总发行：中国图书进出口深圳公司
深圳市福田区车公庙泰然
九路海松大厦B座22层

云芝等保健品加拿大谘询处：
多伦多：姚氏三姊妹
(姚菁) 电话：416-2772238
(姚苹) 电话：416-5651088
(姚薇) 电话：416-4099108

温哥华：东方草药有限公司
电话：604-2542844

重要通告

為方便國內讀者閱讀，本刊電子版
(<http://www.healthcarehk.org>)，已從80
期開始，增加繁、簡字體轉換功能，讀
者只需點擊每頁上角「字體轉換」，便
可自選繁、簡體字版，使閱讀更方便。

郑重声明

本刊为『香港保健协会』所主办之杂志，该会早
经香港特别行政区政府，注册为非牟利机构。
本刊以「预防胜于治疗」的理念，积极推动市
民保健意识为己任。刊物以市民生活息息相
关之健康、保健等为主题。文章一切内容只
能作为参考资讯之用，不能理解为医疗意见。
香港保健协会并未对有关内容提供者，提供
的专业资格加以审查。本刊一切内容在任何
情况下，不能代表香港保健协会已认可、推
荐或建议，也不能用作反驳，及取代任何个
人医疗人员之诊断、治疗及预防之建议，并
强调作者文责自负。文章内所附某些图片，
若未经原作者同意，已被本刊采用，请原
作者立即与本刊编辑部联系，以作适当处
理。

谢基立（内科主任医师）Xue Ki Le

健康年检很有必要

随著医学科技不断发展进步，人们对生命科学和人体奥秘的认识提高，保健养生理念相应地改变，开始注重健康检查，未雨绸缪治“未病”。

眼下好多城市大医院除了担负诊治疾病的重任外，并且另辟蹊径，扩大业务范围，设立“体检中心”，以适应公众的需要，终年为社会群团、各行各业、各阶层人士作健康检查。医学专家提醒，最好每年认真地做一次全面的体检，或者有针对性的系统检查。中老年人身体器官逐渐老化，调节功能差，容易发生故障，机体免疫功能降低，更不可忽略健康年检，以便及时发现疾病，及早治疗，将疾病控制在萌芽状态。

就拿笔者所在的市医院来说，作为职工享受的福利，每年例行一次健康检查，全院职工包括退休人员在内共千余人，人人均踊跃参加体检，即便是行动不便者，也不肯轻易放弃这个机会，硬是坐著轮椅由家里人推来，因为这对于自己有好处。

医院职工每年体检，都会查出好多人患有这样那样的疾病，特别是不打招呼、突如其来的癌症，令人震惊！近年来市医院职工体检，发现患甲状腺肿瘤、肺癌者有逐年增多的趋势，有鉴于此，医院领导从关爱职工健康出发，不惜工本，新增添甲状腺B超，凡年满40岁以上者个个做胸部CT检查，也就是说，无需用医保刷卡记账，人人免费检查。

不查不知道，一查吓一跳！今年市医院千余职工体检，除了发现不少人患有各系统、器官疾病外，令人震惊的是，发现癌症患者二十多例，其中多数人平时毫无自觉症状，真是“蒙在鼓里”。有位古稀之年的退休副院长，近来并无咳嗽、胸痛之类的症状，退休之后还在社会办医坐诊，精力充沛，饮食起居亦正常，想不到此次胸部CT摄片发现左肺有一肺癌病灶。新发现的12例肺癌，除2例为男性外，其余均为女性，其中有3例年仅40多岁，尚在职呢！查出肺癌者均立即住院做手术。

人人都说，幸亏这次增添胸部CT检查，得以早期发现，及时手术，远胜过以往年检时摄胸片。这不，

其中两例肺癌病灶仅有黄豆大，似乎处于萌芽状态，癌魔就被“揪出”，经采用胸壁“打洞”微创手术就解决问题，这种手术对组织损伤小，患者痛苦少，康复快。

有位中年女职工，健康年检作头颅CT摄片，查出脑部肿瘤，位于硬脑膜下，尚处于早期阶段，去上海华山医院接受伽玛刀手术，不用开颅劈脑，术后很快康复，作了短期休息就照常上班。

此次职工年检，发现患甲状腺结节者众多，约占受检总人数的20 % 以上，令人触目惊心！专家认为，这可能跟长年累月吃加碘食盐有关，因为我们沿海地区，常食海带、紫菜、海鱼等海产品，日常饮食并不缺乏碘，碘摄入过多，反而会刺激甲状腺泡增生，产生结节、腺瘤，甚至发生癌变。此次查出甲状腺肿瘤患者十多



人，其中1/3有恶性变迹象，当即住院作了肿瘤切除术，术中发现5人为甲状腺癌（经过病理切片证实），均为女性，其中一例年仅28岁，已经有区域淋巴结转移。接受甲状腺手术、有颈部淋巴结转移者，除了切除甲状腺癌变组织外，并且作了周围淋巴结“大扫除”，以杜绝后患。

由此可见，健康年检很有必要，有道是未雨绸缪，预防为先。即使外表健康无病，自我感觉良好者，也应当每年做一次健康检查，以便早期发现疾病，及时予以治疗，决不要等到出现明显的疾病迹象时，再上医院诊治，说不定为时晚矣，错失治疗良机，而后悔莫及。

The Annual Body Health Check is a Must

City hospitals offer body checks, e.g., the Author's Hospital offering annual body checks for the thousand odd staff found cancers, with a surprising trend of increasing discovery of, e.g., thyroid and lung cancers. There is now an ultrasound dedicated for thyroid use and all workers >40 have a free CT thorax annually. This year, there are more than 20 cancers found, one of these is in his seventies, being the retired Deputy Superintendent of the Hospital, with no symptoms whatsoever and still working in a society-run clinic. Of the 12 cases of lung cancers found, 10 are female, 3 of which are still in their forties. Annual CT thorax is obviously more sensitive than annual chest X-rays for picking up early lung cancers. Another female staff discovered an early benign meningioma in her brain coverings – successfully treated by Gamma Knife at the Huashan Hospital, Shanghai. Thyroid diseases are also frequent; could be related to unnecessary iodine supplements on top of abundant dietary iodine in coastal regions. The annual physical is a must!

男子也会生乳癌

大男人生的女人病

每年一次市医院职工健康年检，做颈部“B超”检查，发现我甲状腺左叶有一个鸽蛋大的肿块，乃住院作手术切除，幸而病理切片报告为良性，术后安然无恙，乃不幸中之大幸也！

我的邻床躺著一位年过半百的男士，他来自市郊农村，为身强力壮的庄稼汉，只见他右侧胸部绑著大片敷料，悬一根透明塑胶引流管，下面接一只玻璃瓶，盛有血水，显然已经手术。

我问同室的这位病友：患的甚么病？他诙谐地答道：“嗯，大男人生的是女人的病！”

原来他患的是男子乳癌，真是绝无仅有啊！

当地医院不识病

相处几天之后熟了，这位同室病友跟我谈他的起病经过：3个多月前，他发现自己右侧乳头下和乳晕周围有点鼓起，不红不痛，身体也不发热，就到当地乡镇医院就诊。医生检查之后说，这是胸肌发达的缘故，人们平素习惯用右手和右侧肢体操劳，因此右侧胸肌比左侧发达，反正不痛不痒不发热，不碍事的，别担心！这位农民也就放心了，照常下地干活。

局部软组织异常表现

后来发现右侧乳头和乳晕下软组织肿胀越来越明显，有些痛感，乳头下还摸到一个鸡蛋大的肿块，质地较硬，并且肿块表面皮肤不光滑，满布细小的凹陷，如同橘子皮，这就怪了！他寻思，这不是好兆头，不能听之任之！于是在妻子陪同下来市医院外科就诊。

众所周知，乳腺癌是妇女常见的一种癌症，占据妇女恶性肿瘤的第二位，仅次于子宫癌。君见过没有？男子那平塌塌的、不派用场的乳房，居然也会生乳癌，真是奇哉怪也！笔者最近就遇见1例，记述如下，以提醒公众注意。

外科医生给他认真地做了检查，并且立即做B超、胸部CT等项目检测，确诊为男子乳癌，收入病房。第三天，患者就上了手术台，在全身麻醉下切除这个肿块。果然不出所料，标本病理切片报告为乳腺硬癌，周围淋巴结已经有转移，于是医生尽可能切除乳癌组织、乳腺周围淋巴结乃至右侧腋下淋巴结，也统统予以切除，给他来了个“大扫除”，以求免除后患。

患者这些有关乳癌的“隐私”，是我后来以本院退休老医生身份向主刀医生了解到的，当然予以“保密”，不便告诉其本人。至于他家里人，医生曾如实告知。

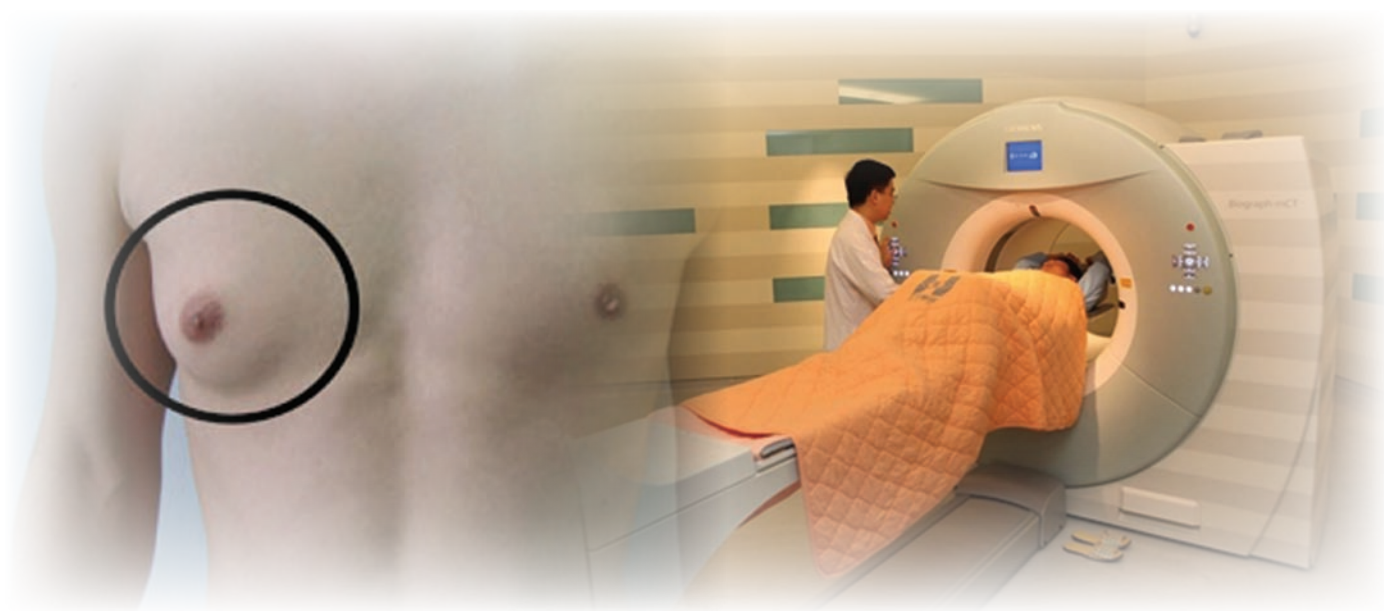
乳癌并非女人专利

外科医生说，男子乳癌毕竟少见，仅占乳癌人数的

1~2%，因此常常被忽略，而错过早期根治的机会，令人惋惜！男子乳癌发病年龄与女性相同，为50~60岁，多为硬性癌，恶性程度较女性为甚，容易发生骨骼转移，预后不佳，为此一旦发现应及早手术。

近年来，患前列腺癌的老年病人因长期使用雌性激素治疗，往往激发男子乳癌，这是意想不到的事情，应予以注意。

由此可见，乳癌并非女人的“专利”，男人也有份，不应疏忽。作为中老年男性，如果发现乳房有异乎寻常的增大，决不要掉以轻心，应及早上医院就诊，确诊之后立即施行乳癌根治切除术，以免除后患。



Breast Cancers Occur Also in the Male

Once, the Author Dr Chou encountered a male patient of around 50, having male breast cancer presenting as a mild swelling underneath the right nipple and the surrounding areola. Without signs of infection at all, it was initially thought to be due to the more frequent use of his right arm. But, the swelling got harder and larger (size of an egg), with typical textbook “peau d’orange” (orange peel) appearance on the skin. Chest CT scan and ultrasound reveal the diagnosis as breast cancer. He was operated under general anesthesia but it had already spread to his right axillary lymph nodes; his right axilla was surgically cleared of all lymph nodes. Male breast cancers often present at the age of 50-60; account for just 1-2% of all breast cancers; it may well be neglected as it is so unexpected. Yet, the malignancy is worse and the risk of distant metastases, higher than the female counterparts. Patients with prostate cancers given female hormones have higher risks. Take care: consult your doctor at the slightest suspicion!

倪洪珍（主任医生）Li Hon Jin

甲状腺癌正在悄然成为一种高发病

35岁的李女士躺在病床上，颈部包著纱布，看上去略显憔悴，由于刚动过手术不久，她还不太能扯开嗓子说话。在前些天单位组织的体检中，李女士查出患了甲状腺癌。令整个单位上下都瞠目结舌的是，包括李女士在内，参加体检的1500多名职工中，竟然有15人得了甲状腺癌。15名甲状腺癌患者中，12人是女性，最小的才23岁。值得庆幸的是，大家都还处在癌症早期，尚可以治疗。而该单位查出与甲状腺相关疾病的，更是多达100多人。

另一家著名市级医院的职工体检结果出来后，医生护士都在讲一个事情：医院又有5人被检查出甲状腺癌！其中有一位据说是放射科主任级的医生。医院办公室的人说，的确有这么回事。4月上旬，全院2300多位正式职工体检，这段时间大家看到体检科的电话号码就心惊肉跳，那边打来的就是要人去复检——发现问题了。“结果有5个人脖子这里B超做了三遍，疑似得了甲状腺癌，都请假了。”

“甲状腺癌正在悄然成为一种高发病。”复旦大学甲状腺肿瘤诊疗研究中心主任吴毅教授如是说。

甲状腺癌重女轻男

甲状腺癌即甲状腺组织的癌变。自20世纪80年代中期前苏联切尔诺贝利核电站泄露事故以后，甲状腺癌是近20多年发病率增长最快的实体恶性肿瘤，年均增长6.2%。

某家广告公司的王经理在3月中旬做了个体格检查，B超发现甲状腺有肿块，医生让其找专业的头颈部肿瘤医生看病去，后来又经过详细检查，确诊为早期甲状腺乳头状腺癌，经过手术切除，现在恢复状况良好。

曾经的中国乒乓球女队老将王楠也是一位甲状腺癌的患者，但是幸运的是在北京奥运会之前已经治愈，并在奥运会女单比赛中用一枚银牌为自己的奥运之旅画

上了完美的句点。

阿根廷的美女总统克莉丝蒂娜去年底被确诊患上甲状腺癌，在确诊后的首次公开露面上，向来自各方的支援和问候表示了深深感谢，对自己战胜甲状腺癌充满了信心。克莉丝蒂娜已于今年1月接受了手术及后续治疗。

上海市疾病预防控制中心最新统计资料显示，2008年上海城市男性甲状腺癌的发病率为10万分之5.83人，女性发病率高达10万分之21.2人。女性发病率较2008年之前有了较为明显的增长。目前，女性甲状腺癌的发病率已经跃升至女性易发肿瘤的第五位。女性发病率比男性高出3倍~4倍。



吴毅教授表示，甲状腺癌中乳头状癌好发于21岁~40岁。一般从发病到就诊从10月到30年不等，故一般就诊较晚。为此，吴毅教授建议，妇女们应该每年定期进行一次超声甲状腺检查，尽早发现，尽早治疗。

甲状腺肿瘤有良、恶之分

甲状腺肿瘤是内分泌系统最常见的肿瘤之一。多数患者无明显自觉症状，部分患者可有颈部不适、颈部异物感或吞咽不适。肿块常在无意间或体检中发现。吴教授提醒患者，不要一听到患上甲状腺肿瘤就过于恐慌，因为甲状腺肿瘤有良性和恶性两大类，且恶性肿瘤中的大部分也是完全可以治愈的。

吴毅教授指出，甲状腺结节在临床上指的是甲状腺部位出现了异常的肿块。这类肿块依据其性质可以分成三大类：良性、恶性、炎症性。

人们在生活中如果用手摸到头颈部有淋巴结肿大或者肿块，需要及时去医院进行超声波甲状腺检查。超声诊断科医生根据超声形态、血流状态、有无钙化等指标综合衡量后，第一时间便能做出性质的判断。

一旦被诊断为恶性，患者亟需入院进行手术治疗。对于那些早期的甲状腺癌患者，只需进行手术就能除去病根。如果是晚期患者，则要进行综合治疗，先施行手术，再通过术后的放射治疗或者核医学治疗，起到控制病情，降低复发和转移的风险。

再者就是良性病变，这批患者原则上可以考虑采用保守治疗，但要记得随访，随访周期一般半年为宜。吴毅教授强调，在随访过程中发现如下情况，应该及时采取手术治疗。1.肿块压迫气管食管，产生呼吸困难，吞咽困难等症状；2.或者发生继发性的甲亢；3.有癌变的“蛛丝马迹”；4.肿块进入胸骨后；5.肿块影响了外在形象；6.病人因“惧瘤”严重影响了其自身的正常生活。

吴毅教授坦言，临床工作中经常会发现一些病人，结节直径大小只有几毫米，并被确诊为良性病变。但是她总是担心甲状腺的良性结节会有癌变的风险，并希望能够手术。其实，甲状腺结节的恶变可

能性是微乎其微的。大家不必为小概率事件，摘去对人体具有重要代谢功能的甲状腺，走入“求病论病”的误区。

最后一种是炎症性。这类病变是由于自身免疫性疾病产生的一种炎症，也称作为淋巴细胞性甲状腺炎或亚急性甲状腺炎。大多数患者都是慢性的甲状腺炎症，是会伴随终生的。吴毅教授建议这批患者平日里少吃一些富含碘的食品，同时可以适当补充甲状腺素，减少甲状腺滤泡破坏。

头颈部有肿块，不痛更危险

调查发现，很多人头颈部附近会出现小肿块，但只要不疼不痒，大部分人都会自行吃药解决或乾脆置之不理。然而专家指出，在头颈部出现有症状的肿物应引起重视，无症状的肿块更不能掉以轻心，不疼不痒也有可能是恶性肿瘤徵兆。

为甚么颈部无痛性肿块更应引起注意呢？吴毅教授解释说：颈部无痛性肿块，肿瘤的发生率较高，也就是说肿瘤的可能性较大；相反，越是具有一些症状的颈部肿块，非肿瘤的可能性大。

吴毅教授进一步分析认为，许多颈部肿瘤多为无意中发发现，临床仅仅表现为颈部肿块，而无其他症状，尤其是肿瘤发现的早期。如颈部肿瘤常见的甲状腺癌、甲状腺瘤，发生于颈淋巴结的恶性淋巴瘤和各种转移癌（如鼻咽癌、喉癌、肺癌颈淋巴结转移），以及涎腺肿瘤（腮腺或颌下腺的良、恶性肿瘤）、血管瘤，淋巴管瘤、神经鞘瘤、副神经节瘤等，多无疼痛、皮肤红肿等症状体征。此时，患者常常因为没有其他症状而忽略肿瘤的可能性，从而造成治疗的延误。一些恶性肿瘤一旦失去早期诊治的机会，当病情进一步发展再去就医时，往往已属晚期，很难取得满意的治疗效果。

另外，颈部一些需要外科治疗的类瘤样病变，如腮裂囊肿、甲状舌管囊肿，也多表现为颈部无痛性肿块，易为患者所忽视。

“而颈部一些具有红肿、疼痛等症状的肿块，应当更多地考虑化脓性炎症、淋巴结核等特异性或非特异性炎性肿物。当然，也不能完全排除一些肿瘤的

晚期表现。”吴毅教授说。

超声普查是甲状腺癌的首选检查方法

由于甲状腺位于颈部皮肤下面，一旦增大容易被发现并可触及，但过去诊断甲状腺疾病仅靠医生手感触摸，因此受到结节在甲状腺内的位置、大小、患者颈部粗短、肥胖和检查者的经验等多种因素影响，真正发现并检出甲状腺病变的几率不高。

直到上世纪80年代末超声和彩色超声技术的出现，甲状腺疾病的诊断得到革命性的改观。过去无法触摸到的1厘米以下的结节以及甲状腺周围血流改变都清晰可见。尤其是近年来采用的甲状腺高频超声技术，不仅能够清晰地显示甲状腺解剖结构、血流动力学、微循环灌注等表现，更能够发现2~3毫米的微小结节，同时能够准确区别甲状腺胶质潴留和实质性肿块，以及判断实质性肿块是否发生坏死等大量有价值的资讯。

吴毅教授提供的资料显示，1996年90%以上的甲状腺癌患者因颈部肿块就诊，仅3%为超声普查发现。而2006年约60%的甲状腺癌患者因颈部肿块就诊，有30%的病人为超声普查发现。这表明，超声普查已经成在甲状腺癌原发诊断中起重要作用。吴毅教授说，这些年来肿瘤医院的临床资料显示，超声普查准确率接近90%，发现最小的甲状腺癌直径仅0.2厘米。而且在发现早期甲状腺癌方面尤见成效：2006年有185例无其他任何临床状态体征的甲状腺癌通过超声普查发现，占全部首诊病例的32.24%。

碘盐对甲状腺来说是功还是过？

“我们现在还要不要吃碘盐呢？”由于过去一年有些“碘盐增加甲状腺疾病”的报导，使不少人对碘盐产生了顾虑，更有不少人担心食碘盐增加罹患甲状腺肿瘤的风险。就此问题，记者也询问了吴毅教授的意见。

吴毅教授说，摄入碘，应该做到因人而异与合理摄入两点。并提醒读者，正常人要避免完全不摄入碘和大量摄入碘两个极端。

碘对人体有甚么作用呢？碘是甲状腺素的原料。缺了碘，就会造成甲状腺功能低下，变成甲减，甲减的患者可以造成人体基础代谢的低下，使人体感觉

乏力、畏寒、严重者可出现粘液性水肿，对胎儿、婴幼儿及青少年会产生脑发育迟缓。所以碘是人体不可缺少的营养素。但碘摄入过度，的确会增加甲亢的患病风险。因此，碘既不能摄入过少，也不能摄入过量。

另外，吴毅教授告诉记者，美国曾有过报导，

上世纪美国进行西部大开发，原先西部是缺碘的，那个时候美国人甲状腺癌的构成比里，20%是低分化癌，低分化癌是人类最恶性的肿瘤之一，几乎无人被查出后能活过一年的。上世纪30年代后，美国强制盐里加碘后，然后甲状腺癌中的未分化癌发病率逐渐降低，到现在是1%，而甲状腺癌里的乳头状腺癌发病率增高了，但是我们都知道乳头状腺癌只要及时规范治疗，绝大部分是可以治愈的。在这件事中可以看出，碘既有功也有过，不能简单的说其是好是坏。碘的多少和甲状腺肿瘤的发病是否有关，还需要进一步探究。

所以说，盐里加碘，并非是坏事，是否选择碘盐完全应该从自身出发，建议对于已经患有甲亢的人来说，应该食无碘盐。而对于没有甲亢的正常人来说，不应该排斥碘盐。

首次手术至关重要

目前，伴随著甲状腺癌的高发病率，三级医院中的肿瘤专科、普外科以及二级医院等基层医院，也纷纷加入甲状腺癌诊治的行列，出现了诊疗理念不统一，诊疗过程不规范等相关情况。



吴毅教授指出，临床上对于甲状腺癌的治疗目前还存在一些明显的分歧，以清扫中央区淋巴结为例，鉴于甲状腺癌中央区淋巴结转移率较高，我们对于术中冰冻病理证实的甲状腺癌，常规进行预防性的中央区淋巴结清扫。但是实践中，一些基层医院仅对影像学或临床体检中明显异常的淋巴结进行治疗性清扫，或者只摘除可疑淋巴结，清扫进行得不规范不彻底，由此造成中央区复发率增高，使患者经历不必要的二次手术。吴毅教授强调“首次手术对于肿瘤患者至关重要，一旦进行‘二次手术’，手术的难度和风险将会不同程度地增大，预后效果也会大打折扣。”

吴毅教授认为，相对于传统的全甲状腺切除加术后同位素治疗的方法，对于局限于一侧的甲状腺癌，可以选择性地进行单侧腺叶切除，这种方法可以更好地保留一定的甲状腺功能，提高患者的术后生活品质，同时还能降低术后低血钙症的发生率。“经过多年临床经验的积累，行单侧腺叶切除术的患者预后效果和行双侧切除术的几乎相同。”

随访，为何必不可少？

随访就是甲状腺肿瘤手术结束后定期去医院接受医师的检查与治疗。有些患者治疗结束后没有认真随访，导致出现肿瘤复发或转移时，没有早期发现和及时处理而丧失了再次治疗的机会。

吴毅教授认为，随访的主要对象是恶性肿瘤患者。由于恶性肿瘤的生物学行为包括不受限制的浸润性

生长，可以沿著淋巴管、血液远处转移。加上头颈部组织解剖复杂，主要脏器多，手术、放疗时要考虑头颈部的功能与形态等因素，手术范围不可能类似胸、腹部那么大，所以有可能出现治疗后的局部复发或远处转移。当出现局部复发时，如能早期发现，仍有可能通过再次手术控制疾病，甚至治愈病。要想早期发现，关键在于定期随访。

吴毅教授指出，随访的主要内容是医师的体检，医师应认真检查局部有否复发，治疗后的器官功能如何，颈部有无转移的淋巴结。其次是定期检查胸片，因为肺部是甲状腺癌远处转移的主要器官之一，对主诉有固定骨疼痛的病人要做同位素骨扫描，排除骨转移的可能。超声波检查肝脏。因肝脏亦是肿瘤常见的转移部位，对有声嘶、咯血或进食梗阻者应加做内窥镜检查。对某些肿瘤可以进行生化检测，如鼻咽癌患者应定期检查VCA—IgA（EB病毒抗原），全甲状腺切除的甲状腺癌患者检查血清甲状腺球蛋白水准，甲状腺髓样癌患者检测降钙素、癌胚抗原。以上指标升高，意味著肿瘤复发的可能，要引起高度重视。

随访期限是多久？

吴毅教授认为原则上应终身随访，一般在治疗结束的第一年内，三个月一次，第二年六个月一次，第三年以后一年至少一次，当然患者出现与肿瘤治疗有关的不适，应及时去医院就诊。

The Incidence Rate of Thyroid Cancer is Subtly Becoming Higher

According to Prof Wu Yi of the Fudan University, most thyroid cancers have no pain nor signs of infection. Ultra-sound scanning helps diagnosis and may differentiate from benign lesions, e.g., branchial cleft and thyro-glossal cysts and even Hashimoto thyroiditis, an auto-immune disease. In areas of higher iodine intake, there may be fewer aggressive follicular and anaplastic cancers than papillary ones. Although excessive iodine may increase risks of thyrotoxicosis (thyroid excess), those not so affected may take iodized salt, especially as thyroid deficiency leads to myxedema, mental deficiency and affecting brain development. The choice operation is prophylactic block dissection of neck nodes after frozen section for the exact tumor pathology of the lesion at operation; resecting half of the thyroid is preferred, with less risk of low blood calcium. Cancer follow up is for local relapse, regional and distant organ spread. After total thyroid resection, check the serum thyroglobulin for relapse. For medullary cancers, check calcitonin and carcino-embryonic antigen (CEA). Take care!

优化降压的艺术



详尽的病史很重要

许多高血压患者求医时总是单纯地希望医师给予一种最好的降压药。医务人员也往往以血压值作为治疗的主要依据。殊不知，有的高血压并不需要用降压药便能控制血压。笔者曾遇见一位40岁女性高血压患者，多年来因高血压多处求医，血压未获控制。经详细询问病史后得知她在出现高血压之前就已经服用避孕药。在服用降压药时，并未停用避孕药，且服避孕药前并无高血压病史。避孕药致血压增高也早已有报道。嘱咐患者停用避孕药后，血压遂恢复正常，以后再未服降压药。

除避孕药外，消炎镇痛药，糖皮质激素（如强的松）、三环抗抑郁药、大剂量甘草、减肥药等长期应用也可导致血压增高。

现代医学有句名言：Medicine is Art（医学是艺术）。笔者从医已有半个多世纪，对于临床医学，确是一门科学，亦是一门艺术，这句话对此体会颇深。在诊断明确的情况下，不同的医务人员虽然治疗相仿，但给患者却会带来明显不同的疗效，为什么？这就是“艺术”不同使然。

本文试图从对原发性高血压（不涉及继发性）患者的降压治疗中，谈谈有哪些优化降压的艺术。

所周知，长期大量吸烟、饮酒不仅造成心脏和血管的损伤，同时又会削弱降压药的疗效。这是医务人员和患者在降压治疗中都必须重视的一种不良生活方式。若能纠正会起到很好的降压效果。有的人饮食习惯偏咸。世界卫生组织规定每日钠盐的摄入量不超过5克（我国规定不超过6克）。高血压患者若摄盐过多，则血压难以控制。医学上称为盐敏性高血压。据调查，盐敏性高血压占有高血压患者的50%~60%。他们若能控制摄盐量，则对降压十分有利。

有些患者睡眠中不仅鼾声如雷而且反复出现呼吸暂停，称之为“睡眠呼吸暂停综合征”。这些患者的高血压难以用降压药控制。若诊断明确及时矫治（如睡眠时应用呼吸机或手术矫治）。血压便能满意地达标。

由此可见，详细了解引发高血压的一些常见的诱因，并积极干预，常能明显收效。

医患沟通的艺术

降压的过程必须平缓，所谓平缓就是用药后血压平

稳下降，不能大起大落，以免损伤主要脏器。因此，目前积极主张应用长效降压药，避免短效降压药引起血压的大波动。由于高血压患者的主要脏器（心、脑、肾）长期处在血压较高水准的血液供应状态。因此，快速大幅度的降压，会骤然产生主要器官的供血不足。例如一位慢性高血压患者由于降压过快，会出现明显头晕，甚至晕倒，这是因为患者脑供血的不适应所致。故除处理高血压急诊时必须迅速降压外，慢性高血压降压达标的时间宜在2~4周。但是大多数高血压患者则要求降压愈快愈好，因此，医患之间就需要很好的沟通。由于目前常用的降压药中除钙拮抗剂降压速度较快外，一般均需在服药10天后才能使血压缓慢下降。如若医患之间沟通不够，结果便造成患者频繁换医院，要求医师换降压药。这样一来，使原来应用的降压药行将起效时忽被新的降压药取代，结果反而延长了降压起效的时间。为此，建议高血压患者每服一种降压药时若无严重不良的副反应，则需连续服用2周以上，观察血压变化，不宜频繁换药。

再者，老年高血压患者的主要脏器已发生退行性的改变，功能已经减退。为避免不良反应的产生，降压治疗更应慎重，必须从小剂量开始逐步递增，使其有一个适应过程，最忌快速、强力降压。

降压药选用有讲究

每个高血压患者的发病机理不尽相同，因此选用的降压药就不可能千遍一律。譬如老年高血压患者多以收缩压增高为主，由于动脉硬化随年龄而加重，因此舒张压因血管弹性减退反而降低。他们常对盐敏感，若盐摄入超量，其收缩压增高更明显。针对这些发病的特点，首选小剂量噻嗪类利尿剂如双氢克脲塞(Dihydrochlorothiazide简称双克)，每日半片(12.5mg)最多不超过一片。疗效不满意时可加用长效钙拮抗剂，常用的有氨氯地平(Amlodipine)，硝苯地平(Adalat GITS)，非洛地平(Felodipine)等。

中青年高血压患者的发病机理多与交感神经兴奋有关。由于外周血管因强力收缩致使舒张压明显升高，心率也常偏快。针对这一特点可首选 β 受体阻滞剂，常用的有美托洛尔(Metoprolol)、比索洛尔(Bisoprolol)、卡维地洛(Cavedilol)等，也可应用非

二氢吡啶类钙拮抗剂如异搏定(Verapamil)缓释制剂。 α 受体阻滞剂能对抗交感神经兴奋的血管收缩作用，其作用强而迅速，常用的药物有特拉唑嗪(Terazosin高特灵)、多沙唑嗪(Doxazosin)等。为避免首过反应及体位性低血压的副反应，故服用的时间以睡前为宜，且首次服用的剂量应减半，对夜间血压和凌晨血压增高的患者疗效更好。

由于 α 受体阻滞剂能解除膀胱尿道括约肌的紧张度，故老年高血压患者若伴有排尿困难的前列腺增生，则更可将其作为首选的降压药。但 α 受体阻滞剂在一般高血压患者治疗时不作为首选，往往在其他降压药治疗无效时作为第二线降压药使用。

高血压的发病机理中常有肾素血管紧张素系统(RAS)兴奋参与，因此，应用血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)或血管紧张素受体拮抗剂(ARB)能取得较好的疗效。若伴有冠心病或心力衰竭的患者更应使用以上两类降压药中的一种，如卡托普利(Captopril)、依那普利(Enalapril)、缬沙坦(Valsartan代文)、厄贝沙坦(Irbesartan安博维)、氯沙坦(Losartan科素亚)、替米沙坦(Temisartan美卡素)等。伴有蛋白尿或有肾功能不全的高血压更适宜应用ACEI或ARB，其中以苯那普利(Benazepril)、福辛普利(Fosinopril)、厄贝沙坦等大型临床研究最多，疗效最好。

值得注意的是同样属于钙拮抗剂的尼莫地平(Nimodipine)因能透过血脑屏障，扩张脑血管，故常用来治疗脑血管病(如脑血管痉挛，蛛网膜下腔出血的脑血管痉挛等)，但对外周动脉的选择性扩张作用很差，故降压作用不强，不能用以替代诸如氨氯地平，硝苯地平，非洛地平等钙拮抗剂。同样是利尿剂的呋塞米(Furosemide速尿)，虽利尿作用强，但作用时间短，故降压疗效不如双氢克脲塞。仅在双克作用较差的情况下(如肾功能不全，肌酐水平较高时)才以速尿替代双克。

联合用药有规定

10多年来，多的大型临床研究结果告诉我们，三分之二的高血压需要两类以上的降压药联合应用，才能使血压达标。目前一致的共识是收缩压超过正常值20mmHg；舒张压超过正常值10mmHg，就需要

联合应用降压药，因此160/100mmHg以上的二、三级高血压多需应用联合治疗。那么联合用药是否有规则呢？有，这也是 多大型临床研究的结果。目前临床上常用且疗效公认较好的是利尿剂双克加ACEI或ARB，如复方卡托普利、海捷亚、安博诺、复代文等。

近年来的大型临床研究又证实，ACEI或ARB与钙拮抗剂联合应用，其降压疗效更好。国内对缬沙坦与氨氯地平联合的单片复方制剂作了II期临床观察，证实降压确实很满意。

我国在上世纪50年代自倡的复方降压片，以及以后研制的珍菊降压片，北京0号降压片都是以双克为基础联合其他降压药的单片复方制剂，疗效也较满意。

但是有些高血压患者随意选择两种降压药联合应用，其结果疗效非但不提高，副反应却增多。例如有人将ACEI与ARB联合应用，或该两类药与倍他受体阻滞剂联合应用。结果晕厥发生率明显增多，而心脑血管事件并未减少。也有人随意将同类药的不同品种错误地加在一起，如代文加科素亚或安博维，氨氯地平加尼莫地平。如前所述，尼莫地平因能透过血脑屏障故用以治疗脑血管病，而氨氯地平通过拮抗钙离子进入血管细胞内从而扩张外周血管，达到降压目的。试想氨氯地平降压后血液大多流入外周血管，尼莫地平的脑血管扩张增加脑血流的作用岂非大大削弱了吗？总之，未经证实的降压药联合方案，不可随意使用。

我国高血压指南推荐的降压药联合方案：1.噻嗪类利

尿剂+二氢吡啶类钙拮抗剂；2.噻嗪类利尿剂+ACEI或ARB；3.二氢吡啶类钙拮抗剂+ β 阻滞剂；4.二氢吡啶类钙拮抗剂+ACEI或ARB。

服药时间的艺术

为使血压在24小时内平稳达标，几乎所有新型研制的降压药都具有长效降压作用。但务必注意的是，目前常用的长效降压药（包括控释片，缓释片）无一能在24小时内均衡降压。多数降压药在24小时的最后4~6小时左右由于血药浓度的下降而降压幅度缩小。因此，许多临床专家建议，凡服用2倍剂量或2种以上的降压药，均应建议和鼓励其分次服用。例如美国的顽固性高血压治疗的专家共识就建议将氨氯地平分为早晚服用两次的办法使多数患者的血压达标。专家们建议分次服药的时间宜在血压升高前的2~4小时。若不知血压明显升高的峰值时间，则可通过检测24小时动态血压的结果来调整服药时间。有些患者夜间血压反高于白天，或“晨峰”（即凌晨刚醒来时的血压很高，国外学者称为Morning Surge，晨间海啸）现象明显，则降压药可放在夜间服用。如国外有专家建议若有“晨峰”现象者可在夜间11时服用氨氯地平，次日凌晨血压多可达标。故降压药服用的时间可因人而异，不应误入夜间不能用降压药的“禁区”。

降压药品种繁多，应用又大有讲究，有的高血压患者常会问：“那一种降压药最好？”回答是：没有最好，只有更好。最适合于您降压的，就是最好的降压药。这就是我国高血压指南所强调的降压治疗必须个体化。

Refining the Art of Controlling Hypertension

High blood pressure (BP) maybe due to steroids, tri-cyclic anti-depressants, excessive licorice or slimming drugs, etc., take note! Refrain from smoking, drinking and excessive salt; treat "obstructive sleep apnea", presenting, e.g., as loud snoring. Except for emergencies, rapid BP reduction, e.g., by short-acting drugs may cause dizziness: failure to accommodate the low BP promptly. Be patient, as BP control usually takes 10 days. Diuretics are useful adjuncts; thiazides are preferable to Lasix (Furosemide) with short actions. As "sustained action" pills may not last for 24 hrs, better take divided doses daily. For those with "morning surge" of BP, try taking drugs at 11 pm. Strategic combinations are often required, e.g., our State Guidelines stipulate: (1) Thiazide + dihydropyridine (DHP) calcium antagonists (2) Thiazide + ACEI (angiotensin-converting enzyme inhibitors) or ARB (angiotensin-II receptor blockers) (3) DHP calcium antagonists + beta-blockers (4) DHP calcium antagonists + ACEI or ARB. There is no "best" anti-hypertensive drug; only "better" ones!

陈惠芬（主任医生）Chang Wei Fan

放完支架 $\neq$ 一劳永逸



丁先生今年67岁，患有冠心病十多年，3年前因心肌梗死接受了急诊支架植入术。术后最初一年还能坚持吃药，后来因为所有的症状都消失了就放松了服药，最近半年多，干脆连阿司匹林都不吃了。今年4月下旬，丁先生得了感冒，当时不以为意，不想5月1日突然出现胸闷、胸痛，服用速效救心丸也不管用，被家人送到医院抢救。通过冠状动脉造影发现，丁先生心脏的冠状动脉又都出现了堵塞，狭窄度超过80%，只得再次进行支架植入术以挽救生命。

冠心病被称作“人类健康第一杀手”，发病率呈逐年上升并年轻化的趋势。心脏支架手术的开展，使濒临阻塞的生命通道再次流动起生命的血液，给众多冠心病患者带来新生。现在全世界每年增加170万“支架人”，中国每年新增约33万“支架人”。不少“支架人”认为做了心脏支架手术，心脏就相当于上了“双保险”。国际著名心血管病专家、中科院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波教授指出，心脏放完支架后并不意味着就可以一劳永逸了，目前不少人对于心脏支架手术认识上还存在一些误区。

支架可以挽救冠心病生命

“如果把一个微小的球囊放进血管，把狭窄的部位撑开，血管就会重新畅通了。”1976年，德国医生安德里亚·格隆茨戈提出的这个近乎“天真”的设想，在美国心脏学会大会上招致一片怀疑声。然而一年以后，格隆茨戈大胆地把自制的球囊放进一个病人的冠状动脉，并使血管的狭窄处得到了扩张。这位年轻的德国医生是开辟了治疗冠心病冠状动脉狭窄一个新纪元。他当年在自家厨房里研制出来的器械，如今已经挽救了无数冠心病患者的宝贵生命。

然而，大约半数病人在手术后半年会发生“撑开”地方的再狭窄，并且，如果球囊过大或者血管太脆会发生血管的破裂和急性闭塞。因此，在“球囊扩张术”诞生10年后由另外几个医生提出把一个不锈钢做成的管状支撑植入球囊扩张的部位，这就是所谓的心脏支架术。“心脏支架”是“冠心病介入治疗”的俗称。一枚小小的支架，直径2~4毫米，重量不足万分之一克。这枚小小的支架，就像一把小雨伞，通过

从大腿的股动脉或者手腕的桡动脉处插入一根导管，在X光的指引下，移动到狭窄部位，把小伞撑开，以使狭窄部分得到扩张，从而保证了血流的顺利通过。

以前，冠心病解除病痛的一个希望就是冠状动脉搭桥术。这种手术可以说是外科手术中最复杂、最昂贵的手术之一。可是，自从有了动脉支架，大部分病人无需打开胸腔，仅仅通过从外周动脉插入的一根导管，把支架送到狭窄的冠状动脉，就可以解决问题。接受这种心脏导管检查或治疗的病人甚至无需住院，当天就可以回家休息。

“植入支架对于缓解冠心病和心绞痛、提高生活品质、改善预后很有效，而且安全，可多次重复治疗。”葛均波院士如是说。

放完支架不等于一劳永逸

“有不少患者做完支架手术后就认为没事了，其实这是个很大的误区。”葛均波院士说，放入支架只能表明这条血管的堵塞和狭窄的问题解决了，但是别的血管也可能发生堵塞和狭窄。另外即使放入了支架，也可能再次发生狭窄。普通支架植入术后再狭窄率在6个月时为30%左右，这是指对一个病变血管参考直径在3毫米，并且用一个支架可以覆盖的病变。如果病变血管较长，血管较小或者糖尿病病人放入了多个支架，发生再狭窄的几率还会增加。目前普遍使用的药物洗脱支架再狭窄率要低一些，仅有10%以下，但毕竟还是有一定风险的。所以手术后必须注意支架维护，要长期吃抗血小板药，还要控制好血糖、血压，否则易形成血栓。一般来讲，患者手术后6个月至9个月需要到医院复查一次，以便及时发现异常情况。

当然在生活上也要注意。葛均波院士提醒说，要多吃蔬菜，少吃盐，禁止吸烟。同时还要根据医生的指导，进行适量运动。

安全和经济都很重要

支架越贵越好，是很多需要进行支架手术的患者或者其家人的普遍看法。然而贵的支架就一定好吗？葛均波院士指出，中国人在治病就医方面，大多推崇“价高质优”论，其实这是一种误解。看病讲究的是个体化治疗，药物洗脱支架比较贵，但它不适合所有的冠心病患者。比如对于血管粗大或者年龄在80岁以上的老年患者就不适用，而应该用价格相对较低的裸支架。因为患者在植入药物洗脱支架后必须终身服用抗血小板药物，有可能导致患者脑出血或者脑中风。而裸支架不仅便宜安全，手术后也只需服用4个星期的抗血小板药物就可以恢复正常了。

国人往往有这样的心理，心脏支架一定要放进口的才“踏实”。葛均波院士说，2004年以前我国医院使用的是进口支架，价格近4万元，非常贵。之后，我国自行研制了国产支架，品质差不多，价格才1万多元，使得国外公司不得不降价。高润霖院士组织了国产支架的临床观察研究，根据目前的临床随访情况来看，国产支架与进口支架有效性和安全性相仿，因为国产支架的临床试验物件是中国人，这就避免了因体质差异带来的各种误差。

有时需要选择搭桥手术

近年来，支架手术发展很快，以往一些不适合或不能够用支架治疗的病变，正成为支架治疗研究的新方向。但是，任何技术都有它自己的优势与缺陷，病人又有自己的特殊情况。如果心脏栓塞特别严重，最好选择“搭桥手术”，即人造一个血管的新“路”，让血液绕过堵塞的部位，达到流通的目的。

“严格来讲开展心脏支架手术并没有年龄限制，但是这并不意味着任何人都可以做这项手术。”葛均波院士说，心脏支架植入手术具有一定的风险性，而且这种风险与年龄的增长成正比。对于一些高龄患者而言，为了避免手术风险和术后长期服药所带来的

副作用，保守治疗也是一个不错的选择。另外也需要考虑手术的费用问题，毕竟支架和抗血小板药物的价格比较高。所以医生在给患者手术前必须综合考虑，平衡利弊，将得失全部告诉患者及其家属，让他们做到心知肚明。

葛均波院士表示，支架在减少创伤方面毫无疑问要胜于搭桥，手术风险上也小于搭桥。而与支架相比，搭桥则可以做到完全血管化，而且在降低再狭窄率方面也略胜一筹，因此在多支血管病变、合并糖尿病、前降

支近端血管病变、小血管病变等方面有著得天独厚的优势。

改变生活方式是根本

无论是介入支架手术还是外科搭桥手术，这些治疗方法只是“治标不治本”，并非一劳永逸！它们如同

一个“管道修理工”，通过“清淤”或者“架桥”，暂时疏通了血管，恢复了血液供应，改善了病人的症状。若手术后仍不注意改变不良生活习惯这一“炸弹制造厂”，新的炸弹还会不断产生，管道还会淤积，我们的心脏又将出现新的问题。



“许多人由于缺乏对心血管病的全面了解和冠心病高复发率的重视，即使已经在治疗，但经过一段时间的治疗后，往往自我感觉还不错，就擅自停药，造成急性复发。冠心病是一种进展性的慢性疾病，具有高复发性的疾病特徵。一旦复发，就将给健康乃至生活带来

更大的威胁，其后果不堪设想。”葛均波院士说。

为了避免冠心病的复发，葛均波院士建议大家粗茶淡饭，管住嘴，动起腿，每天散散步，不要吃太多动物脂肪。

Stent Placement Does Not Equate to Problem Solved

According to Prof Ge Jun Bo of Fudan University, and Academecian of the Chinese Academy of Sciences, stents are better than balloon angioplasty and the patient can avoid the complicated operation of coronary by-pass. The stent, like a folded umbrella, is introduced through arteries under X-ray guidance; when fully home, the umbrella is released. Stenting is effective, safe and repeatable. However, other coronaries may also become narrowed; re-narrowing of the same artery may also occur, at a rate of ~30% (~10% for drug eluting stents) at 6 months – worse for long segment narrowing, or very narrow coronaries or for diabetics. Patients should take more veggies, less salt, moderate exercises (as directed by your doctor); refrain from smoking. Drug-eluting stents are unsuitable for large coronaries nor for patients >80 years – risk of stroke or hemorrhage as continuous anti-platelet drugs are required. As stenting for the elderly has more complications, a conservative approach is appropriate

冯广泉（保健杂志主编）Fung Kwong Chuen



生活方式与健康

随著改革开放，带动经济高速发展，加上科技的进步，城市化速度的加快，许多人早已摆脱了「吃不饱」的苦日子，过着越来越富裕的物质生活。可惜有不少人却走向极端，生活方式以追求「洋化」为时尚，追求物质享受的结果，必然沉沦于不良的生活方式中。因此，亦改变了他们的生活方式，成为危害健康的大敌。故提倡推动“健康生活方式”是本次讲座探讨的焦点。

影响人类健康

据调查，在影响人类健康的诸多要素中，遗传占10%，环境占10%，医疗水平占20%，而生活方式则占到了60%。围绕著“健康生活方式”这一议题，人类的不良生活方式，正越来越多地制造和产生著新型传染病，同时也产生了高血脂、高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病等等诸多“生活方式病”。要摒弃不良生活方式，必须从自己的日常生活做起，树立正确的健康理念，重视养生保健，将“身心健康、快乐生活”作为行动的准则，让健康的生活方式，成为大的共识和自觉行动。

新型疾病不断发生

在现代社会中，各种闻所未闻的新型疾病不断发生，去年的甲型H1N1型流感肆虐，2003年的SARS和2006年以来的禽流感爆发，以及近期欧州爆发，“变种之大肠杆菌”感染「肠道出血疫病」等等。人们不免要发

出疑问，为甚麽各种新型的暴发性传染病会不断发生？SARS、「肠道出血疫病」等等，都是人类从未见过的一种极具传染性的疾病，它所导致的感染、死亡率通常很高。SARS、“变种之大肠杆菌”究竟从何而来？今天大家仍然在争议不休。

尽管原因很多，但是，可以肯定的一部分原因，就是和我们的生活方式有著密切的关系。

有大量报道指出，SARS的流行与人类食用野生动物以及饲养宠物有关，“美食”和“饲养宠物”正是我们新型的生活方式之一。

艾滋病病毒、埃博拉病毒等，主要存在于某些灵长类动物和鸟类身上，它们导致的新型传染病的流行，首先也是“吃”惹的祸。而吸毒、性乱交等部分人群的丑恶生活方式，更为之推波助澜。

人类的不良生活方式正越来越多地制造和产生著过去见都没有见过，想也没有想过的新型传染病。

“生活方式病”

不仅仅是新型传染病，生活方式所导致的更加危险的后果，是所谓的“生活方式病”，目前约有三分之一的民患有生活方式病，主要表现为血脂异常、高血压、肥胖症、糖尿病、冠心病、脑卒中、肿瘤、慢性阻塞性肺病等，其中，城区患病率高于郊区及农村。血脂异常和高血压、肥胖症分列在总患病率的前三位。值得注意的是，在调查中，研究者发现；中小学生的肥胖率大幅度上升，已从1991年的10.61%上升到2002年的18.17%。医学专家认为，上述慢性病的发生与人类的不良生活方式密切相关。例如，生活无规律或缺少运动的人数占47%，存在心理压力困扰者占42.9%，咸食摄入者为41.7%，高脂饮食习惯者占27.5%。“生活方式病”已经成为当代社会的一个高频率用词。

甚麼是“生活方式”？

对于这个问题，很多人会说“很简单，不就是吃喝拉撒睡吗？”是的，生活方式就是体现在吃喝拉撒睡上的，但它又不仅仅如此，吃、喝、拉、撒、睡，只是为满足基本生存需要而进行的活动，而人们更多的是为满足精神生活，和社会交往需求而进行著劳动、学习、家庭、消费、休闲、娱乐、交往等活动。不同的生活方式常常以不同的“生活习惯”形式表现出来。并且从人类生活内容看，除包括有劳动，消费、闲暇、娱乐之外，交往、政治、宗教、家庭生活方式等，也属于生活方式的范畴。而老百姓通常所说的生活方式，是一种狭义的概念，即饮食、衣著、运动、作息、交流、嗜好等等生活习惯。作为生活常用词，人们一般是在狭义层面上使用这一概念的。

因此，生活方式是指不同的社会和时代中生活的人们，在一定的社会条件制约下，和在一定的价值观念指导下，所形成的满足自身需要的生活活动形式，和行为特徵的总和。

知易行难

“江山易改，本性难移”。生活习惯是人们在长期的社会生活中形成的稳定的模式化的行为倾向。生活习惯一旦形成，就具有很强的惯性，它无时无刻不在影响和左右著人们的生活行为。

大吃大喝导致的健康损害，恐怕没有人不知道，但是却“死不改悔”，一到酒桌上就忘记了自己的高脂血症、脂肪肝。

健康的生活方式可预防疾病、维持或增进健康。健康生活是自发开始的、自愿的、个人选择的，是一个持续的、一致的、长期的，但可以改变的行为方式，并成为日常生活的一部分。

预防胜于治疗

「预防胜于治疗」这个理念，是香港保健协会一直以来，秉承已故周文轩主席所提倡、贯彻和推动的宗旨。并且将这个理念，在香港保健协会主办的「保健杂志」中，成为我们推动的主题内容。

预防疾病、增进健康亦是中医的重要思想内容之一，它与我们提倡的「预防胜于治疗」这个理念，完全是一脉相承，正是根据中医提出“治未病”的观点互相融合。据专家对《黄帝内经》等理论的分析，证明中医“治未病”是引领人类健康发展的新方向。早在《黄帝内经素问·四气调神大论篇第二》提出的防病养生谋略：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”未病是还未患病，此时加以防治，即可免患疾病，这就是治未病。治未病从何处著手？张仲景认为，疾病重在防，而不在治，他主张通过养生达到防病的目的。另外，仲景认为人不得病的首要条件是正气充足，而培养正气的主要方法就是养生，并提出了导引吐纳、针灸按摩、饮食起居等多种养生方法。

这种培养正气的主要方法，是引领人类健康发展的新方向。

江立（主任医生）Jian Li

警惕病从钱来

在日常生活中，办“开门七件事”柴米油盐酱醋茶，家庭支付各种费用，人情礼尚往来，钱是少不了的，几乎每个人都要与钱币打交道。钱币在与人群广泛接触中，难免受到致病性微生物的污染，特别是被传染病患者或带菌者摸过的钱币，更具有危险性，会给健康带来危害，我们对此不可掉以轻心！

爱清洗钞票的“怪人”

美国爱奥华州有位名叫大卫的公司职员，是一位生性古怪的单身汉，他平素对钞票非常惧怕，认为钞票上带有各种可怕的致病菌，变化莫测。每天晚上，他总要将口袋和票夹里的纸币统统拿出来，放在洗涤机里清洗。大卫像外科医生那样戴上橡皮手套，轻轻地擦洗，然后将纸币挂在衣架上晒乾，再储藏在消毒器皿内备用。大卫外出购物，总是预先准备好零钱，尽量避免对方找零头，这样可以不接触别人的脏钱，避免回家后清洗钞票的麻烦。

别笑话大卫先生的“洁癖”，他这样做不无道理，君不见，以往播放的普及性道德教育记录片《扫黄》，影片中就有这样一个镜头，治安警察清点从卖淫嫖娼据点没收来的大把钞票时，特地带上橡皮手套，唯恐这些钞票上沾染的梅毒螺旋体、淋病双球菌、花柳性淋巴肉芽肿、尖锐湿疣等性病的病原体，通过清点钞票发生接触传染，让人无辜地染上性病。

尖锐湿疣从何而来

有位中年妇女，在医院性病门诊查出患尖锐湿疣，大为诧异，她平素作风正派，并无不轨行为，这种性病怎么会上身的呢？一时难免引起丈夫对她的怀疑。

原来，女方经营一爿小店，每天接触大量钞票，收

进找出习以为常，而她平时不注意自我保护，上厕所之前没有洗手的习惯。尖锐湿疣病毒存在于病人阴道分泌物、外阴部、内裤和手指头上，可以污染被患者摸过的纸币，特别是反复使用的旧钞，更容易粘附这种病毒，女店主每天接触被病原体污染的钞票，结果无意中染上尖锐湿疣病毒，有谁料到“病从钱来”呢！

经过门诊医生一番解释，她的丈夫终于解除对妻子的怀疑。

令人堪虑的用钞习惯

钞票这个东西，作为通货在市场上流来流去，每天跟人们打交道，一张钞票不知要流经多少人的手，一般人并未意识到钞票对人的健康会构成威胁。

在集贸市场上，常常见到有些人一面点钞票，一面用手指头往自己手上沾口水。街头那些食品店主、风味小吃摊主，用手接过钞票，又用手抓馒头、糕点或其他熟食递给顾客。还有的营业员、会计上岗时，用点过钞票的手抓瓜子、花生米之类的零食，往自己嘴里送，习以为常也。还有的家长，动不动拿出钞票来哄哭闹的孩子：“宝宝乖，别哭，拿钱钱买糖果吃！”不懂事的孩子不但用手拿钞票，甚至送入口中，用舌头舔舔哩！如此这般见得平常，其后果令人堪虑！

钞票上致病微生物多多

市面上流通的钞票并不乾淨，虽然未必带有性病病原体，使人染上那些“脏病”，但是沾染其他致病性微生物是很有可能的。

1981年，我国流行病学科研人员在北京、上海等六大城市，对各种面值的人民币采样631件，进行细菌学检查，结果检出大肠杆菌、沙门氏杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌、肝炎病毒等多种致病性微生物，其中流通最频繁、面值为1角的人民币，大肠杆菌检出率最高。

某科研部门将回收的50万张人民币进行抽样检查，发现平均每张票面带菌数至少有2.7万个，最多达8.2亿个，令人触目惊心！而且钞票面值越小，流通机会越多，带菌数也越多。作细菌学检测结果表明，一张面值1角或2角的纸币，沾染2100万个细菌；一张面值1元的纸币，沾染460万个细菌；一张10元纸币，沾染120万个细菌，其中大肠杆菌检出率为87.9%。

成为传染病传播途径

附著在钞票上的微生物，有的存活时间相当长，例如，曾被恐怖组织用来作细菌武器的炭疽杆菌，在纸币表面可以存活数年之久。

附著在钞票上的细菌，在一定条件下，可以传染与诱发呼吸道、肠道、泌尿生殖系统等多种疾病，危害身体健康。无疑的，带有致病性微生物的钱币，可以成为某些传染病的传播途径之一，难怪正规的传染病医院，除了将病人的排泄物、衣物、食具等进行消毒外，对病人的钱包也要进行消毒处理，以免其所患的传染病通过钞票扩散传播。

钞票上微生物从何而来

钞票上怎么会带有这么多致病性微生物呢？因为在流通过程中被人的手接触污染所致。有人做过调查，一只未洗净的手，带有4万至40万个细菌，而一只脏手每平方厘米细菌可达40万个！平时我们在花钱时，当然不可能做到先洗手再摸钞票，何况有的人用污

秽不堪的手抓钞票付款，卖方决不会拒收的。即使是一张新出笼的纸币，在市面上流通不需多久，就不可避免地粘上各种各样的致病性微生物，变得“面目全非”。

由此联想到，警员带手套清点没收的钞票，固然可以保护他们自己的健康，免于感染疾病，而那些钞票事后是否作一番消毒处理，再投向市场呢？

此外，国家那些知名度很高的大银行，是否有定期消毒钱币的措施呢？

如何防止病从钱来

综上所述，钱币污染、钱币与健康的关系是不容忽视的问题，应警惕“病从钱来”。为防止钱币上附著的微生物对健康构成威胁，必须从以下几个方面著手：

一、在日常生活中做好个人防护，养成良好的卫生使用钞票的习惯，点纸币时，切莫一面点钞、一面用手指头沾口水，这是一个不为大多数人重视、十分危险的举动。摸过钞票的手未经洗净，不要摸自己的脸、眼睛特别是口唇，更不要用脏手触摸即将入口的糕点或零食，以减少病菌进入人体的机会。

二、日常用的钞票，最好装在钱包里，以免污染衣服口袋或手帕，平时宜固定一只衣袋放钞票，这只衣袋就别装零食或其他吃的东西。

三、整天跟钞票打交道的人，诸如营业员、售票员、出纳会计等，尤其应注意目自我保护，触摸钱币之后随时洗手，别掉以轻心！

四、各金融机构营业网点，应加大纸币的挑残、保洁力度，对回笼的大宗货币要实施定期消毒，以保持票面清洁，至于消毒方法，有紫外线照射法、放射线照射法、高压蒸气消毒法等。目前国内一些金融管理机构，尚未将此提到议事日程上来，其实这是值得重视的利国利民举措。

江文俊（主任医生）Jian Man Jan

「竹炭食品」能够排毒减肥吗？

近年来，竹炭在生产和生活领域运用日趋广泛，在民生用品中，除了竹炭纤维棉被、衣服，还有竹炭粉牙膏、香皂，近期更将竹炭粉运用到食品之中。推出了竹炭面包、竹炭饼干、竹炭果冻、竹炭咖啡、竹炭豆、竹炭饴糖、竹炭拉面、竹炭包子等等。不少竹炭食品都打著“排毒养颜、吸脂减肥”等保健招牌，颇为吸人眼球。

那麼竹炭究竟是甚麼东西？竹炭食品真的有保健作用吗？笔者就此采访了黑龙江省营养学会刘龚兴等专家。

竹炭的来历和作用

据专家介绍，所谓“竹炭”，就是用三年以上毛竹经高温无氧乾馏而形成的碳。竹炭分子结构呈六角形，质地坚硬，细密多孔，具有超强的吸附能力和远红外线的辐射功能，可以吸附湿气、异味及有害气体，净化水流，保持室内空气清新和乾燥。其辐射的远红外线可以促进人体肩周、颈等部位的血液循环，有利于帮助睡眠、恢复疲劳，对肩周疼痛、关节炎、畏寒、失眠等症状有辅助治疗作用。

竹炭作为原材料广泛用于医药卫生、材料工业、装潢业、农业、电子防干扰、环保等行业，还可应用于食品烹调、烘烤、储藏及保鲜等等。

竹炭食品最初是从日本兴起的，流经台湾、香港等传入内地。

近期以竹炭为卖点的食品火爆一时，有些销售网站还时常断档缺货。消费者就是冲著它特殊的“保健功效”而去的。

在各种讨论竹炭食品的论坛上，有的商家引经据典，称中国从古至今都用竹炭入药以吸附有害物质，竹炭利用历史悠久。“竹炭食品”就是为吸附体内有害物质、达到排毒效果而研制的。还有人介绍它发祥于日本；而如今已经在全球热卖。

竹炭的保健功能之说可疑

不少竹炭粉食品在宣传时，爱拉上“健康、排毒”甚至“养生”的概念，说这一概念源自古代中医的炭药。其实，“炭药”与此不沾边，说穿了，这不过是一种概念炒作，起码是一种极大的误解。

一位中医药剂师告诉笔者，在中药药典里找不到竹炭这味药，就是说没有这味药，更没有提及可将其粉末用于药物或食品之中。

专家指出，这种误解可能源于某些人的望文生义，或是有意无意地误将中国古代医家提及的“炭药”理解成“凡炭就可入药”了。其实，根本不是这麼回事儿，炭药只是中医视病情所需而对某些药物进行特殊加工。中

医这种炮制药物的工艺，可分为“炒炭”和“煨炭”，是将药材通过高温直接翻炒或焖煨制成炭剂，制作过程很讲究火候，务必使药材炭化而又保留其固有的性能，即所谓的“烧（煨）炭存性”。经过这种方法加工而成的“炭药”，一般而言，其性味变苦、涩，可增强收敛、吸附作用，如大黄、荆芥、地榆、槐花、侧柏叶等凉血止血药，炒炭后止血作用均增强，且寒凉性降低，不但可用于血热出血，也可用于其他出血症状；而无淤滞的患者，增强疗效，扩大用药范围。就是说，中药炭化是一种特殊的炮制手段，但这里说的“炭药”不是什麼“竹炭”——与竹炭根本不沾边。

竹炭排毒减肥无科学依据

说竹炭食品能排毒吸脂，其实没有科学依据。现在市面上不少所谓的排毒产品基本都是助通便的一类，大部分都添加了大黄、芦荟、番泻叶等刺激性泻药，也只能排除肠道内的一些代谢产物或毒素，而且停药这类鞋要以后，易发生继发性便秘；长期服用则有可能诱发黑肠病，就是肠道癌症前期病变。所有，减肥药一定要慎用，即使想用，最好请教专门医生以后选用。回过头来说我们的竹炭食品，也基本上是概念炒作，“忽悠”的居多。竹子的品种繁多，就生品来说，也没有哪一种吃进去能吸脂排毒的，制炭以后基本特性没变，也不过增加了“收敛、吸附”作用。

专家指出，竹炭食品宣传有言过其实之处，绝对没有说得那麼神奇。食品中的竹炭粉进入胃肠道以后，只是吸附肠道里的水分或一些代谢物，但是无法对血管或人体组织中的脂肪、代谢产物毒素等产生影响。竹炭能够吸附原食品中的一些营养成分，使胃肠难以吸收，随之进入直肠随大便排出体外——这大概就是说其有减肥功能的来源。但是，食

用级竹炭粉不属于正常的食品添加剂，其毒副作用还没经过权威部门的评估，食用的安全性不好说。竹炭粉食用多了还可能导致大便秘结，便秘会使代谢不畅、毒素蓄积肠道危害机体健康。

吹嘘竹炭粉能吸血脂，跟张悟本鼓吹吃茄子能吸油之类的炒作如出一辙。茄子喜油，但是生吃茄子未必吸油。食用竹炭粉也是，一般来说，将少量竹炭

粉和著其他食材吃下去，可能不会产生副作用。如果大量地吃此类食品，甚至把它当作为一种“养生”手段，长期使用，不但无助于排便，还会因肠道水分及营养被吸附过多，引起大便秘结而危害机体。

专家指出，要想达到通便排毒目的，只要能积极调节情志，培养乐观向上的胸怀，同时均衡饮食，保证摄入充足的蛋白质、粗纤维、水分和适当的脂肪肉类，每餐不要吃得

过饱，再加上适度的户外运动，就会有良好的通便排毒效果。如想降血脂，应该请教专门医生，降血脂的药物不少。另外，也可以在医生的指导下，适当用山楂、粉葛、荷叶等煲汤服用，或是适当吃些黑木耳、黄花菜、芹菜等等。平时也可用适量的槐花、菊花或决明子泡茶饮，都有助于降低血液中的血脂。

相关链接：

竹炭吸甲醛未必可靠

有些广告声称，竹炭对甲醛有很强的吸附能力，并有实验佐证。一般新房装修完毕，许多人会买几大包竹炭放在屋里来净化空气。据说，这些东西不仅可以吸附异味，还能吸附看不见的甲醛，特别是针对甲醛还有特效。还有些竹炭被做成工艺品，在满足你欣赏艺术的同时，它们悄悄地把空气“打扫”



乾淨。竹炭的本领真像广告中宣传的那样神奇吗？

商家拿出的实验佐证令人生疑，他们的实验都是把竹炭置于近乎饱和的甲醛蒸汽中进行的，每克竹炭高达68毫克的甲醛吸附量就是在这个状态下测得的，这样的环境，随便扔进一块木头也能熏成甲醛味的。关键问题是竹炭能不能锁住这些甲醛，实验结果令人失望，一旦把这些饱吸了甲醛的竹炭放到没有甲醛污染的空房间里，上面的甲醛会迅速释放，3个小时内每克竹炭中的甲醛含量就能下降到1.6毫克——吸满了甲醛的竹炭一下子变成了污染源。

所谓的竹炭吸附能力，主要是因为这种不定型碳（区别于钻石那种晶体碳，虽然化学成分是一样的）中有很多大小以微米计算的微孔结构。就像水能渗在沙子里一样。甲醛、水这些成分都可以渗进竹炭这些孔道里面。不过，正如实验所显示的，除了将甲醛收容在孔道里，竹炭并没有甚麽特殊的机

制来限制它们的自由，正如水可以从沙子里面蒸发乾淨一样，甲醛也可以从竹炭里挥发出来。

科研人员指出，竹炭吸附甲醛的能力有限，活性炭对于甲醛的吸附并不稳定，甚至还不如跟水分子结合得紧密。简单来说就是，如果室内水蒸气很多，还可以把吸附在竹炭上的甲醛给挤出来。当然，如

果在竹炭的孔道里加上一些可以与甲醛反应的物质，或许效果会更好一下，不过目前的技术水平还无法办到这点。

很多广告有意将这些“内幕”掩盖起来，笼统宣称竹炭等活性炭物质的特殊“吸附功效”，不过是断章取义，忽悠而已。

其实，一些绿色植物如吊兰可以吸收甲醛。吊兰之类的植物在光合作用下，

可以将吸收的甲醛用作合成有机酸、糖和氨基酸的原料，储存在体内，这是实打实的吸收。当然，最高明的办法是尽可能避免使用甲醛含量高的装饰材料。



Can “Bamboo Charcoal” Reduce Body Weight or Detoxify?

The latest healthcare vogue is putting “bamboo charcoal” into daily food, e.g., bread, biscuits, buns, etc., for detoxification, fat absorption and slimming. Although charcoal is known to absorb unpleasant smells, moisture and harmful gasses; and to have ultra-red radiations that may stimulate circulation, “bamboo charcoal” is now mixed with TCM herbs. However, the only valid TCM practice involving charcoal is preparation of herbs, e.g., frying with charcoal to reduce the cooling properties; or to widen the application spectrum: enhancing effectiveness. Although “bamboo charcoal” originated from Japan, it is not documented in TCM practice. In fact, herbs for detoxification are mostly laxatives that may induce rebound constipation. Charcoal is not effective for slimming; nor would it absorb fat in the blood, except for its absorbent and astringent actions in the gut. Although the basis of slimming is charcoal may absorb nutrients, taking such large quantities of charcoal risks unknown adverse effects – not safe and contraindicated. As long-term use would even lead to constipation, you are advised to consult your doctor if slimming is desired!

陈松鹤（本刊副主编）Chen Song He

从“世界末日”感悟老年人生：

——接受无法改变的 改善可以改变的



末日猜想的不确定性

近年来关于2012年世界末日的流言甚嚣尘上，好莱坞大片《2012》更以极其惨烈的灾难场景，让人心惊肉跳。统计学上看，百年来极端气候的发生呈现上升趋势，其中以地震为最。然而，有极大的不确定性。

例如美国西海岸圣安德里斯(San-Andreas)地震断层的南段，靠近洛杉矶、圣地亚哥等大城市，地震发生的周期大约200到250年。上次发生地震在1680年，即便按周期上限250年算，也已“过期”82年，但至今平静。“南加州发生强震不是问题，发生在哪一天才是问题，”专家们如是说。

例如“2012”末日预言的始发地美国黄石公园，这座超级火山近年来小地震频繁，地表有隆起。过去210万年中共大喷发过三次，最近一次在64万年前。如此推算其大喷发的周期约60到70万年（似乎到期，但不确定），期间有数万年的上下变动范围（又不确定）。

2012年12月21日，真是世界末日吗？探索地球安危，再识尘世万物，进而感悟人生真谛，茅塞顿开。同多变的地球灾难一样，人生难以预知；与浩瀚的宇宙相比，生命短促如历史长河中一朵微浪。上帝发给的人生牌，不管好坏，你都必须拿著。老年如何度过，可以大相径庭，至关重要的是：能不能去接受我无法改变的，同时能不能去改善我可以改变的，即有所不为和有所为。这是感悟人生的二把尺子，也包含人生的十大本领。晚年是一张自画像，作者正是你自己。

同变化多端的地球灾难一样，人生起伏无法预知；同猜想中的世界末日一样，生命变幻也难确定。宇宙：浩瀚无际又天荒地老；人类：自以为是却无能为力。

有形与无限的比拼

面对现代世界的天灾人祸，证严法师说：有形的灾难不可怕，心灵的灾难才是真灾难。面对春秋战乱，道学主张：顺其自然，大道（自然规律）无形，我命在我不在天。不管科学、哲学还是宗教，大师们的真知灼见指引我们穿越物质世界，让我们豁然开朗。

对于宇宙和自然，有太多的不可知，不可及，不可为，我们无法胜天。难道人真的就无所作为，只能随波逐流，听天由命了吗？有形源自无限，止于无限。有形比拼无限，有三比令人深思。

一比，有形的物质与无限的宇宙相比：佛法阐述万事万物本空的理念，与天地相比世事万物本无其永恒的体现，一切皆将坏散。名利财富为过眼烟云，

酸甜苦辣是一时感受，不要恋空，不必执情。

二比，有形的人与无限的宇宙相比：人类最多百来年的寿命（生物年）与地球、宇宙的千万年、亿万年（地质年）相比可谓微乎其微。生命短促如历史长河中一朵微浪，一瞬间便无影无踪；人身渺小如星空深渊下一颗小沙，不经意就虚无缥缈；体肤卑微如滚滚红尘里一杯黄土，洒哪里都无足轻重。

三比，有形的人与无限的人相比：在浩瀚的大自然面前，短促的渺小的卑微的是人有形的身体。而人会思索会感悟会创新，人无形的精神永恒永

存至无限。正因如此，在地球上唯有人才是万物之灵。以爱传承，以德传承，以文明传承，以文化、思想、科学传承，千秋万代，无疆无垠，就能把人的有形化为无限，在此意义上说也是灵魂永生。

上帝发牌必须拿著

美国前总统艾森豪威尔当年去西点军校上学前，母亲给他的临别赠言是：“发牌的是上帝，不管怎样的牌你都必须拿著。你能做的就是尽你所能打好手中的牌，求得最好的效果，人生也是如此。”这段话成为艾森豪威尔的座右铭，影响他一生。

出生便没有四肢的尼克·胡哲（Nick Vujicic）不仅骑马、打鼓、游泳、足球样样皆能，还于今年2月结婚了。一个身体严重残缺的29岁澳洲男人活得多么精采！他说：“人生遭遇难以控制，有些事不是你的错，也不是你可以阻止的。你能选择的不是放弃，而是努力争取更好生活。”既没法挑选人体本

身（父母决定的），也没法挑选人生遭遇（老天决定的），但有一个健全的心灵（自己决定的）。他用来自心灵的巨大力量，倾其所能放大身体与遭遇所激发出来的生命火花，把上帝发给的人生牌，打得淋漓尽致。



上帝发出的人生牌，好环坏环，千差万别，已成定局，不必怨天尤人。不管上帝发给你什么人生牌，都必须随遇而安，顺天而行。不管怎样变幻无常，无论多少凶吉祸福，都应淡定。你唯一可做的是，义无反顾地手握上帝发的牌，坦然面对人生，勇于走好人生，笑著无愧人生。

已走过大半人生路，我们应当懂得，人的一切是天地给的。不管经历怎样的人生，都必须感恩。头上三尺有神明，人在做，天在看。不管是否信仰宗教，必须敬天畏地，要敬畏并恪守自然法则、法律法规和为人之道。感恩之心和敬畏之心是精神的托盘、道德的底座，也是“人”性不可缺一的双腿。

二把尺子和十大本领

上帝的牌，好或不好无法选择，用或不用，用得好或用得不好，则由你定。从探索地球安危，再识尘世万物，进而感悟人生真谛，茅塞顿开，豁然开朗，得益匪浅。每个人的一生，面对天，面对地，面对自己，对好多事物无法改变，也有不少事物可以改变。从“世界末日”的迷思感悟人生，简而言之，就是用二把尺子来诠释人生：其一，接受无法改变的；其二，改善可以改变的。

在规划人生和确定方向时，首先要衡量这辈子自己

不可能拥有的，以及可能拥有的。遇到大大小小的事和物，首先要分辨哪些是无法改变的，哪些是可以改变的。然后放弃我不可能拥有的，接受我无法改变的，同时运用我可能拥有的，改善我可以改变的。

道家始祖老子活到百岁，被唐皇尊为太上老君。他的“无为”和“无不为”的哲学思想，与“接受无法改变的，改善可以改变的”之老年感悟不谋而合，异曲同工。接受我们无法改变的，即有所不为；改善我们可以改变的，即有所为。



有所不为和有所为，或者接受无法改变的和改善可以改变的，做到并能兼顾好这两个方面，看似简单，做起来却不容易。说到底做人的基本功，也包含下列人生的十大本领、素质或能力。

- 1) 换位思考——正反分析事物的本领；
- 2) 自知之明——正确自我定位的本领；
- 3) 扬长避短——适应环境变化的本领；
- 4) 见机行事——及时捕捉机遇的本领；
- 5) 见好就收——保护既得成果的本领；
- 6) 知足长乐——调适乐观心境的本领；
- 7) 有节有度——善于待人接物的本领；
- 8) 亡羊补牢——自我反省纠错的本领；
- 9) 天生我材必有用——身处逆境时从头做起的本领；
- 10) 退一步海阔天空——胜券在握时留有余地的本领。

绘出晚年的绚丽多彩

老年如何度过，可以大相径庭，至关重要的是：能不能心平气和地去接受我无法改变的，同时能不能满怀勇气地去改善我可以改变的。年老无法改变，

健康可以改善（养生）；衰老无法改变，心态可以改善（养心）；疾病无法改变，体质可以改善（早发现、早诊断、早治疗）；死亡无法改变，晚年可以改善（珍惜现时、提升品质）。

生老病死，不可避免；生死由命，无法改变。生命无法延长但可拓宽。珍爱生命，拓宽生命，拿著上帝发给的牌，打好手中的牌，求得最好效果，在有限时间内发光发热。

生命的唯一结果是死亡，但生命的过程可以千姿百态，虽不能改

变和阻止结果，却可以体验和享受过程，生命的过程总是重于生命的结果。人生只要有过奋斗，有过贡献，有过付出，有过爱，那就是值得自豪的辉煌和灿烂。

人生的晚年是一张自画像，展示现时，留呈历史，作者正是你自己。

晚年遭遇的千事万物总会包括美或丑、好或坏、正或负二方面。不必苛求完人，切莫迷恋完美，温室难有劲草，赤金反而不坚。晚年可以做到的、可以改变的，或者无法做到的、无法改变的，如同一体二面。作画用七彩五色，不能全都大红大紫。人生的正反二面好比光和影，明与暗，深及浅，阳或阴，如影随形，搭配适当，各得其所，相得益彰。只有如此，才能真实地画出生命的五光十色，才能真实地绘出晚年的绚丽多彩。

接受无法改变的，改善可以改变的。有失有得，又弃又择，一弛一张，亦退亦进。在前进中华丽转身，在风雨里适时栖息，在航海时记得港湾，在盛宴后潇洒挥别。——此乃生命的客观写照，成长的跌宕起伏，人生的必由之路，老年的最高境界。

秋冬季节之饮食・养生

转眼间中秋节已到，随著十月份有「寒露」及「霜降」两节气。也就是说，地处亚热带的香港，几个月来的炎夏暑热郁闷难受的天气，已随著秋季的气候带来点清凉宜人的秋意，及进入严寒的冬季。

应随机应变

天地万物都是随著大自然的季节运行而适应著。人乃万物之灵，更能随机应变。我们的先祖经验丰富，由古籍中看到如《素问·四气调神论》述：「早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平和；无外其志，使肺气清……」秋季气候燥，易耗津液，故须尽量免致大汗……

又据《摄生消息论》曰：「秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛，金能克木，木属肝，肝主酸，当秋之时，饮食之味，宜咸辛增酸，以养肝气……」

秋冬之修身养生

秋冬之修身养生，身体锻炼早晨起床，去完洗手间后，坐一木 面向窗户两肩平放，双眼微闭上，将两手掌搓热跟著向面部双颊及眼部作轻轻之按摩重复十次，口闭合上用手指轻叩牙齿重复三十六下次。然后徐徐咽下口中产生之津液。再由双手依顺时针方向轻按于自己胸部至腹部重复二十下次。慢慢起身直立向窗户作深呼吸二十下次完毕。

梳洗完毕，当食早餐，早餐食物注重营养精品，不求数量太多。时尚饮食务求以杂粗粮为主，如鸡蛋、牛奶、面包、清粥或瘦肉、鱼肉、虾、肉丸粥均可。任选饮牛奶、或华田、好立克、绿茶均有保健作用。但绝对不要为了赶车、船时间而不吃早餐，这种习惯有碍身体健康。晚上有七、八个小时在安睡中，把所有食物已经消化完毕，当你做完

早操后好好地享用一餐

早餐，为整日的工作做好准备。精神奕奕地干好既有工作，习以为常，每日如此，天天保持身心健康愉快。



秋去冬来《遵生八笺》述：

「冬三月，天地闭藏，水冰池圻……早卧晚起，以待日光，寒就温，勿泄皮肤…饮食之味宜减咸增苦，以养心气。」



冬季养生要诀

冬季的到来早睡待日出才起床以养阴气，不能受寒，气温下降时应逐渐加衣，又不宜一次过加得太多，切忌用火烘烤身体，否则阳气会随汗而泄，有碍身体。肾主咸，心主苦味，咸能胜苦，减咸增苦以防水克火，故宜养心，冬季养生，注意避寒就温之原则，以使阴阳平衡致康健也。

阴历十二月，阴寒之气

盛极，阳气潜伏，阴

气盛，万物收藏，

不要受凉、受寒，

但又不要太过温

暖。最适宜在室内

运动场上做些轻便

运动如太极、八段

锦、健康舞、耍剑、散

步等，都能达到养生目的。



季节饮食养生之道

饮食以适当的调补增加热能抵寒外，日常饮食可选各种肉类、家禽、鱼、蔬菜、水果等均匀搭配选择。

Diet & Life Nourishing in Autumn & Winter

Get up early. Start massaging the face and eyes, then, massage the chest and abdomen, take deep breaths. Have breakfast in moderation: eggs, milk, bread, plain congee, lean pork, fish, shrimps, meatball congee, Ovaltine in milk, Horlicks, green tea, etc., Skipping breakfast is bad for health – after fasting for 7-8 hours during sleep, a full breakfast is required for the day's work. Do this consistently to be most healthy and content: good for body and mind. In winter, go to bed early and get up with sunrise to nourish the yin qi; avoid catching a cold; in cold weathers, put on warm clothing progressively to avoid over clothing; avoid using an open fire to warm the body, otherwise the yang qi would disappear with the sweat. The kidney system controls savory taste; the heart, bitterness; reduction of salt enhances bitterness so as to nourish the heart. Avoid exposure to cold; having warmth balances yin and yang for your best health. Yet, excessive warmth is detrimental. Take up indoor exercises, e.g., tai chi, aerobic dances, etc.

汪慧敏（香港中医学会注册中医师）Wang Wei Man



「保养有术」

调整心态享晚年

保养在中医原义为保护，养护生命，使人体内外调和，功能正常，防止疾病，维护健康，延年益寿。对女性而言，保养还包括永葆青春驻颜的时间，延长靓丽的容颜。

中医 三方面的保养

中医保养主要包括精、气、神三方面的保养；精泛指人体一切精微物质和本源，包括肾所藏精气（先天之精）和人体内的水谷精微（后天之精），保养人的精主要是通过节欲保精，即节制男女性欲保“生殖之精”。其次节劳保精，劳逸适度不使其过劳免耗伤精气，另外要调情保精，意欲太过，想法太多，会暗耗阴精，所以要保持平和的情绪。

保养气

保养第二个内容是保养气，中医认为气是构成人体的最基本物质，并以气的运动变化来阐释人体的生命活动，如心脏的跳动依赖于心气，人的呼吸依赖肺气，四肢五官功能的协调取决于经络之气，气中元气是人体生命活动的原动力，宗气是主管呼吸和循环的，卫气具有护卫肌表、温养肌肉皮毛和调节腠理开合、汗液排泄的功能；元气由先天肾中精气而化生，又依赖后天培育，先天元气充盛加后天调养得宜，身体自然强健，久病失治就会耗伤元气；宗气由脾胃水谷之气和大自然的清气组成，住在空气清新地方呼吸吐纳，宗气合成原料好，宗气的质量就高，心肺功能就会强一些，选择住在半山和浅水湾看来还是蕴含深刻中医的道理。

“保神”

保养第三个内容是“保神”，神是“神气”或“精神”，是一个人内在的活力的表现。面色润泽，目光如炬，反应敏捷，行动矫健，都是“有神”的表现；精神萎靡，面无光泽，两眼昏蒙，是“神气衰败”之象。所以神是整个生命活动的外在表现。神还有一个含义是人的精神意识活动，“神藏于心，外候于目”，眼睛是心灵的窗户反映你所思所想。对于重病的病人来说，如两眼灵活、神志清楚、语言清晰表示病情无大碍，如是目光晦暗、瞳仁呆滞、精神萎靡、反应迟钝，表示病情危重，预后多不好，这就是“得神则昌，失神则亡”的含义。

神的保养最重要要静以养神，虽工作繁杂，环境喧闹嘈杂，工作之余，能在安静的环境下闭目以静养心神，休养生息，避免劳心过度，并重视生活规律、节饮食、常运动，保证身体健康，精神才能健旺；另外在神的保养中，七情适度最重要，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊都会损伤到人体的五脏六腑，“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”，五脏所伤则精神涣散，有时候精神的打击甚于天灾。

总之，中医保养最主要要保精、气、神，精是气之根，精化为气；精、气为神的物质基础，精、气、神三者缺一不可，只有精盈、气充、神全才能身心健康，富有活力，永葆天年。

严 明（主任医生）Yu Min

警惕泛滥的虚假医药广告



“清宿便、排肠毒、润肠道，某某牌常润茶，快给你的肠子洗洗澡吧！”打开荧屏，几乎各家卫视都在播“某某”常润茶这些广告，还有一位名演员为其助阵。其产品说明上有“某某牌常润茶采用绿茶和地道药材精制而成，通过低温技术萃取精华，以润为通，通补结合，达到真正的清润合一，6~8小时快速清宿便、排肠毒、润肠道，并对肠道受损粘膜进行滋润修复。”

广告说的何等好啊！这“某某”真有如此这般疗效和作用吗？

媒体上不乏假药广告

上网一查，不对了。某网友爆料：我用了一周“某某”，每天都腹泻多次，并且肚子还非常地痛。开始时给他们厂家打电话说是正常反应，过两天就会好。可是我现在都停用4~5天了，肚子有时还痛，并且便秘比以前更严重了。我有一个朋友也是用的某某常润茶，结果和我差不多，现在都不敢用了！一位陈小姐和朋友各买了一盒“某某”常润茶，没想到喝下去后，朋友开始拉起了肚子，她也出现了肚子疼痛，过了两天，她又试了一次，还是肚子疼痛。陈小姐赶紧跑到诊所医治。诊所的医生怀疑她吃了不利于肠胃的东西。陈小姐很气愤，她再也不敢喝这“某某”常润茶了。

查查底细，这“某某”常润茶竟是几十次被曝光的问题产品！

广东食品药品监督管理局日前对发现的违法保健食品

广告进行了汇总，公布一批违法广告产品，包括某某牌常润茶、多宝牌强力胶囊、果维康牌维生素C含片、核美黑豆浓缩丸、力美胶囊、智友牌力加力胶囊以及中科牌灵芝孢子油软胶囊等保健食品广告违法。据了解，这些产品违法的主要原因是严重夸大保健功效，夸大产品适应症、功能主治或含有不科学地表示功效断言、保证，含有治愈率、有效率、获奖及其它品种进行比较等综合性评价的内容，含有其他严重欺骗和误导消费者的内容等。

早在2006年，北京澳特舒尔公司的“某某”常润茶广告就被广东省药监局列入《2006年第一期违法保健食品广告公告》的名单中，违法的原因是“未经审批，擅自发布”。2007年二、三季度，某某常润茶又多次出现在北京、上海、辽宁、浙江等地药监部门发布的违规保健品广告名单中，原因有：未经审批擅自发布、夸大保健功能；擅自篡改审批内容，含有对保健食品功效的不科学断言……。2008年，

北京市工商局公布的2007年度十大消费侵权案例中，就有北京澳特舒尔因某某常润茶广告虚假宣传，被罚7.3万元。在2007年“3·15”晚会上，北京澳XX尔被重点点名曝光。

就是这样一个累累曝光、劣迹斑斑的产品，这么多年来居然依然能够继续在各大卫视畅行无阻、招摇撞骗——这就是医药广告的现实之一斑！

还有的明明是保健食品，却愣说是治疗癌症的灵丹妙药，就是个“坑你没商量”，比较典型的是“x x 灵X宝”。

该“灵X宝”的广告宣传是“经中国预防医学科学院实验证明：对肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫癌、肾癌、淋巴瘤、脑瘤、鼻咽癌、胆囊癌、膀胱癌、胰腺癌、骨肉瘤等各种实体瘤和白血病的临床应用，某某牌“灵X宝”均有显著疗效。”甚么癌症都治，就是包治诸癌。据说全国服用的患者已达50万，广告上还有若干身患癌症吃了他们的药康复的例子——尽管国家有关部门明令禁止这么做广告。因为是治病救命的灵丹，所以价格不菲也似乎是应该的。但是，明眼人仔细一看，该产品根本就不是甚么药，批准文号是“卫食健字”的保健食品，保健功能是：免疫调节，辅助抑制肿瘤。仅仅是“辅助抑制”作用的保健品，却被人为地夸大为包治诸癌的灵丹妙药！该产品也是屡次被曝光，可过一段时间就卷土重来，依旧骗你没商量，真不知道我们的监管部门哪里去了？

医疗广告令人不放心

如今真是世风变了，过去一些疑难杂症医生大都躲著走；而今，越是疑难杂症、越是绝症，越是有人愿意治疗，比如癌症、糖尿病、不孕不育症等等，还敢于承诺“均有一定疗效”——当然，不包治好，即未必治愈。有的甚至称“攻克”云云，到卫生部门去查，绝无此事！

哈尔滨道里区有家本来不大的小医院，一直不太景

气，后来走上了民营之路，把科室租赁给个人，其中包括江湖游医，在历次医疗整顿中常常被抓了现行而曝光。后来，据说他们“整明白”了，暴打广告，专攻当时的“热门”妇科。哈尔滨人几乎都知道他们主治妇科，以至于有人因此拿副科长开玩笑：“哈哈，x x 医院——妇科（副科）”。可是，近期他们又咸鱼大翻身，开始专攻不孕不育症啦，在地方电视台各个频道狂轰滥炸，突然就称自己是“全国十大不孕不育医院之一”。也不知道这“全国十大”从何而来？细问底细，才知道随著环境污染，如今不孕不育症越来越多，做一个试管婴儿、或者疏通输卵管费用至少十万八万！所以他们瞄准了这个“商机”。不厌其烦地投入巨资打广告。但是他们那点小伎俩，骗钱可以，怎么能解决甚么不孕不育？有人在那家民营医院花费了不少金钱和时间，依旧肚腹平平没效果，才觉得那里不行上当受骗了，只好认个“肚子疼”，转而换其他医院。但是人家把钱已经挣了！如今，他们更是抓住了患者的心里，广告宣传居然敢说甚么“高怀孕率才是硬道理！”颇有点江湖意味，忽悠你就是没商量。类似这样的医院，在医药广告队伍中不占少数。

资料显示，目前医药广告呈爆发式增长。地方荧屏各个频道是医疗广告的重点轰炸区。从营销角度来看，医药广告是医药部门一种重要的市场营销与品牌推广方式，似乎无可厚非。可是，从目前医疗广告的主体来分析，问题就出来了：打广告的主要是一些民营、股份制医院，它们大都是刚刚改制、重组，有的还是刚刚成立。与公立大医院相比，它们基础差、技术力量薄弱，亟需通过广告“忽悠”患者。那么，民营医院本就薄弱，他们的广告经费从哪里来呢？了解底细者告诉：羊毛出在羊身上，买单的是前来就医的患者。所以，有些民营医院医疗服务质次价高是基本事实。就像列宁所说，在市场上叫卖声音最高的人，往往是想把破烂推销给别人的人。

在有关部门声称加大医疗市场监管力度的情况下，

有的医院之所以敢于顶风而上，不惜冒著再次被抓“现行”的风险硬打这些虚假广告，就是因为这些虚假广告已经成为他们扭转乾坤的灵丹妙药。早在100多年以前。马克思就说过，如果有50%的利润，资本就会铤而走险；为了100%的利润，资本就敢践踏一切人间法律；有300%以上的利润，资本就敢犯任何罪行，甚至去冒绞首的危险。

与民营医院相反，公立大医院基本不打、或者很少打广告、或者打那种新闻性的“软广告”，可这里患者人满为患，住院困难，走廊人头攒动，加床比比皆是。观察发现，公立大医院大都是通过媒体的新闻宣传来扩大知名度，因为他们接触的患者多且广、形形色色，新闻线索也多，科研成果也多，不少大医院都设立了新闻科或者宣传科，他们的新闻宣传效果不亚于那些民营医院的广告轰炸。

看病找医生、吃药听医嘱，本是情理之中的事儿，但在虚假医药广告面前，患者看病成了一件难事。有的民营医院在经营上片面追求利益的最大化，只要挣钱，不择手段，蒙人也好、欺诈也罢。有的江湖医生无情地榨取患者身上最后一个铜板，不管他们是借来的、还是高利贷“贷”来的。

有相当部分医生没有道德底线，只为自己挣“提成”，没把心思放在患者身上，有些病症本来只需要不多的钱就可治愈，可有的医生却让患者进行一系列不必要的理化检查，患者动辄花费上万甚至十几万，给患者及家属造成极大痛苦。很多患者上当受骗，求告无门，有的甚至家破人亡、倾家荡产。这也是

医患矛盾不断增加的一个主要原因。

虚假医药广告为何屡禁不止

虚假的医药广告扰乱了医疗市场秩序，损害人民群众的切身利益，也让医疗行业的声誉受到严重影响。那么，这些虚假医药广告为何屡禁不止呢？

原因说起来既复杂又不太复杂，一是利益驱使——违法成本远远低于非法获利所得；二是我国现行法律、法规对医药广告管理存在不足，有空子可钻；卫生、药监、质监和工商等部门监管难以协调，多头管理又都不管。三是发布广告的媒体处于激烈的市场竞争之中，医药广告是巨额广告来源，牵扯到收入即生存问题，你不发别人还发呢。有时明明知道有的医疗广告是违规的，也只好睁一只眼闭一只眼。到了年终岁尾，实施监管的部门常常到有关媒体和厂家“敲打”一番，于是，皆大欢喜：自己的兜里鼓了，有关商家顺利过关，只是苦了懵懵懂懂的患者。

面对令人眼花缭乱的医药广告，患者应该怎么办呢？专家指出，患者有必要提高自己的医药常识，提升自己的健康意识和科学的识别能力。不少专家早就大声疾呼：治病吃药不能跟著广告跑，不要盲目相信医药广告的误导，有病还是到正规医院去看，大病、疑难疾病更是需要到公立大医院去看。患者除了要增长医药知识以外，还要学会先咨询、后就医。询问有关专家以后，再去相应的科室看病，避免受虚假医疗广告的“忽悠”而上当受骗。

Alert on the Proliferation of Misleading Medical Advertisements

The Guangdong Food & Drug Administration Bureau had cracked down on an "XX" brand of "smooth intestinal transit" drink from a certain Outsell company 2006-2008: for repeated falsified claims and illegal advertisements. Despite fines, the product still sells very well but users got unexpected diarrheas. Another item claims eradication of almost all cancers and 500,000 patients believed it, despite the product registration was just for health food – not even a drug! A district hospital in Harbin rented out a clinic area to a braggart who claimed that their Clinic represented the Hospital as one of the Nation's top ten in infertility! They spent tremendous funds on publicity to mislead laymen who lose much funds and/or valuable time required for orthodox treatments – especially relevant to cancers. As the Government has difficulty to eradicate these, the laymen must acquire more medical knowledge, increase their alertness and never to take the advertisements claims for granted: always seek a reliable second opinion, e.g., from well-established or reputable hospitals.

「时尚服装」可能有损健康



牛仔裤，这个时尚服装诞生于十九世纪中叶，随着美国西部淘金热，牛仔裤应运而生，原是矿工厚实耐穿的工作服，问世至今已经有150年之久。随着时代的变迁，它经久不衰，如今仍然走在时代潮流的前列，成为年轻人喜欢穿着的一种服装，更有摇滚乐歌手为之造势，使牛仔裤红遍全世界。

时尚服装吸引俊男倩女

“舶来品”牛仔裤，受到我国年轻人的青睐，成为十分时兴的服装，市上一些服装店铺大肆推销“正宗”牛仔裤，吸引众多的俊男倩女前来购买穿著。

牛仔裤紧窄贴身，形成一种独特的式样，突出年轻人的身体线条和青春活力，显示其强悍、健美身体特徵，看上去似乎“帅气十足”，风度翩翩。但是，从衣著卫生与保健的角度来评价，生育年龄的青年男女，经常穿著这种赶时髦的牛仔裤，未必适宜。这是为什么呢？

为某些疾病上身的诱因

大家知道，牛仔裤是选用厚实、粗糙耐磨的色布制作的，从种植棉花、织染成布，到“磨蓝”等加工过程中，沾染几十种对人体有害的化学物质，直到出厂后上柜销售，这些化学物质还难免残留在衣服上，穿著上身之后，可以产生接触性皮炎、瘙痒症，甚至被人体吸收，产生危害。

牛仔裤布料厚实耐穿，固然是其优点，但是透气性能较差，加以紧窄贴身，整个腹部和大腿被裤子裹得严严实实，势必影响人体肌肤散热，给身体带来诸多不良的后果，甚至成为某些疾病上身的诱因。

容易引起妇女病

女性经常穿著牛仔裤更加有害。

我们知道，成年妇女阴道经常分泌酸性液体，在两次月经之间的排卵期，阴道分泌物更多，这种分泌物，有抑制细菌生长繁殖、防止上行感染产生危害的作用。由于牛仔裤透气和散热性能较差，阴道分泌物和汗液难以蒸发，造成妇女会阴部温暖和湿润的环境，而有利于细菌生长繁殖，进而上行侵入泌尿生殖系统，可以引起阴道炎、输卵管炎、子宫颈炎、尿道炎、肾盂肾炎等感染性疾病。阴道分泌物经常刺激外阴部周围的皮肤，还容易引起湿疹和皮

炎，而导致“难言之隐”女阴瘙痒症。

此外，妇女阴道口两侧有一对巴氏腺，常常分泌粘液，润滑阴道。如果穿著紧窄的牛仔裤，外阴部容易受到磨擦，引起炎症，使巴氏腺开口肿胀，则粘液堵塞在内，排不出去，导致巴氏腺肿大，形成囊肿，可以引起疼痛不适，而影响性生活。

影响男性生育能力

男青年如果经常穿著牛仔裤，不但有碍健康，还可能影响其生育能力。

男性外生殖器官阴囊，必须处在比体温低 2°C 的环境下，睾丸才能维持正常的生理功能，产生合格的精子，阴囊被紧窄的牛仔裤紧裹著，必然影响局部血液循环，加以制造精子的睾丸紧贴在难以散热、温度升高的皮肤上，怎么能使它安享 35°C 的恒温呢！势必影响睾丸产生正常的精子。研究表明，精子数目每毫升少于2000万个以下，就很少



有受孕的可能。已经有报告显示，穿牛仔裤的男士生育能力下降，甚至引起男性不育，医学上称为“牛仔裤不育症”。

再说，阴囊位置隐蔽，皮肤娇嫩，而且此处不通风，湿度大，加以夏季天气炎热，常常为汗水浸渍，这个部位很容易患湿疹、皮炎、癣（霉菌感染）甚么的，奇痒难受，势必用手搔抓，结果造成局部皮肤渗液、红肿、结痂，皮肤粗糙。

牛仔裤穿出男士们这些“难言之隐”，这又何苦呢？

服装穿著在求美观大方

大家知道，服装穿著要讲究美观大方，穿出时尚风度和“派头”，但是请别忘记，应当以宽松合身、透气性能良好、穿著舒适为

首选。为此奉劝广大青年男女们，切莫因追求时尚而经常穿著紧窄不适的牛仔裤，把本来健美的身体搞坏，而自讨苦吃。



谈 桑（主任医生）Tam Xin

球迷之死

——调适心态观球赛

夜晚坐在电视机前，看精彩的、扣人心弦的足球赛，诚然赏心悦目，其乐无穷！可是有时也会节外生枝，乐极生悲，发生意想不到的事情。这并非空穴来风，耸人听闻，笔者就曾遇见这样的事情。有的球迷由于观球时身心过分投入，过度兴奋激动，结果突然倒地不起，甚至不及抢救，死于一瞬间。因此有必要提醒公众，要调适心态观球赛，以防遭遇不测。

亚洲赛区足球赛那晚——

这是20多年前发生的事情，至今记忆犹新。

那天夜晚，笔者在市医院急诊室值班，起初并不忙碌，跟随我值班的一位实习生，似乎一反常态，心神不定，板凳坐不热，他一不翻阅书本，二不请教医疗业务方面的问题，却一个劲儿地跟我闲聊，侃有关亚洲赛区足球赛的热门话题，说是今晚中国队跟卡塔尔队对决，中国足球队能否冲出亚洲，走向世界，成败在此一役，机不可失，时不再来啊！说著，这位实习生脸上流露出一副若有所失的神情。

看来他是一位足球迷，今晚跟随我呆在急诊室值班，不能坐在电视机前，兴致勃勃地看实况转播，看球品球，心里真不是滋味啊！

一位球迷呜呼哀哉

午夜时分，随著救护车呼啸声由远而近，我知道有

事情了。急诊室医务人员迎上前去，大家七手八脚地将病人移到检查台上，只见这位男士脸色惨白，胸部不见起伏，分明已经停止呼吸。他两眼瞪著，瞳孔散大，心电图检查呈现直线图形。种种迹象表明，他已经不行了！

于是立即给他注射兴奋剂，同时作体外心脏按压和人工呼吸，一切抢救的招儿都用上了，如此这般抢救进行了个把小时，可是无济于事，病人呜呼哀哉，家里人悲痛欲绝。

如同亲临赛场那样投入患者死于何种疾病呢？

经过询问得知，这位花甲之年的男士本来患有冠心病，需要长年服药，使心脏保持正常的节律与功能。此公称得上是一位足球迷，平素酷爱观球赛，今晚理所当然地守在电视机前，全神贯注攸关中国足球队命运的这场比赛，不消说，他对中国足球队健儿寄予厚望。

据家里人反映，他一面看球，一面欢呼喝彩，时而拍手叫好，欣喜若狂，还手舞足蹈地为中国足球健儿“加油”，如同亲临赛场当啦啦队那样“投入”，当他看到本来踢得不错的中国队，在将近收场时被对方接连射中两球，不禁气急败坏，火冒三丈。只见他挺胸顿足，面色铁青，大叫一声“气死我也”，就突然倒地，不省人事，等到送抵医院急诊室时，已经气绝身亡，医生苦无回天之术，家属悲痛欲绝。

啊，好一个为中国足球队殉葬的铁杆球迷，呜呼哀哉！令我不胜惋惜，唏嘘不已。我寻思，中国足球队有朝一日冲出亚洲，角逐世界杯，旗开得胜之日，就是告慰这位球迷英灵之时。

调适心态观球赛

这一不幸事件告诉我们，观球赛时务必调适心态，

控制情绪，把握好分寸，做好自我防卫的心理准备，特别是克服偏激行为，不要意气用事，要保持心平气和，心胸开朗。有道是，“胜败乃兵家常事”，千万不要过分在意，何不以欣赏和娱乐为目的，淡然处之。



众所周知，面对地球东西方时差，电视台作足球赛实况转播，往往在午夜时分进行。球迷们务必保持足够的睡眠，不要废寝忘食，连续观球。尤其是本来患有心血管疾病、脑血管疾病、糖尿病等慢性病患者，平时健康情况欠佳者，以及年老体弱多病者，更需注意饮食起居，不要因为观球赛而过分疲劳，消耗精力，更不要熬夜观球

赛，通宵达旦，以防止发生类似的不测，到头来乐极生悲。

The Death of a Soccer Fan: Mind Excessive Emotions When Watching Ball Games

Once, a soccer fan in his sixties was very faithful to the Chinese Soccer Team. Unfortunately, he had coronaries and required daily drugs to keep his heartbeat and function regular. He watched the soccer match on TV like a hawk, with screams and outcry as usual but with added excitement and hand clapping, just like a cheer leader. But, closer to the end of the match, the opponent team unexpectedly scored two goals and he was so angry that he thumped his chest and shouted, "You drive me crazy!" and then fell onto the floor, unconscious and found dead when taken to the hospital. When watching ball games, keep cool and control one's emotions and be prepared psychologically – avoid extreme behaviors. After all, winning and losing are always part of the game. Be careful when watching during the off hours, especially after mid-night – ensure adequate sleep before that, especially for the elderly or those with known heart conditions, etc. Remember, one just cannot be too careful!

王 强（主任医生）Wong Keung

2012 诺贝尔生理学或医学奖启示——

开创生命科学研究是先河

2012年诺贝尔生理学或医学奖，分别由英国科学家约翰·格登和日本科学家山中伸弥获此殊荣。他们因发现成熟细胞可以被重新编程为多功能的干细胞iPS（即诱导多功能干细胞）而获奖。他们的发现革新了人们对于细胞和有机体如何发育的理解，改写了教科书，建立了新的研究领域，为疾病的诊断和治疗带来了新的契机。



将生命时钟倒拨

人类都是由受精卵发育而来，在受孕之后的最初几天，组成胚胎的都是未成熟的细胞。这些细胞；每一个都可以发育成成熟有机体中，所有细胞类型的细胞。这种未成熟的细胞，被称为多功能的干细胞或诱导多功能干细胞。随着胚胎的发育，多功能干细胞进一步形成神经细胞、肌肉细胞、肝脏细胞以及其他所有种类的细胞。这些细胞经过分化后，开始在人体内承担起特殊的机能。很长的一段时间里，人们普遍认为这一过程是单向的、不可逆的。成熟之后的细胞是不可能再回到未成熟、多能性的状态。

但英国科学家约翰·格登却提出了自己的看法，他假设：这些细胞的基因组，仍然包含着驱动它发育成机

体所有不同类型的细胞所需的资讯。1962年，在一项经典实验中，他将一个青蛙卵细胞的细胞核替换为成熟肠细胞的细胞核。这个改变了的卵细胞发育成为一只正常的蝌蚪。这一实验具有划时代的意义，首次证实了；已分化细胞的基因组的可通核移植技术，将其重新转化为具有多能性的细胞。

起初，这一里程碑式的发现遭到了许多人的怀疑，不少科学家认为这完全不可能。但在重复实验的验证下，该结果最终被接受并引发了密集的研究。随着技术手段的发展，最终导致了哺乳动物的克隆，也使约翰·格登成为细胞核移植与克隆方面的先驱。他的研究告诉人们，一个成熟、已分化细胞的细胞核，可以返回到未成熟、多能性的阶段，这为此后

诱导多功能干细胞的研究埋下了伏笔。

对传统的背道而驰

在约翰·格登发现细胞的分化，能够可逆的之后40多年后的2006年，日本科学家山中伸弥发现，小鼠完整的成熟细胞可以被重新编程，变成未成熟的干细胞。令人惊奇的是，只要引入几个基因，就可以将成熟细胞重新编程，变为多能性的干细胞。而这一研究同样源自于对传统的背道而驰。

当时，胚胎肝细胞正是各国科学家们研究的热点，很多研究人员试图控制这些细胞，让它们

分化为特定细胞类型，以替代病变或受损组织，从而改进现有医疗手段。但对于这样研究，当时的山中伸弥的实验室并不具备竞争力。于是，他提出为甚麽不反其道而行之——不是让胚胎干细胞变成甚麽，而是让别的东西变成胚胎干细胞。

山中伸弥和同事们尝试各种不同的方法，对成熟细胞进行实验，并在显微镜下检验实验的结果。最终他们找到了一种可行的方法。他们成功地将成纤维细胞组织中的成熟细胞，转化成了不成熟的干细胞。这就意味着成熟的细胞可以在完好无损的情况下被重新编程，重新成为不成熟的多能干细胞。这种细胞与其他多功能干细胞的特点一样，都能发育成各种其他器官的细胞，因此具有重大的医学研究价值。

此后，科学家纷纷放弃胚胎干细胞研究，转而进行成熟细胞的诱导工作。目前，山中伸弥和其他研究小组，已把多种组织（包括肝、胃和大脑）的细胞，

转变成了诱导多功能干细胞，并让诱导多功能干细胞分化成了皮肤、肌肉、软骨、神经细胞以及可以同步搏动的细胞。这一伟大发现；让全球科学家感到无比兴奋，也给生物医学领域带来了无数可能，但这位曾经的医生的山中伸弥，依然非常谦虚和谨慎地告诉大家：“我们还有许多基础性工作要做，比

如确保诱导多功能干细胞的安全性。这不是体育比赛中的国际竞争，而是国际合作。现在，我们的所有工作都只是一个开始。”

专家对有关获奖的评论

格登1960年用细胞核移植的办法，实现了细胞的“返老还童”。

而山中伸弥2006年和2007年的iPS实验是升级版的“返老还童术”——他先后把老鼠和人的成年细胞变成了具有分化潜力的干细胞。

“格登的成果表明，生命时钟是可以倒拨的，这更新了人们对生命过程的认识。”同济大学医学院教授、干细胞科学家徐国彤认为，“但格登‘一股脑’把细胞核移了过去，并不知道具体是哪些因数起作用。山中伸弥从24个遗传基因中挨个移除，直到确定了4个不能缺少的因数。”

现在研究iPS干细胞的人数已超过胚胎干细胞，成为主流。因为iPS干细胞不仅避免了伦理争议，也降低了技术门槛，而且包含了新的应用潜能。中国科学家在这方面也有出色表现。

有专家认为：“山中用的办法是有致癌危险的，现在很多人用更好的办法做。”“很多科学家考虑不用病毒，甚至不用遗传因数，而是用小分子。但山中毕竟是第一个做成功的人。”





格登和山中伸弥，在2009年就共同获得了拉斯克奖的基础研究奖，这个奖项被视为诺贝尔奖风向标。在学术界看来，他们两人获诺奖是意料之中的事情。本届诺奖揭晓前，他们也被不少媒体介绍为获奖热门。

“我们对这位日本人的印象很深。很多工作都是基于他的论文来做的。”，“大家平时议论，认为山中伸弥迟早要获诺奖，但可能会在2016年以后。他的获奖算是比较快的。

“山中和很多中国科学家的关系都不错，他这人很亲和。有专家说，“他做生物研究只有十年多的历史，但做事踏实，不急功近利，是日本人的做事风格。当时筛查因数是单调的，他都认真地完成了。”

“日本在生命科学做出过多个重要发现，今年终于第一次获诺贝尔奖。”对于年近八旬的格登，饶毅的印象是：“他是典型的、但是现在越来越少的绅士科学家。”

周江立（主任医生）Chou Jian Le

食之不慎招祸来

一日三餐，或外加小吃、水果、零食什么的，乃生活之所需也，藉以提供人体必需的营养物质，产生能量，维持生命之运转。在进食时，应聚精会神，从容不迫，细嚼慢咽，细细品味，作为一种生活享受与乐趣，而不要当作一桩硬任务，囫囵吞下了事，更不要漫不经心，粗心大意，有的人就是在进食匆忙与不慎的情况下出乱子的，甚至因此而丧生。并非危言耸听，我们曾多次遇见这样的悲剧。



囫囵吞枣开膛破肚

外科急腹症一名中年妇女，因上腹部疼痛不适，伴有呕吐，发热，被送至市医院就诊。医生检查发现患者呈急性病容，上腹部有明显的压痛，腹肌紧张拒按，看来系外科“急腹症”。腹部X线检查显示有肠穿孔的迹象，病情危急，于是将病人收住院，并且当即送入手术室，在全身麻醉下进行剖腹探查术。

经过医生仔细探查，发现隶属于小肠的十二指肠有一处穿孔，肠管外壁破损处粘附大量脓苔，已经酿成腹膜炎。

这是怎样引起的呢？谁也想不到，肇事者竟然是一颗两头尖尖的枣核，卡在十二指肠弯曲部位，即这段肠管的拐弯处，那锐利的枣核尖已经刺破肠管，越境进入腹腔（枣核另一头尚留在肠腔内），以致肠内容物外泄，酿成弥漫性腹膜炎。

这起意外事故是怎样产生的呢？说出来令人啼笑皆非。这名妇女于两天前吃枣子粥，只因太匆促，不慎将一枚带核的红枣囫囵吞下肚。她原以为不碍事的，想不到这枚不起眼的红枣竟肇事闯祸，害得她上了手术台开膛破肚。主刀医师取出这枚肇事的枣核，对十二指肠弯曲处破裂的肠管作了修复。术后作了抗感染治疗，同时加以妥善的护理，得以转危为安，治愈出院。

这个“囫囵吞枣”的意外事故，使这位妇女吃尽苦

头，还花掉医药费5位数。这是病家始料未及的，诚然是一个惨痛的教训。

鱼刺要人命

市医院胸外科病房躺著一位来自农村的妇女，只见她从颈部、胸部到腹部牵著几根橡皮管或软塑管，医务人员夜以继日地观察她的病情变化，作为重症病人监护。她患的是什么病呢？说出来令人啼笑皆非。几天前午餐食鱼，不慎吞下一根鱼刺，卡在食管里，吐之不出，咽之不下，乃听信村上人之言，采用民间沿袭已久的老办法吞饭团，一口，两口，当她吞下第三口饭团时，突然觉得胸骨后一阵剧痛，随之呕出血性胃内容物，这根鱼刺肇事闯祸了！

这位农妇起初在当地乡镇医院就诊，收入病房治疗两天，病情有增无减，而且不能进食，异常痛苦，乃于第三天转送至市医院。

市医院医生当即给她做内窥镜检查，发现一根鱼刺卡在食管上段，其尖端已刺穿食管壁进入胸腔，当即用异物钳取出这根鱼刺，长达3.5厘米，系鱼头后一根锐利的梭形鱼刺，“锋芒毕露”，见了令人胆寒！

鱼刺“越境”进入胸腔，必然带入细菌，造成污染，由于未及时取出和作妥善的治疗，引起继发性感染，导致凶险的纵隔脓肿，并且酿成败血症，患者出现持续高热和全身中毒症状，不思饮食，病情急转直下。于是胸外科医生给她作切开排脓术，在颈部和胸部做了多个切口，排出大量脓血性液体，为了继续引流残留在胸腔内的脓液，乃放置几根乳胶管。

由于患者食管上段发生严重损伤，并且继发细菌感染，暂时不能经口途径进食，医生只好给她做了食管造瘘术，通过上腹部切口插入一根软塑胶管，直接通至患者食管下段，每天将富含营养的流质食物，通过这根插入食管的软塑饲管直接注入胃里，

以维持其营养。1周之后，患者食管伤口愈合，乃拔去这根通过“造瘘”放置的软塑饲管，恢复正常的经口进食。

一根鱼刺，使这位农妇吃尽苦头，住院治疗半个多月，花去医药费四万多元，捡回一条命。这是人们意想不到的事情。

这个病例并非绝无仅有。几年前，有位男士不慎吞下一根鱼刺，卡在食管里不上不下，他同样采用民间沿袭已久的吞饭团的办法，企图将卡在食管里的这根鱼刺吞下肚，想不到弄巧成拙，这根锐利的鱼

刺竟然戳穿食管壁，进入胸腔，并且刺破邻近的胸腔大血管，顿时发生“决堤”似的大出血，送抵医院时，这位男士已经气绝身亡，医生苦无回天之术，家里人悲痛欲绝。

更令人惊讶的是，鱼刺有时还会误闯食管的“隔壁邻居”气管，特

别是老年人，由于感觉迟钝，往往当时未发觉，以致于“吃苦在后”。笔者的同事、市医院胸外科陈主任，就曾遇见一例。

这位古稀之年的李老汉，1个多月来老是觉得胸痛不适，伴有阵阵呛咳，不断咯出带有腥臭味的脓性痰。医生经过一番检查，考虑气管异物可能性很大，于是动用纤维支气管镜检查，发现一根鱼刺滞留于气管叉部位，乃用异物钳取出，原来是一根长达3厘米的锥状鱼刺，果然不出医生所料。

李老汉这才想起，1个多月前吃鱼时，突然一阵呛咳，咳出一些鱼肉碎屑，他以为没事了，想不到其中还有其“主心骨”窝藏着呢！由于鱼刺滞留时间过久，气管内膜刺伤处已发生感染化脓，并且产生肉芽组织，给取出异物增加了难度。

由此可见，平时食鱼时不可掉以轻心，务必当心鱼刺伤人。如果不慎吞下鱼刺，卡在食管里不上不



下，应赶紧去条件较好的医院，请医生检查处理，通过纤维内窥镜及时取出鱼刺为上策，至于民间沿用已久胡乱地吞饭团的办法，并非良策，不可盲目应用，否则一误再误，说不定酿成严重的后果。

潜在的“杀手”果冻

果冻是儿童偏爱的一种零食，其实果冻跟果汁不沾边，是用海藻提取物琼脂作赋形剂，添加明胶、人造香精、甜味剂、人工合成着色剂配制而成的，可以说没有什么营养价值，多吃果冻会影响机体对蛋白质、脂肪的吸收，并且干扰铁、锌等微量元素的吸收与利用，影响儿童生长发育，有碍健康。

市售果冻大多装在小巧玲珑的塑胶薄壳小杯内，点缀成红、绿、黄等色彩，有滑爽的口感和多滋的口味，对小孩具有相当大的诱惑力，搏得他们的青睐，情有独钟，几乎成为孩子们每天必不可少的一种零食。

果冻对小儿来说，是一种并不安全的食物。据报导，自2005年以来，国内有多名4岁以下的儿童食果冻不慎误入气管，而导致突然窒息死亡，特别是直径为3厘米左右的塑胶薄壳小杯装果冻，最具有危险性。我们市医院曾先后遇见食果冻误入气管，而窒息猝死的儿童数例。

这是多年前笔者接诊的一例：

早春的一天傍晚，一名小男孩嚷著要吃果冻，妈妈满足了他的要求，孩子将那只塑胶小杯装果冻拿到手，送入口中，随著“一捏一吸”的动作，“啪”的一声，果冻误入气管，顿时引起呼吸道堵塞，出现严重窒息症状，呼吸浅而急促，面色青紫，当即将他送至市医院抢救。医生检查发现孩子面色惨白，口唇紫绀，呼吸、心跳皆已停止，两眼瞳孔散大，毫无生命迹象。尽管医生尽力抢救，进行心脏按压和人工呼吸达一小时之久，然而最终还是气绝

身亡，家长悲痛欲绝。

据南方网消息，一名14个月男孩突然被果冻卡死，这颗夺命果冻，是浙江省乐清市一家超市收银员递给。这天家长抱儿子到这家超市购物，货款10元9角，乃付给11元，收银员递给一只果冻，代替“找零”1角钱。走到超市门口，儿子迫不及待地将果冻塞入口中，当他吃第二口时，突然脸色青紫，孩子出事了！立刻将他送至医院抢救，但为时已晚，那果冻堵塞气管，造成致命性的窒息。

食果冻造成小儿窒息死亡的悲剧，不但中国有，外国也有。几年前，美国食品和药品管理局（FDA）宣布，召回两批亚洲生产的果冻，这至少是第22批召回的果冻，因为这种塑胶小杯包装的果冻，有造成儿童突然窒息死亡的危险，曾有6名美国儿童，

因食用小杯装果冻发生窒息死亡。救援人员的报告指出，无法及时把这种不易溶化的粘性凝胶，从窒息儿童的气道内取出。有鉴于此，美国FDA敦促消费者，把这些果冻送回销售的商店换取退款。美国加州政府为保障儿童的安全，下令所有的超市将果冻从货架上移去。

果冻造成小儿窒息死亡事故，在欧盟国家也曾发生多起，为此下令小杯状果冻从所有超市货架上撤下，禁止销售。韩国则禁止销售直径4.5厘米以下的果冻。

果冻之类的糊状食物，危险性不亚于瓜籽、花生米之类，因为小儿气管本来就很狭窄，一旦被果冻糊得严严实实，会造成严重的窒息，进气、出气被迫终止，甚至来不及抢救，小儿死于一瞬间。

医生为此告诫家长：小儿慎食塑胶小杯包装果冻，特别是不可采取“一捏一吸”这个十分危险的动作进食，以免发生意外。出事之后应紧急送至医院抢救。



吃水果的注意事项

你爱吃水果吗？你知道多少呢？水果虽然好吃，营养丰富，但如果不加注意会影响营养的吸收，你一定要多加注意。

不可用水果代替蔬菜

水果含有有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用，而且水果不需烹调，没有营养损失问题。但水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜。如果不吃蔬菜，只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。就维生素C的含量来说，廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2-3倍。所以，每天食用500克左右的蔬菜是每日必需的。

不可用水果代替正餐

人体共需要近50种营养物质才能维持生存，特别是每天需要65克以上的脂肪，以维持组织器官的更新和修复。水果含水分85%以上，蛋白质含量却不足1%，几乎不含人体必需的脂肪酸，远远不能满足人体的营养需要。水果只可做正餐的补充，好吃不能多吃。

不可多吃水果减肥

实际上，水果并非能量很低的食物。因为具有令人愉快的甜味，其中糖分的含量往往达到80%以上，而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低，但因为水果味道甜美常让人爱不释手，很容易吃得过多，所以摄入的糖分往往超标。吃水果减肥并不可靠。

不可迷信高档进口水果

许多人以为昂贵的洋水果一定营养价值更高，其实不然。进口水果在旅途中便已经开始发生营养物质的降解，新鲜度并不理想。而且，因为要长途运输，往往不等水果完全成熟便采摘下来，通过化学药剂保鲜，可能影响水果的品质。

谭力（主任医生）Tam Le

「長壽食譜」

縱橫談

菜单
Menu

“每日参考食谱”有哪些偏颇？

然而，这份“长寿食谱”甫经发布，就引来诸多热议。有的网友质疑食谱缺乏可信依据；有的网友认为，这种吃法有点吃不起，即使吃了，也会营养过剩。黑龙江省营养学会的刘龚兴老师认为，这里提到的“一两油”和“一斤奶”，超过2008年公布的《中国居民膳食指南》的标准，确实有点多了。刘老师表示，《中国居民膳食指南》中有个“中国居民平衡膳食宝塔”，其中建议，每人每天应该摄取的谷物为250克~400克（即5~8两）。那么“每日参考食谱”里的“六两粮食”略少一点。这里的粮食包括大米、面粉以及各种杂粮。而多种谷类掺著吃比单吃一种好。杂粮饭所含的纤维质，可改善多数人因饮食不均衡所产生的便秘，膳食纤维有助于肠内有毒物质的排出、延缓血糖上升的速率，减少致癌性物质的产生。而“四两肉”稍微多了一点。“中国居民平衡膳食宝塔”建议，畜、禽肉类的摄入

每天在50~75克（1两多），这主要是蛋白质，当然也包括脂肪的来源。但成人每日摄入豆类制品也是蛋白质，就可以适当少吃一点肉食，成年人每天应摄取豆类及豆制品50克（1两）。青春发育期正在成长的学生，蛋白质摄入的量需要多一些。

“六两蔬菜一两油”，专家指出，一两油的指标明显高了，六两蔬菜有点少。“中国居民平衡膳食宝塔”建议，每天应吃300~500克的蔬菜，（即六两到一斤）；油脂类25克（即半两）。调查显示，我国城乡居民平均每天油脂摄入量是42克，比起每人每天油脂摄入25克的标准，超标了70%以上，这也是国人高血脂症居高不下的罪魁祸首之一。所以《中国居民膳食指南》建议少吃。而这里的“一两油”是50克，这样吃下去，岂不是促使高血脂症的发生？专家还表示，只盯著一种食用油吃也不科学，玉米油、橄榄油、山茶油、大豆油、花生油每种都吃，可以保持人体所需的脂肪酸的均衡。很多人都知道吃橄榄油好，即便是橄榄油，也要控制在25克左右。

“一两鸡蛋二两鱼”这个标准比较合适，“中国居民平衡

健康長壽一直是人們的美好願望，每天應該吃甚麼，吃多少？民間的、“在野”的長壽食譜有不少，但都缺乏權威性。中國科學院中國現代化研究中心近日發佈了《中國現代化報告2012》，拿出來一套“每日參考食譜”：“六兩糧食四兩肉，六兩蔬菜一兩油，一兩雞蛋二兩魚，半斤水果一斤奶。”因前面有“中國科學院”的頭銜，似乎權威性不小。

膳食宝塔”建议，每天应吃蛋类25~50克(半两到1两)，鱼虾类50~100克(1-2两)。鸡蛋的胆固醇偏高，有的老年人怕吃鸡蛋摄入的胆固醇高，不太敢吃。一般来说，一天吃一个鸡蛋问题不大。如果老年人担心胆固醇高的话，也可以多吃蛋白，少吃蛋黄~胆固醇主要在蛋黄内。鱼肉也建议多吃，已经有诸多研究证明，常吃鱼有助于减低心血管疾病的发生。美国心脏病学会和糖尿病学会都将“每周食用2~3次鱼(特别是海鱼)”作为膳食的推荐原则。最后说说这“半斤水果一斤奶”。“一斤奶”的标准肯定是高了，“中国居民平衡膳食宝塔”建议，每日应该摄入300克(即六两)乳制品。但根据深圳的一项调查，居民每日人均奶及乳制品摄入量仅为114.5克，还未达到推荐量的一半。因此，大力提倡喝奶是改善居民营养健康状况的重要举措之一。但是，要求的每天“一斤奶”，国人根本达不到，每天能喝300克奶就很不错了。国人普遍缺钙，这样就能补充不少钙质。另外，国内外专家对大量饮牛奶颇有争议，一般建议喝鲜奶不要超过600克。有研究发现，牛奶摄入量与前列腺癌发病率显著相关，其原因可能是某些品牌的牛奶中雌激素含量较高有关。所以，男性喝牛奶还是悠著点。国内乳品屡屡爆出的安全问题，喝牛奶还是多喝新鲜奶，或者保质期内的奶粉，少喝保质期长的牛奶。按照“中国居民平衡膳食宝塔”建议，水果每天需摄入100~200克(即2~4两)，和这里的“半斤”相差不多。水果最好是吃当季水果。有人喜欢喝鲜榨的水果汁或蔬菜汁，即使是现榨的果蔬汁，和吃水果、

蔬菜也是不一样的。因为现榨的果蔬汁会流失膳食纤维，膳食纤维不仅会起到降血脂的作用，而且还会促进肠胃的蠕动，促进排便。

针对人们的热议和批评，中国科学院中国现代化研究中心负责人表示，这一参考食谱是为中国的平均营养

水准设计的，是一个目标值，中国目前的平均营养水准离这个目标还有较大差距。

古往今来，“长寿食谱”不少，我们似乎可以看看著名长寿之乡的食谱。

长寿之乡巴马的“长寿食谱”

广西巴马瑶族自治县是著名的长寿之乡，我国一批医学工作者曾到此地考察，对50位90岁以上的长寿老人

进行了调查，揭开了巴马人长寿的奥秘。他们发现巴马老人除了终生勤劳不辍、生态环境优越以外，还有一个特殊的长寿食谱。这个食谱的特点如下：一、能量偏低，但热量供应和机体消耗处于基本平衡状态。二、蛋白质含量达到正常需要水准(按每千克体重每天1克计算)。三、以玉米为主，辅以豆类杂粮，间食稻米等混合饮食，使营养成分比较全面，起到互补作用。四、大量蔬菜野果供给人体丰富的维生素与纤维素。五、动物性脂肪食品少，进食以富含不饱和脂肪酸油类(如火麻仁油、芝麻油、豆油等)为主。饮食与健康长寿的关系极为密切。巴马的长寿者，由于合理的饮食，平衡的营养，早年劳动和自幼爬山锻炼，所以，医疗检查结果认为，这些长寿老人都属理想体重，皮下脂肪适中，平均脉搏每分钟72次左右，总胆固醇全部正常，冠心病、高血压发病率较低。这就是巴马人长寿的奥秘。



日本冲绳大宜味村的“长寿食谱”

在日本冲绳岛，有一个世界闻名的长寿村，叫大宜味村。据调查，这个村的3500位居民中，65岁以上者930人，占总人口的1/4强；90岁以上者46人，高龄老人和长寿老人比率之高，堪称世界之最。日本的人均寿命已居世界之冠，而大宜味村人的平均寿命又居日本之首。

大宜味村人之所以长寿，原因很多。除了

环境优美，气候宜人，爱好运动，人际关系和谐，精神愉悦等因素以外，在饮食结构上也有自己的特点。

不忌荤腥，荤素搭配在当今“富贵病”不断增多的形势下，不少人因噎废食，甚至产生一种

错觉，似乎只有吃素才能长寿，并且主张禁食肉类。其实，这种认识是不对的。事实上，长期单纯吃素，会使人体内掌管食物消化的酶系统功能逐渐遭到破坏，最后导致百病丛生。另外，人体所需脂肪、蛋白质、维生素B12及钴、锰、铁、铜等微量元素，素食无法全面供给。现代营养学认为，只有将植物性食品与动物性食品进行合理搭配，才能全面满足人体对各种营养物质的需要。大宜味村人就很讲究荤素搭配，他们对荤食非但不偏废，而且非常重视对各种肉（鱼）类食品的摄取，这就充分保证了他们的营养需要。喜食果蔬，乐食豆腐 多吃蔬菜对人体十分有益。蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐和有机酸，还含有粗纤维和纤维素，既能满足人体的多种营养需要，又能促进食物的消化吸收，还有利于润肠通便。蔬菜多为硷性食品，可以与谷物和肉类等酸性食品中和，以保持食物进入体内酸碱平衡。大宜味村人喜欢吃蔬菜，恰恰与吃肉维持了平衡。水果富含维生素、有机酸、糖类、矿物质，营养丰富。水果中所

含的钾盐能预防高血压病和减少脑卒中的发生。有些水果，如番茄、草莓、凤梨中所含的有机酸能阻止人体内亚硝酸胺等物质的产生，有利于防癌；柑橘类水果中所含萜烯类物质及浆果中所含的鞣化酸，可启动细胞中的蛋白分子，同样有利于防癌。所以常吃新鲜、不受污染的水果，有益于人体健康。豆腐多为黄豆加工而成，含有蛋白质、脂肪、糖类、

矿物质和维生素等，营养丰富。其中，蛋白质含有人体所不能合成的8种必需氨基酸，而且几乎不含胆固醇。常吃豆腐可以降低血中胆固醇，并能防止血管硬化。豆腐还含有丰富的钙，每500克豆腐含钙量为1085~1385毫克；即使是含水分很多的

嫩豆腐（豆腐脑），每500克也含钙885毫克；至于豆腐乾，每500克含钙量高达2060~4930毫克。所以，常吃豆腐能有效地补钙，对于防治骨质疏松非常有益。少盐少油所有的油，不管是植物油还是动物油脂，都属于脂肪范畴，都可能造成高血脂症。大宜味村人不喜食油腻，每日人均食用油脂不超过30克，这是他们体内脂肪不超标的一大秘密之一。

食盐也是吃的不多，大宜味村人守著海边不多吃盐。食盐对人有两大作用，一是调味，二是提供两种重要的营养物质，即钠和氯。钠和氯在人体内主要起维持酸碱平衡和调节渗透压的作用，氯还是合成胃酸的主要原料。如果长期吃盐过少，会引起低血压病、疲惫无力、食欲减退等生理反应；而多吃盐则有害，会引起水肿、高血压病、动脉硬化等疾病。大宜味村人长期坚持适量的低盐饮食，对促进健康长寿起了积极的作用。

说起来，大宜味村的长寿饮食其实也很普通，但这里最重要的是持之以恒。



赵炎（主任医生）Zhaog Yun

啤酒好喝并非人人皆宜

严重胃炎、胃溃疡患者

俗话说“十人九胃”，胃病患者比较普遍，轻者胃炎，重者溃疡，涉及的人多且广。轻度胃炎喝点啤酒问题还不大，重度胃炎就不行了。喝啤酒会减少胃黏膜合成前列腺素E，而前列腺素E能抵抗胃酸对胃粘膜的刺激，保持胃粘膜的正常功能。喝啤酒会加重慢性胃炎患者的胃粘膜损害，引起腹胀、胃部烧灼感、嗝气、食欲减退等。胃溃疡患者就更不宜喝啤酒了。啤酒含有大量的二氧化碳气体，饮后易发生胃肠胀气，压力增高，同时酒精对胃黏膜有刺激性，容易导致溃疡出血、胃穿孔等症。

肝病患者

不少人都知道，肝病患者不能饮酒，可是以为可以喝啤酒，这种想法是错误的。啤酒中的酒精经胃肠吸收到体内以后，也需经过肝脏等器官的代谢，最终将其大部分分解成二氧化碳和水，有急慢性肝病的人因其肝功能不健全，不能及时发挥解毒功能，更容易发生酒精中毒，而且酒精还会直接损伤肝细胞，使原有的症状加重。

肾功能不全者

肾脏病人肾功能不良，易发生钠水潴留，而啤酒本身水分多，过多的水分进入机体，加重肾脏负担，很容易加重病情，发生水肿。

痛风患者

痛风与人体内嘌呤代谢紊乱有关，而啤酒中含大量嘌呤及核酸类物质，每饮一瓶啤酒，可使血中嘌呤代谢产物“尿酸”浓度增加1倍，可诱发痛风急性发作，发生急性关节疼

夏日，啤酒是大众喜欢的饮料，素有“液体面包”之称。啤酒富含糖类、蛋白质、维生素、矿物质和多种氨基酸等营养成分，适量饮用能增进食欲，促进消化、散热解暑和消除疲劳。笔者有一友嗜饮啤酒，加之生性豪爽，自己常喝半箱，每饮必醉。一日大醉之后，腹痛难忍，叫喊不止，赶紧送医院急诊，医生诊断：急性胃穿孔，立即手术……原来，该友本来就有严重的胃炎，自身不注意，导致恶果。

啤酒虽好，但并非人人皆宜，有些人喝了后会引起全身不舒服，使原有疾病的症状加重，甚至旧病复发。黑龙江省营养学会专家刘龚兴告诫，为了自身健康，下面一些人群应忌饮或慎饮啤酒。

痛、红肿等症状。有的刚进行过激烈运动的人喜欢喝一瓶啤酒解渴，这也是错误的。人体在运动后马上饮用啤酒，会使血中尿酸浓度迅速增高，容易引发痛风。

糖尿病患者

糖尿病人怕甜、怕糖、怕营养过剩。啤酒的度数不是酒精度，而是糖度。一升12度的普通啤酒，其产生的热量相当于800毫升牛奶或500克瘦肉、或250克面包的热量。糖尿病人饮用啤酒，会导致血糖升高，酸中毒，使病情恶化。当然，市场有针对糖尿病人开发的不含糖的干啤，但也不宜多饮。

高血压患者 高血压与交感神经兴奋、肾上腺素释放有关。啤酒中富含酪胺，酪胺能促使交感神经纤维中的肾上腺素释放，全身小动脉强烈收缩，使血压剧升，甚至引发高血压危象。

心脏病患者

啤酒中含有大量水分，饮入后会增加心脏负担。另外经常大量饮用啤酒，心脏受到酒精的持续损害，会引起心脏肥厚，诱发心力衰竭，已有心力衰竭症状的人更不宜喝啤酒。

尿道结石患者

啤酒也是酒，可引起平滑肌收缩，造成疼痛、结石嵌顿。啤酒是用大麦芽为主要原料酿造而成的，大麦芽内不仅含有草酸和钙，而且还有一种叫鸟核苷酸的物质，均可引起泌尿系统结石。

正在服药的人

啤酒中的某些成分会被药物抑制，从而大量蓄积，会引起饮者头痛、血压骤升、心律紊乱，严重者可导致昏迷或脑出血。另外喝啤酒还可影响药物在体内的分解和吸收，从而影响药物疗效；痢特灵、优降宁等药物可增加机体对啤酒的敏感性，引起噁

心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难等不良反应；此外，啤酒可增强解热镇痛感冒药对胃肠道的刺激作用。因此在服药期间最好不要喝啤酒，用啤酒送药更是不可取。

身体发胖者

啤酒含热量较高，并能促进食欲，长期饮用，会把胃撑开，造成“啤酒肚”，使腹部脂肪逐渐堆积，更加肥胖。哈尔滨人喜欢喝啤酒者较多，啤酒销量全国第一，因而胖子也相对较多。糖尿病、高血压、心脑血管病患者也相应较多。

哺乳期妇女及孕妇

啤酒以大麦为主要原料，大麦芽有抑制乳汁分泌的作用，饮了就有减少或停止乳汁分泌的可能。再者，酒精会通过脐带或乳汁传递给孩子，影响孩子的大脑发育。所以哺乳的妇女最好不要饮用啤酒。同理，孕妇也不宜喝啤酒，啤酒中含有的酒精被母体吸收以后，会通过脐带进入胎儿体内，可能影响胎儿的大脑发育。

生育期男性少喝啤酒

早就有人提醒啤酒影响生育和性欲。英国科学家曾发出警告：啤酒可能影响男性生育能力。据报导，伦敦国王学院生育学专家林恩·弗拉泽研究出了3种影响生育能力的化学物质——豆类中的染料木黄酮、啤酒花以及清洁剂、油漆、除草剂、杀虫剂中所含的苯酚壬基等。科学家们发现这些物质可以模仿雌激素的功用，影响精子的行动，从而降低男性生育效率。专家解释说，精子遇到卵子的时候，会释放一种酶，冲破卵子的外膜，而雌激素可以刺激精子的活性，如果尚未成熟的精子过早地受到刺激，在还没有遇到卵子的时候就释放出酶，等到真正需要的时候，却无法冲破卵子外膜，那么生育能力必将遭受影响。而当今，中青年男性正是啤酒消费的主力，不少人动辄豪饮一通。专家提醒：希望生个健康宝宝的男子，少喝点啤酒吧。



水与健康

在2005年3月22日，世界卫生组织制定了“生命之水(Water for life)十年”的主要目标。并将每年的这一天，定为「世界水日」，旨在倡导要人人懂得水与健康的关系，知道人为甚么要饮水？要饮甚麽水？饮多少水？怎样饮水？等问题。人要饮水是因为水是生命之源，是人赖以生存且无可替代的营养物质，人若不吃食物而只饮水，可以生存数十天之久，若不饮水，只能生存数天。为了保证健康，我们要喝入洁净的水，世卫组织调查资料显示，全世界80%的疾病和50%的癌症与饮用不洁净的水有关。而每日应饮多少水也很有讲究，喝水不足，人体内就会产生「缺水」，据通过对我国四大城市成年居民饮水状况的调查，发现有三分之一人群，一天的饮水量是不足的，存在着不同程度的缺水状态；反之，饮水太多也不好，饮水太多则会引起「水中毒」。此外，饮水也讲求有正确的方式，方式不对，也会给健康带来损害，生出像消化不良、代谢紊乱、肥胖等疾病来。可见，饮水知识的普及和宣传，实在是具有其重要性和现实意义的。在今年的「世界水日」，「2012中国国际包装饮水峰会」发布了一部《健康饮水手册》，作为人们科学饮水指引的参考，看来，也是十分需要和及时的。

“女人是水做的”？

《红楼梦》里的贾宝玉说过：“女儿是水作的骨肉”。其实，男人又何尝不是水做的呢？而且，男人身体所含的水分比起女人还要多一些呢！因为成人身体的组织成分中，大约有60%是水，亦即人体体重的三分之二是水，而由于女性体内的脂肪较多，故男性水的含量比女性还要多5%！人体的含水量不仅因性别不同而有差异，而且也因年龄不同而具差别。随着年龄的增

长，人体的含水量就会逐渐减少，60岁以上的男性含水量约占体重的一半，而女性就只占45%。整体上，成年人身体的60%都是由水构成。而体内各个器官的含水量也有区别，例如，血液所含的水份最多，占90.7%，肾脏为82.7%，肌肉为75.6%，骨骼为13%。

水的平衡

人体内的水分，绝非死水一潭，每时每刻，总有源头活水来，也总有污水有待废弃，要求出入相当，保持着动态的平衡，这样生命才能呈现鲜活。一旦平衡失调，就会影响健康。人体水分的来源，包括食物、饮水和代谢水三个方面。以一般生活情况而言，估计每天从固体和半固体食物中摄入的水约1000毫升。饮水包括茶、汤及其它流质，每天约1200毫升。代谢水是指糖、脂肪和蛋白质分解过程中，氧化最后阶段中所产生的水，每天约300毫升。三者合计约2500毫升。

人体水分的排出，包括呼吸、出汗、大、小二便四条途径。一般正常情况下，估计每天由呼出气体中的水分约为350毫升。皮肤的显性与非显性出汗约500毫升。粪便排出的水份约150毫升。小便排出的水分约



1500毫升。合计亦约2500毫升，与进入的量略同。

水的平衡主要由渴感及抗利尿激素调节。当人体缺少水分时，血浆渗透压增高，可刺激分布在下丘脑的渗透压感受器，引起渴感和抗利尿激素释放。渴感导致饮水，抗利尿激素使排尿减少，结果使体内水的容量增加，血浆渗透压恢复正常。反之，若血浆渗透压降低则引起相反的反应，抑制渴感和抗利尿激素的释放。

水液回环

水是组成体液的主要成分，若以细胞膜为界，体液可分为两部分，即细胞内液和细胞外液。细胞外液又分为血浆和细胞间液两部分，细胞间液又称组织间液(包括淋巴液)。水藉着体液的形式，回环于血浆、细胞间液与细胞内液之间，以完成人体物质代谢的重要过程。水的粘度小，易流动，有利于营养物质的运送，食物进入消化道，受到包括唾液、胃液、胰液、胆汁和小肠液等消化液的作用，对食物进行消化吸收。正常人每天分泌的消化液可达到8000余毫升，经作用后消化液的绝大部分在回肠和结肠近端被重吸收入血。血浆与细胞间液中的水，可以自由通过毛细血管，相互对流，使血浆中的营养物质与细胞内的代谢产物得以交换。细胞间液与细胞内液的交换是通过细胞膜进行的。细胞膜能让水、葡萄糖、氨基酸、尿素、尿酸、肌酐、肌酸、氧、二氧化碳等通行。各种物质遂能进入细胞内完成各项代谢过程。

水乃生命之源

水不仅因其回环往复而使物质代谢得以顺利进行。而且它还是良好的溶剂，使许多物质溶解，而且还为化学反应提供良好的条件，加速化学反应的进行。水还可以直接参加代谢反应，如水解、加水、脱氢等反应。调节体温是水的一项重要生理功能。体温是指身体深部的温度。人的体温是比较恒定的。这对维持正常人体生命活动是必需的。体温的过高或过低，都将影响生理机能的正常进行，严重时，甚至危及生命。水的比热高，故能吸收较多的热量，而本身温度升高不多。其次，水的蒸发热大，故蒸发少量的汗，就能散发大量的热。还有，水的流动性大，因此，物质代谢产生的热量在体内能迅速均匀分布。故体温不易因体内外环境温度的改变而有明显的变化，故水有利于体温的调节。水还是人体的润滑剂和排毒剂。

水盐并论 唇齿相依

水、盐总是相提并论。因为水和无机盐是生命活动不可缺少的两类营养物质。在体液中，无机盐和一些有机物及蛋白质常以离子状态存在，故又称为电解质。体内主要的电解质有、 Na^+ 、 K^+ 、 Ca^{2+} 、 Mg^{2+} 、 Cl^- 、 HCO_3^- 、 HPO_4^{2-} 等。水是电解质最好的载体，人体必须的电解质有5%~20%是从饮用水里获得的。电解质除参与新陈代谢外，还维持体液的渗透压和酸碱平衡。维持神经、肌肉的应激性等。水和电解质的平衡，可谓“唇齿相依”，其一异常，另一必然受到影响。水和电解质在体内的含量过多或过少，则会导致脱水、水中毒、高血钾及低血钾等水电解质平衡紊乱。

脱水

体液的丢失称为脱水。当饮水不足或失水过多时，水的丢失会多于钠的丢失，此时会出现细胞内失水的现象，表现为口渴、尿量减少、甚至无尿。此时，处理应先用5%的葡萄糖溶液纠正体内缺水状态，待缺水得到纠正后，再适当补钠。当严重腹泻、呕吐、出汗时，水的丢失会少于钠的丢失，会出现细胞水肿的现象，所以无口渴感，尿量反而增加。此时，处理应根据情况，补充生理盐水等。

小儿水代谢有其特点，例如，因为小儿新陈代谢旺盛，需水多。产热率高，水分蒸发多，代谢产物相对的也多，因而尿量也相对的多。加上小儿各器官发育尚未完善，水代谢的调节能力较差，故易发生脱水，临床上应注意及时补液。

水中毒

当出现细胞内液和细胞外液容量均增加，渗透压均降低时，称为水中毒。多见于肾排水功能不良，如急性肾功能的少尿期及心功能不全引起的水潴留。或见于抗利尿激素分泌过多，如在休克、外伤及大手术后等情况时。水过多使细胞外液过分稀释，渗透压降低，水流入细胞内，使细胞内的水增加，渗透压也降低，结果细胞内外液的渗透压均降低，而容量均增加。此时，处理应积极治疗原发病。对轻度水中毒的病人，停止供水，即可自动恢复。对严重者，应尽快设法使水排出，用脱水剂以减轻脑水肿。

水肿

水分在组织间隙的潴留，称为水肿。因为正常情况

下，当血液流经毛细血管时，有大部分的血浆会通过毛细血管壁进入组织间隙形成组织液，同时组织间液又会不断地返回到毛细血管，从而使血浆、组织间液和淋巴液三者之间保持动态平衡。如果有某种原因（如毛细血管通透性增加、毛细血管血压增高、血浆胶体渗透压降低等）使组织液生成过多或回流障碍，均可使组织间隙液体潴留，就会形成水肿。

水与保健

水对人体如此重要，因此必须注意喝水与保健的关系，做到喝好的水、及时发现体内水分的不足或过多、适时、适量地喝水和注意良好的喝水方式。

要喝好的水

有道是：“好水如药，坏水如毒”。所以要喝好的水，好的水起码是洁净、安全，不含对人体有毒、有害及有异味的物质；矿物质、氧、二氧化碳含量适中；pH值呈中性或微碱性；水的营养生理功能较强等。有些专家认为，作为日常生活饮水，只要是符合国家饮用水标准的自来水就是好水，就可以放心饮用。毋需再假外求。

要适时喝水

有专家建议：正常情况下，每天最好在以下几个时段喝水，如早晨刚起床时、上午8-10点左右、下午3点左右、晚饭前1小时、睡前2小时。

不要口渴时才喝水，因为口渴时已是出现缺水状态，老年人更应特别注意，因为老年人的口渴感受较弱，常常身体已经存在缺水状态，也没有口渴的感觉。

在容易引起缺水时，如热水浴前、开空调时、日光浴时、和喝咖啡时也应适当补水。

要适量喝水

喝多少水谓之适量？喝入的水能使水分的进出保持平衡就算适当。以成人每天至少要消耗2500毫升水计，那么，一般来说，每天也应喝入相当于这个数量，才能保证水的平衡。但因每日进食的食物大约能摄入约1000毫升水分，所以，每天应喝1500毫升左右的水为宜。在高温和运动状况下饮水量需相应增加。

由于年龄、性别的差异，喝水量会有差别。有人认为，在日常生活中，中青年平均每天需喝2000毫升水，60岁以上的人每天摄入1600毫升左右就够了。身体肥胖者比身体瘦者要多喝一点水。

要有好的喝水方式

要培养良好的喝水方式。专家建议，例如，

要养成口不渴也要定时喝水的习惯，但每次不能饮太多，尤其在饭后，更不宜饮得太多。每次以200毫升左右为宜。

饮水速度不宜太快，老人犹应谨慎，要慢慢喝，以免被水呛着。

不要用饮料代替白开水，因各种饮料、果汁都含有较多的糖分及其它添加剂，对健康不利。

不要直接喝自来水，因自来水虽经过了消毒和过滤，但在输送过程中，仍怕有所污染，为安全计，自来水应烧开再喝为好。

Water & Health

As 2/3 of us consists of water, better drink, say, boiled tap water 1600-2000ml a day (more for the young, the middle age and the obese) for daily loss: 350ml through the breath, 500ml, normal sweating, 150ml, normal bowel opening, 1500ml, urine; if not, anti-diuretic hormone reduces urine output. Water is a good lubricant, a detoxification agent and a solvent (for glucose, amino acids, oxygen, carbon dioxide, sodium, potassium, calcium, phosphates, magnesium etc., and metabolites), water evaporation cools the body. The acid-base balance and osmolarity are crucial, as low osmolarity, e.g., from dehydration (thirst and scanty urine) or heart failure (tissue swelling) demands prompt treatments, especially in children with vomiting and diarrhea, iv fluids are required as they have high metabolic rates. As acute blood loss may cause shock and even death, immediate blood transfusion is mandatory. Through our capillaries, tissue fluid and lymph (the white blood fluid) bathe our tissues and cells; if these fluids fail to return back to the capillaries, tissue swelling results. As thirst means dehydration, better drink before thirsty!

冯广泉（本刊主编）Fung Kwong Chuen

中医防治肺间质纤维化的优势

——访苏州市中医医院呼吸内科主任
陈宇教授



肺纤维化是由多种原因而引起的肺脏损伤，如肺炎、间质性肺炎、免疫系统疾病、职业病等都可引起肺泡上皮受损或纤维细胞增生，肺间质及肺泡结构改变，最终发生肺纤维化。由于西医治疗效率不明显，陈宇教授在临床上采用中西医结合治疗方法，具有非常丰富的临床经验。他认为当该病的病情属早期的情况下，一般以扶正祛邪治疗，采用以治肺为准则，清肺化痰，平喘止咳等中药治疗，当病情逐渐加重，进入中晚期时如胸闷气急动则加重，不能下床活动、持续吸氧、口唇指甲紫绀时可采用扶正补肾纳气，回阳救逆，益气复脉治疗。

为了进一步深入了解陈宇教授在临床上采用中西医结合的临床经验，特做了以下专访，冀望将他的临床经验介绍给大家。

访：请问西医认为肺纤维化的病因有哪些？

陈：西医对肺纤维化病因的认识大致有以下几点：

1. 药物反应性肺间质纤维化：如各种抗肿瘤药物、抗生素、治疗高血压的药物等所引致。
2. 结缔组织疾病：如严重的类风湿性关节炎病人可并发弥漫性肺间质纤维化，系统性红斑狼疮并发肺纤维化的有增多趋势。乾燥综合症、皮炎、破皮病等均可并发肺纤维化。
3. 吸入有机物质尘埃或有害气体：如种植蘑菇的农民，养殖鸽子、火鸡、鸭等农民均可导致本病。吸入有害气体如硝酸、硫酸、盐酸的烟雾，毒气，溶剂等也可导致本病。
4. 遗传因素：国外一家医院在调查一个家族5代中有8个成员确诊为特发性弥漫性肺间质纤维化。
5. 不明原因。

访：请问中医认为肺纤维化的病因病机又有哪些？

陈：中医对肺纤维化病因病机的认识大致有以下几点：

1. 外感六淫之邪

外感六淫之邪，从口鼻或皮毛而入，侵袭肺系，或因吸入烟尘，异味气体，肺气被郁，肺失宣降，故《河间六书·咳嗽论》谓：“寒、暑、燥、湿、风、火六气，皆令人咳。”即是此意。

2. 内邪干肺

内伤咳嗽可由脏腑的功能失调，内邪干肺所致，情志不遂，忧思气结，肺气闭阻，气机不利，或郁而伤肝，肝气上逆于肺，肺气不得宣降而发为本病。

3. 劳欲久病

慢性咳嗽、肺癆等肺系疾病，久病肺虚，气失所主，气阴亏损，不能下荫于肾，肾元亏虚，

肾不纳气而短气喘促，肾阳衰弱，肾不主水，水邪泛滥，射肺凌心，肺气上逆，心阳不振，亦可至咳喘。

故该病的病机主要在肺和肾，涉及肝脾，故肺为气之主，司呼吸，外和皮毛，肺的宣肃功能

正常，则吐浊吸清，呼吸均匀。肾主摄纳，有助于肺气肃降，故有“肺为气之主，肾为气之根”之说。若外邪侵袭，或它脏病气上犯，皆可使肺失宣降，肺气胀满，呼吸不利，如肺虚，

气失主，亦可少气不足以息，肾为气之根，与肺同司气体之出纳，故肾元不固，摄纳失常则气不归原，而气逆而喘咳，该病的严重阶段，不但肺肾俱虚，在孤阳欲脱之时，很快影响到心，因心脉上通于肺，肺气治理调节心血的运行，宗气贯心肺而行呼吸，故肺肾俱虚亦可导致心气、心阳衰惫，鼓动血脉无力，血行瘀滞，面色、唇色、指甲青紫，甚至出现喘汗致脱、亡阴、亡阳的危重局面。

访：请问中医对肺纤维化的认识和观点有哪些？

陈：中医对肺纤维化的认识其观点大致有以下几点：

虽然古代中医文献中无此病的记载，但根据其症状体征舌脉表现，中医可归纳此病为“咳嗽”、“喘症”、“肺萎”、“肺胀”等。但根据其病理改变特点，中医也可称“肺痹”，痹者，痹阻不通之意，从其微观来看，肺间质纤维化主要是免疫复合物沉积在肺间质成纤维细胞和胶原蛋白增生最终导致肺组织破坏。中医认为由于痰、气、血、痹阻不通，肺络不

和，肺失宣降，病久及肾，而导致肺肾两亏，失于主气纳气，故出现呼吸困难，气不得吸，乾咳，动则气息加重。《黄帝内经》记载：“皮痹不已，内合于肺，则为肺痹……淫气喘息，痹聚在肺”，“肺痹者，繁满而呕。”

访：请问中医对肺纤维化的基本治疗原则有哪些？

陈：中医对肺纤维化的基本治疗原则大致有以下几点：

中医认为辨证治疗肺纤维化，以“寒热、虚实、表里、阴阳”八纲为原则，根据患者的

症状不同进行治疗，当然也可结合现代医学来进行辨病治疗。我个人认为，当病情在早期症状，以实症出现，如咳嗽、痰多、胸闷等症状时可清肺化痰、平喘止咳中药治疗。当病人以虚症出现时，如气短、乾咳、口感、怕冷，则以温肺止咳，养阴润肺中药治疗。如病人兼有食欲不好、腹胀腹泻、痰多等情况下可以健脾化痰治疗。当病情进入中晚期时，如胸闷气急、动则加重，不能下床活动，面浮肢肿，口唇指甲紫绀时，该病情持续加重，中医认为久病及肾、肾气不足、肾不纳气、肾阳也亏，不能温熙水湿，故治疗以肺肾两补、益气温阳中药治疗。

访：请问中医对肺纤维化如何实施辨证治疗？

陈：中医对肺纤维化的治疗首以辨证为主，要分清虚证和实证，分清是外感还是内伤。

1. 风热犯肺：

常见身热咳嗽，胸闷气急，烦闷身痛，咳而不爽，吐痰粘稠，口渴，舌边红苔黄，脉浮数或滑。



治疗以疏风清热，宣肺化痰。

麻杏石甘汤加減：

麻黃、黃芩、桑白皮、石膏、蘇子、杏仁、制半夏、款冬花。

2. 风寒束肺：

常見於喘息咳逆，呼吸急促。胸悶脹痛，痰多稀薄泡沫，惡寒頭痛，或有發熱，口不渴，無汗，苔薄白而滑，脈浮緊。

治疗以溫肺化痰，平喘止咳。

麻黃湯合華蓋散加減：

麻黃、紫蘇、制半夏、橘紅、杏仁、蘇子、紫菀、白前。

3. 痰熱壅肺：

咳嗽氣湧，胸部脹痛，痰多黃膩，甚則痰中帶血，胸中煩悶，身熱，汗出較多，口渴而喜冷飲，面赤，咽干，小便短赤，大便干結。

治疗以清肺化痰，宣肺平喘。

桑白皮湯加減：

桑白皮、知母、象貝、射干、瓜蒌仁、前胡、地龍。

4. 心肺氣虛：

喘促短氣，咳嗽聲低弱，心悸心慌，面色潮紅，痰吐稀薄或少痰，自汗畏風，舌質淡紅或有苔剝，脈細軟或結代。

生脉散合補肺湯加減：

黨參、麥冬、五味子、冬蟲夏草、炙甘草。

5. 氣血瘀阻：

喘咳氣短，口唇指甲紫紺，四肢麻木，面浮肢腫，痰吐帶血，舌質紫氣，有瘀斑，苔黃膩或剝苔，脈濡澀。

治以活血化癥，益氣復脈。

血府逐瘀湯加生脉散：

川芎、桃仁、紅花、赤芍、柴胡、桔梗、枳殼、枳實、牛膝、當歸、生地、郁金、黨參、五味子、麥冬。

6. 陰陽俱虛：

咳逆喘息，少氣，咯痰色白有沫，或夾血絲，面色黯淡，潮熱，自汗，盜汗，聲嘶或失音，面浮肢腫，心慌，唇紫肢冷，或見口舌淡紅，舌質光淡紫少津，脈微細而數，或虛大無力。

治以回陽救逆，益氣復脈。

參附湯合蛤蚧粉：

人參、黃芪、附片、蛤蚧粉、龍骨、牡蛎、攝氣納氣

訪：請問肺纖維化患者的飲食要注意甚麼？

陳：肺纖維化的患者，其飲食應注意以下幾點：

一、高蛋白、低脂肪、清淡飲食。

補充蛋白質以動物優質蛋白為主，如牛奶、雞蛋、瘦肉等。

二、多飲水。

肺纖維化的病人大多以咳嗽氣急出汗為主，水分大量從口腔或出汗中丟失，使痰濃稠，咳不出，更加重病情。所以說要多飲水。

三、少吃辛辣、過咸的食品，忌煙酒。

辛辣、煙酒、過咸食物對氣道的刺激較大，可造成病人咳嗽加劇，甚至肺纖維組織破裂，形成氣胸，預後極差。



访：请问预防肺纤维化有哪些方法？

陈：近来，学者认为肺纤维化与吸烟有关，吸烟发展为肺纤维化的危险性逐年增加。还有长期接触粉尘工作者，长期接触刺激性强的气体，如氯气、氨气、甲醛，还有养鸟人群，接触放射线也可造成肺纤维化。所以我们要对这些高发人群早期、定期检查，并采用一些安全措施来预防肺纤维化。

访：请问中医相对于西医来说，中医的治疗具有哪些特色及临床经验？

陈：中医治疗仍旧以“寒热、虚实、表里、阴阳”八纲辨证为原则，根据患者的症状不同进行治疗，但近年来随著医学科学不断的发展，对该病的中药治疗也有新的观点，如天津武警医学院附属医院，他们通过中药的药理分析研究来治疗肺纤维化取得一定疗效，他们运用补气益肺汤、血府逐瘀汤、肺康灵、丹参、黄芪、当归、银杏、甘草、生地、刺五茄等中药治疗。并也做了动物模型。

在古代我们苏州就形成了吴门医学至今大约二千年左右，到明清鼎盛时期，尤其在清初的叶天士，吴又可，曹沧洲等对温病学又有新的发展，他们都认为“温邪上受，首先犯肺”其传变规律为新邪不外解则可由肺顺传阳明逆传心包。所以吴门医派对肺的认识及预防相当重视。

访：请问陈教授，您对肺纤维化的防治，具有丰富的临床经验，在这方面，您的个人体会是甚么？

陈：在临床上可看到的肺纤维化病人也相当多，基本上都是西医治疗效果不明显的情況到本院来医治，都采用中西医结合治疗，我个人以为当该病的病情属早期的情况下，一般以扶正祛邪治疗，采用以治肺为准则，清肺化痰，平喘止咳等中药治疗，当病情逐渐加重，进入中晚期时如胸闷气急动则加重，不能下床活动持续吸氧，口唇指甲紫绀时可采用扶正补肾纳气，回阳救逆，益气复脉治疗。

我有一例病人：73岁女性，原有类风湿性关节炎三十余年，从诊断为肺纤维化至今已有二十年之久，至今仍在吃中药治疗，起初是以清肺化痰治疗，目前以扶正补肾纳气兼活血化痰治疗。

陈宇教授简介

陈宇教授毕业于南京中医药大学，现任苏州市中医医院呼吸内科主任医师。从医30余年，对中医治疗呼吸道疾病（尤其对哮喘及慢性咳嗽）积累了丰富的经验，并擅长于中医调理养生方面的研究。

现为全国中医协会会员，江苏省中西医结合协会会员。

Advantages of TCM Management of Interstitial Lung Fibrosis: an Interview with Prof Chen Yu, Head of the Respiratory Medicine Unit, Suzhou Municipal Traditional Chinese Medicine Hospital

For best results of managing interstitial lung fibrosis (ILF), integrating Western and traditional Chinese medicine (TCM) is appropriate. ILF may be due to drugs, e.g., anti-cancer drugs and antibiotics, or an auto-immune phenomenon, or aspiration of poisonous substances. Although ILF has not been described in TCM classics, the concept is mainly immuno-reaction causing deposits in the interstitial lung tissues leading to progressive lung destruction and breathlessness. TCM principles differentiate it into the “8 Categories of Diagnosis”: cold and heat, apparent and real, external and internal, yin and yang. As early stages involve only the lungs, focus on clearing the lungs and the phlegm, reduce breathlessness and cough, etc. For later stages, as even the kidney system is involved, treatment has to be tailored. Note special categories: wind and cold restrain the lungs; phlegm and heat obstruct the heart and lungs, there is qi deficiency and qi and blood stasis. Patients are advised to drink more water and to refrain from smoking, drinking or to spicy food.

于滨力（主任医师）Yu Pin Le

「绝望主妇综合症」 正袭向都市女性

一种新的心理疾患正在都市有钱有闲阶层中蔓延，那就是“绝望主妇综合症”。没想到的是，我的朋友可能就是罹患了这种心理疾病。

一个典型的案例

蕴涵是我的“死党”，我们从小一起长大，她身材好、模样靓，家庭条件也比我们好，从小到大衣食无忧，基本上一帆风顺。结婚后，她先生为人厚道，待人诚恳。这两年又成为驻外人员，在国外赚的是欧元，家里在厦门也购置了不错的房子，南方北方随意住。孩子生活在奶奶家，学习成绩优秀，生活几乎没有操心的事儿，挺令人羡慕的。不过，蕴涵的性格偏于内向，少言寡语，不和人深交，让人感觉还有些清高。和别人交往的时候，钱物分的很清楚，从不占别人便宜。她说，除了我，没有甚么朋友。过去的同学也疑惑：你们怎么会成为好朋友呢？也许是我这人比较主动吧。最令人困惑的是，她的条件这么优裕，却总是闷闷不乐，经常愁眉不展，她的口头禅就是“没意思”，“其实活著没甚么意思。”为甚么没意思呢？她似乎也有好多忧心的事儿：

老妈患了高血压，时常头晕，她总是为老妈担忧，怕进一步发展成脑血管病；老爸炒股票赔多赚少，忧多于喜也在情理之中，可她看不惯老爸那张随著股市行情而改变的晴雨脸；她曾陪先生到国外的使馆区居住，和我聊过国外的生活，很惬意，很浪漫，丰富多彩……可这些令人艳羡的东西，她也厌倦了。她说，让她无法忍受的是使馆生活的单调、枯燥，好吃的东西她吃不下，使馆提供免费的它国之旅，她根本就不喜欢去。索性，她扔下先生独自回国了。可回国以后，她经常离群索居，好像除我之外，和谁都不愿意来往。我尽力劝导她：高血压对老年人而言，普通的不能再普通了。老母亲的病不算甚么，基本属于正常，这个年龄几乎都有，而且不算甚么大病，饮食起居注点意，用点药，不会有甚么事儿；股票市场低落是事实，股票市场总会有起有落啊，可是大家都在赔，大家都能沉住气，并不是只有自己

家在赔呀，再说家里也不差这几个钱，何必忧心忡忡呢；国外大使馆的生活多好，多少人羡慕得要死可就是没机会、也没有可能过上这种生活，不要生在福中不知福啊……这些话和她说过好多次，可好像收效甚微，蕴涵依旧闷闷不乐。她心里好像只有阴霾而照不到阳光，这一切不能不让我与“抑郁”进行连接。蕴涵好像是所谓的抑郁，我不敢说那是“症”。她悲观，她活的不快乐，她看甚么都不感觉美好，因为抑郁的表现多以心境低落为主，与处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝甚至悲观厌世。她不工作更谈不上对工作的热忱，对任何事情都兴趣索然，喜欢闭门独处。她常说的那句话“其实活著没甚么意思”，令人有点害怕。

怎么会觉得活著没意思呢？

38、9的女人刚步入中年，风华正茂，还属于生命的旺盛期，怎么会觉得活著没意思呢？心理学家告诉我们，蕴涵很可能是患上了抑郁症，像她这样的有钱有闲而又闷闷不乐的人还真有不少，这种症状有点类似国外的提出的“绝望主妇综合症”。“绝望主妇综合症”源于美国电影《绝望主妇》，影片中，可以看到这样一群主妇，她们拥有良好的经济

条件、拥有漂亮的房子、拥有丈夫和孩子，似乎已经拥有了一切的美好。然而，这些中产阶级主妇总觉得生活中仍然缺少了甚么，就是这一点的“甚么”打破了她们平静的生活，使她们疯狂而绝望。

主人公其中之一是当年的女强人，她毅然放

弃高薪职位，做专职主妇，却有四个无法无天的幼儿。完全不能胜任教育管理之责，产生了强烈挫败感。随之而来的是，自己外形日渐邋遢，与丈夫的性关系每况愈下，出力不讨好。她喜欢介入丈夫的工作环境，看到办公室里漂亮的女同事，立刻产生危机感，惶惶不可终日。这是一种比较典型的“绝望主妇综合症”。

《漂亮主妇》《绝望主妇》有不少共通之处

北京卫视播出的《漂亮主妇》也有类似的内容，在情节上，《漂亮主妇》《绝望主妇》有不少共通之处。有的为了更好地照顾家庭，辞职在家，却陷入了相夫教子的狭隘生活空间中，被青春期的叛逆孩子折腾得焦头烂额；有的丈夫忙于公事，对家庭无暇顾及，让自己没有安全感；有的在经历了第一次的失败婚姻后，依旧鼓起勇气追求爱情，对爱情更加固执和虔诚；也有的享受著锦衣玉食的生活，却精神极度空虚，陷入“婚外恋”的；还有的丈夫一边享受家庭的温存，一边拈花惹草，使家里人深深地陷入苦闷……。为了恢复美丽、恢复自信、恢复自己年轻时的身材，这些女人强迫自己节食，甚至故意把吃的东西吐掉，有的热衷于“辟谷养生”，每天只吃水果或者乾脆只喝水或饮料。她们经常去做美容，其中有好多去做整容手术，希望达到无可挑剔的人造美感。为了宣泄心理情绪，她们经常会上去疯狂购物，拼命购买那些时尚的新潮服饰，想与年轻一代竞美。这样的人在大都市的白领中特别明显。

一位美国家庭主妇在别人问她为甚么这么愿意看《绝望主妇》时，她直接回答：“我的丈夫每天都要很晚才回家，我就是一个绝望的主妇。”

这两部戏集中了婚姻家庭中的多数情节，很耐人寻味。

心理专家指出，中年女性这些想法和面临的困境是可以理解的，中年女性首先要调整好心态——这是当急要务。如今，整容、整形充斥市场，中年女人想保持年轻外表，不是特别难的事。但是，真正比



别人活得精彩，不是在人前招摇，而是实实在在有充实的精神生活，丰衣足食自得其乐。

更需要“心理整容”

所以说，中年女性不仅需要生理整容，更需要“心理整容”。如何兼顾工作与家庭，是中年女性面临的挑战。保持魅力，是中年女性面临的直接挑战。或许，做自己最擅长的工作，才最有满足感，才有最大成效。最好不要轻言辞职，但如果已经辞职，最好不要企图“遥控”另一半。虽然已经不再年轻，身材也不一定再那么完美，也要永远保持生活的火焰（包括性生活），温柔女人味，是至高无上的魅力。中年女人依然渴望爱情，但是难以获得年轻时那样的激情，面对纷繁复杂的社会变化，保持心态平和，才最可贵，才能更好地迎接未来。

据资料披露，由于压力加大，国人精神疾患发病率达到10%左右。心情抑郁或轻度抑郁症，已经不是甚么新鲜事儿。轻度的抑郁症注意自我调节也许可以改善，也可以找心理谘询师参谋一下。首先是心胸要开阔起来。平凡的生活里蕴含著幸福：每天能够自由地呼吸；身体健康不用等待被医生处置；有漂亮的衣服穿；每天有可口的饭菜等著我们去品尝；有美酒香茶等待我们去品味，有音乐、电影、诗词歌赋供我们欣赏、消遣。这些还不够吗？我们有来自父母的爱，反过来也有老人可以孝顺；有了孩子，我们知道了甚么是天使，我们为人妻、为人母，虽不是家里的顶梁柱可也算是家的灵魂，这不就是天伦之乐吗？这一年分明的四季；这周围供我们体会的阴晴冷暖，这发生在身边的喜怒哀乐；这

生活中的吵吵闹闹，这不也是一种人生享受吗？这些比起恐怖的战争年代、比起处于战乱动荡之中的阿富汗、叙利亚老百姓，比起那些在生死线上挣扎非洲难民，是一种多么大的幸福啊！

幸福也是调节心境的一种方式

回味或回忆一下趣事和过去的幸福也是调节心境的一种方式，它会使人想起生活的甜蜜。还有重要的一点，那就是要投身社会。多参加一些社会活动，多参加一些社交活动，也会使心情豁然开朗。哪怕是带著孩子去参观博物馆、去看看展览，也会使心境不一样的。

心理学家告诉我们，闭门索居也是造成抑郁的主要原因之一。除了参加社会活动，体育锻炼也会使人感到惬意，晨起或者傍晚是人们锻炼的好时机，这个时候去做做操、打打拳、跑跑步，不仅有益于身体健康，也有益于心理健康。体育锻炼得到的不仅是精力充沛，也会使你感到意气风发、心情舒畅。心理专家说，如果参透了人生的真谛，活著其实很有意思，有滋有味地活著、朝气蓬勃地活著、创造性地活著，会使我们的生命更精彩、更灿烂。当然，每个人都是空著手来到这世间，离开的时候也甚么都带不走。人活一世，其实就是一个过程，有苦也有乐，留给我们最后的就是一段美好的回忆。引用智者的话说：“人经常要等到艰苦的日子已经过去了，才能体会艰苦的那段日子也有乐的一面，如能在当时就体会得到，那么夏天也有夏天的好，冬天也有冬天的妙。”

The “Desperate Housewife Syndrome” is Invading Urban Women

The “Desperate Housewives” TV serial was on successful career women frustrated on, e.g., looking after 4 young kids full time; no time to mind her attractiveness, felt threatened by her husband's attractive colleagues, etc. In another Beijing TV serial, desperate housewives had frantic slimming, cosmetic surgery or becoming shopaholics on fashionable items, etc. Despite being well off, they are still bored and unhappy – due to depression. As in China, around 10% of the population have depression, housewives should not give up their jobs readily; rather, to mind their feminine inner attraction (including normal sexual life); seek professional help if definite depression; take part in out-door and sports activities, etc. As mild degrees of depression get better without medication, learn to remind oneself of the good past memories. Be content: when compared to others, one would begin to realize how lucky one is. Remember, life is bound to have difficult times alternating with good times – only when difficult times are over would one realize that even difficult times have their meanings.

杨 昆（主任医师）Yang Kwan

不眠：向上帝索要时间

艾略特在《荒原》的开始，曾为我们讲述了一个意味深长的希腊神话故事。被阿波罗赐予手中沙粒一样多生命的西比尔，因为忘记请求不老青春，而在700年后衰老不堪。“孩子们问她，西比尔，你要什麼？她回答说，我要死。”

对永生的渴求，从根本上源自生命的短暂，而时间的宝贵也因为这一点而益发彰显。当时间进入了分分秒秒都意味著金钱的工业时代，越来越多的人也开始挖空心思地要从有限的生命中发掘出更多的能创造价值的时间。正是因为这个原因，一方面失眠成为让现代人最头痛的问题；而另一方面，咖啡因、安非它明和莫达非尼等起兴奋作用的醒觉药物也越来越大行其道。当我们看到办公室中那些一边抱怨晚上睡不著觉一边又带著点自豪地宣称“工作了三天三夜终于做出一份大方案”、“睡眠是最大的时间杀手”的同事时，不难明白的一个道理是：睡，或是不睡，其实不过是一个问题的两面。

科学家，或者毋甯说是制药公司，看到了这个忙忙碌碌的世界上忙忙碌碌的众生的需求。于是他们说，我们会送给你一份令人惊叹的礼物，我们可以让你不再因为睡眠多花时间而叹息。

沉睡的世界

根据世界卫生组织做过的一次调查，失眠被列为工业社会中人类最大的健康问题之一。睡眠向来被视为上天赐予人类的福分。躺在床上，闭上眼睛，像郝斯嘉一样对自己说，“明天是另外的一天”，是许多人对付不如意的现实生活的灵丹妙药之一。还记得《圣经·诗篇》第127节是怎麼说的吗？“唯有耶和華所亲爱的，必叫他安然入睡”。

然而，美国宾西法尼亚的一家制药厂却试图颠覆睡眠的这一传统世界。与众多投入大量人力物力研制开发改善人类睡眠质量、消除失眠药物的制药厂不同，这家名为瑟法隆（Cephalon）的生物制药公司近来向美国食品药品监督管理局（FDA）提出申请，希望拓宽1998年获FDA批准的治疗“间发性嗜睡症”药物“保清醒”（Provigil）的适用范围，从而使其成为取代咖啡因的新一代醒觉药物。据《华盛顿邮报》报道，主要成分为“莫达非尼”（Modafinil）的“保清醒”可以使人两天不睡觉而依然保持注意力高度集中，能够很好处理非常复杂的问题。而在睡眠8小时后，他们又能继续高效率连续工作40多个小时。

其实，向睡眠要时间并不是一个新鲜概念。早在汉代，班固就在《汉书·食货志》中记载：“妇人同巷，相从夜绩，女工一月得四十五日。”然而，生物钟决定人不可能无限度向睡眠索取时间，被誉为“睡眠药物之父”的斯坦福大学睡眠中心主任威廉·迪蒙特（William Dement）早在上世纪50年代就向华盛顿的政府官员们推荐使用莫达非尼，但也正是他，在接受路透社记者采访时指出，“关键在于不断积累的睡眠债务，而不是每日的睡眠需求。确定无疑的事实是，失去的睡眠是会积累起来的，而你很快就会变得过于疲劳，从而导致身体机能无法保持正常运转。”

对于绝大多数夜以继日的人来说，不睡觉只是一种手段，保持清醒的工作状态才是最重要的。每天工作16到20个小时的巴尔扎克用来使自己这台“疯狂的写作机器”保持正常运转的，是5万杯“成了河的黑咖啡”。这其中起作用的，就是咖啡因。在一个多世纪时间里，咖啡因是用来使人们保持清醒的最主要的醒觉药物，作为食品添加剂，咖啡因的全球销售额以美元计算甚至超过了盐。美国软饮料生产商去年售出了价值100亿美元的汽酒，其中绝大多数都添加了咖啡因。

战场上的抗睡眠药

睡眠对于调节人的精神状态、补充体力具有十分重要的作用。如果士兵在战场上连续作战，一旦感到精神疲惫，缺乏睡眠，就会行动迟缓，战斗力下降。如何找到一种可靠的办法来控制士兵的睡眠，便成了美军的共同想法。

美军对睡眠的研究由来已久，现已经进行了几十年。早在二战中，使用药物刺激是最传统的老办法，安非他明这种药品就在美英德日士兵中分发，以消除疲劳、增强忍耐力。上个世纪70年代中期，美英等国开始投入巨资研究睡眠控制与调节问题。近年来，美国国防部为了给士兵提神专门发明了一种眼镜装置，其原理是在一副特制的眼镜框上装上光纤。光纤放出的白色强光与日出时的晨曦光谱一样，令士兵提神而又不影响视觉。这种新发明的眼镜在北约空袭南斯拉夫期间投入使用，美国的轰炸机飞行员使用此“眼镜”由密苏里的轰炸机基地飞

往欧洲，全程36小时都保持了清醒状态。

到20世纪80年代，美军开始研究C-141运输机乘员的睡眠状况，计划是编制一个睡眠软件程式，名为“避免疲劳计划工具”。目前，位于布鲁克斯空军基地运输航空部队的每一名成员最近都在参加这一计划中一项特殊研究，以便将来执行任务时能有一个完美的睡眠。负责试验的是美国空军实验室与空军作战测试和评估中心的专家，他们的工作是对空运部队的睡眠状况进行实时追踪研究。睡眠软件的功能是让指挥官在制定任务时间表时与部队的实际睡眠时间表进行对比。比如说现在要执行一项特殊任务，任务期间就应当定下一个特定时间表，让飞行员休息好，从而最大限度地提高战斗力。

伊拉克战争中，美英联军长驱直入巴格达，其推进速度是海湾战争的3倍，难道美军是钢墙铁臂一机械人，可以不吃不喝，具有连续作战能力吗？其实不然，美军也不得不与另一个敌人进行战斗：疲劳！由于最初的地面进攻及向巴格达推进的速度太快，不少美英联军士兵几天之内都没有睡觉。因为许多美英士兵一天平均睡不到四个小时的觉，当时一些人士担心他们当中的部分人会因此而倒下去。为此，美军除了使用强效兴奋剂，以抗疲劳外，还使用了可记录士兵睡眠时间、系在手腕上的“睡眠监视器”。该仪器可对睡眠不足、昏昏欲睡的士兵及时发出警告。为了与疲劳作战，美陆军每天向士兵们定量发放咖啡因，美空军则向飞行员们提供一些能充分刺激大脑中枢神经的药品，这些药品的基本成份是安非他明，以用于提神。美国军方对它们的使用还是非常谨慎的，只有在执行长期作战任务、需要始终保持清醒的情况下才会使用。

所有这些对付疲劳的措施据称只是权宜之计，因为美国士兵们服用的这些兴奋剂类药品也许会给他们的健康带来某些副作用。去年4月17日，两名美国空军国民警卫队飞行员在执行任务过程中服用了安非他明，结果在阿富汗坎大哈向友军开火射击，酿成一起4名加拿大士兵死亡、另外8人受伤的意外伤亡事故，这两名飞行员因此于去年秋季被判犯有过失杀人罪，目前被军事法庭传讯。

大脑“伟哥”

尽管争议不断，但人们对认知增强剂确实有很大的需求量[这些药物原本是用于治疗注意力缺陷多动症(ADHD, attention-deficit hyperactivity disorder)等疾病]。2007年，一篇调查报告指出，在过去12个月中，美国有160万人并非为了治病而服用过处方兴奋剂。合法的精神兴奋剂包括苯派啶醋酸甲酯(即利他林)、安非他明及莫达非尼。据报道，在某些学校，1/4的学生都在服用这些药物。去年，《自然》杂志发起的一次网上调查显示，来自60个国家的1427位科学家中，20%的人表示服用过苯派啶醋酸甲酯、莫达非尼或 β -受体阻断剂(能减轻怯场反应)。总的来说，人们使用上述药物的目的是为了提升注意力。通常，人们可以通过网络和医生来获取药物(一些药物是为医治某类疾病而研发的，但医生有时会用它治疗其他疾病，不过制药厂商不能宣传药品说明书上未提到的用途)。

目前，欧美不少国家的一些学生都把它当作“救济灵药”。每到大考之前，美国校园的走廊里总能看到有人兜售“聪明药”。它的效果很明显，据一位服用者表示，短短几分钟之后便能感觉注意力明显集中，读书和记忆速度更快，“我感觉自己就像充满电的电池！”逐渐上瘾的服用者将利他林和其他IQ兴奋剂统称为“大脑伟哥”。

这种状态对于许多年轻人极具诱惑力：服下一片药，拥有超脑力。根本不需要睡眠和休息，大脑会像一台马达那样长久保持高速运转状态。依靠它的魔力可以在考试、演讲或面试中胜出，光明前途

在这些年轻人面前展开。野心和欲望令人不顾副作用。据德国药品监督局的调查显示，在德国200万人至少一次服用过药物来给大脑“提速”，有80万人经常服药。

吃药还不了睡眠债

当龙格第一次在实验室中看到纯净的咖啡因时，他也许不会想到，自己已经开启了潘多拉的魔盒。近200年来，抗疲劳药物在科学家们的努力下变得越来越神通广大。



“我们对于人体的生物钟了解得越多，我们就越能驾驭它。”伦敦帝国学院的节律生物学家拉塞尔·福斯特说，“再过10~20年，我们就可以利用药理学改变睡眠。”在福斯特设想的世界中，人们一天活动22个小时，睡眠2小时将变为可能，甚至是常规。

“唯有耶和华所亲爱的，必叫他安然入睡。”对抗睡眠本身就是在同自然规律作对。甚至可以认为，抗睡眠药的使用是唯科学主义使人类异化的途径之一。

人们用科学的方法制造和改进抗睡眠药的本意是通过获得更多被睡眠占用的时间来改善人类的生活，但这些从睡梦中抢夺过来的时间却被用于更加疯狂的杀戮或是没日没夜的工作上，更不要说这些抗睡眠药物还会对人体造成伤害。

这并不是一个人都喜欢的世界。英国萨里大学人类精神药理学研究中心的睡眠研究小组组长尼尔·斯坦利就表示，“对于我们的社会，这是将要发生的最可怕的事。”2004年，世界反兴奋剂组织将莫达

非尼正式列入禁药清单。怀特、盖因斯等多名运动员因服用莫达非尼受到了国际田联的严厉惩处。

科学家对那些想向睡眠要时间的人提出的建议是，任何一种药效都只是暂时的，健康的睡眠对所有人都必不可少。

相关链接

中医三种提神方法

中医一直被认为是一个对身体伤害相对较小的医治方式，要提神，中医可是有种种的对策呀，就看你个人的喜好了，下面我们介绍主要的三种提神方法。

方略一：草药茶有助提神

茶一直被认为是提神的首选，也许你仅仅局限于简单的绿茶、红茶或者是普通的茶叶，其实许多时尚而美味的药茶也是我们提神的好伴侣。

◆薄荷茶

喝薄荷茶是最值得推崇的提神方式，近来被美国《健身》杂志推荐为健康饮品。性味辛凉，主要含有挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷脑、薄荷酮、薄荷脂、茨烯、柠檬烯等，具有疏风散热，辟秽解毒的功效。但薄荷可减少产妇的乳汁量，具有一定的刺激性，不宜给哺乳期、怀孕期的女性、小孩使用。

1. 冰糖薄荷茶

材料：薄荷叶5~10片冰糖或者是蜂蜜、果汁

制作方法：将刚买来的中药薄荷叶用冷水洗净后放到茶杯中，加入热水200毫升，加盖15~20分钟直到药香散出即可，等凉的时候根据个人的喜好加入冰糖、蜂蜜或者是果汁，可以使茶的口感提升。

功效：据最近的研究报道，薄荷可以防止痉挛、放松肌肉、减轻肌肉僵硬与疼痛感。而薄荷茶可以刺激食物在消化道内的运动，帮助消化，尤其适合肠胃不适或是吃了太过油腻的食物后饮用。工作在电脑前的上班族，当感到精神不济时应喝杯清凉的薄荷茶，这有利于提神醒脑、缓解压力。另外，由于薄荷具有一种独特的芳香，将薄荷茶拿来漱口或饮

用，不仅能齿颊留香、口气清新，还可以消除牙龈肿痛。

2. 玫瑰薄荷茶

材料：玫瑰花干花蕾4~5颗薄荷少量（二、三钱即可）

制作方法：将干玫瑰花与薄荷一同放入杯中，加盖到10~15分钟，待茶凉后饮用提神效果更佳。

功效：人的情绪在春季的时候容易出现波动，而玫瑰花常常深受办公室女性的喜爱，具有活血化淤、舒缓情绪的作用，薄荷可驱除疲劳，使人感觉焕然一新，并且玫瑰花的甘甜纯香可以冲淡薄荷之中苦涩味，一举两得。

3. 薄荷菊花茶

材料：薄荷3钱、菊花2钱

制作方法：将菊花与薄荷一起放入茶杯中，加盖冲泡5~10分钟即可。

功效：菊花可清热解毒、缓解疲劳作用，与具有提神效果的薄荷一起冲饮可使效果更佳。

◆菊花人参茶

材料：菊花干花蕾4~5颗人参2~4钱

制作方法：将人参切碎成细断，放如入菊花花蕾，用热水加盖浸泡10~15分钟左右即可。

功效：人参含有皂甙及多种维生素，对人的神经系统具有很好的调节作用，可以提高人的免疫力，有效驱除疲劳，而菊花气味芬芳、具有祛火、明目的作用，两者合用具提神的作用，但有高血压的人不宜使用人参，并且人参不宜与茶叶、咖啡、萝卜一起服用。

◆熏衣草柠檬茶

材料：熏衣草干花蕾5~6颗柠檬片或柠檬汁

制作方法：将干燥的熏衣草花蕾、柠檬片一起放入茶杯中，加入沸水加盖5~10分钟，如果是与柠檬汁一起搭配，待茶呈淡绿色温凉后加入即可。

功效：熏衣草香气为广大女性所喜爱，自古代起就

有滋补、舒缓压力、消除疲劳的作用，柠檬具有利尿、促进消化与血液循环，缓解头痛的作用，并且其散发出淡淡的香味可使人精神振奋，但孕妇不宜饮用含有柠檬的茶。

方略二：药香赶走疲劳

如果你总是感到无精打采、工作效率低下，可你又偏偏不喜欢那天天需要泡饮的提神茶，怎么办？不要紧，你可以自制香袋，只要天天佩带在身上或者放在办公桌旁边就可以了。

香袋简单制作推荐：取冰片、樟脑各3克，良姜15克，桂皮30克，将这4种中药混合捣碎，将备用制作香袋的布缝成小袋后，装入准备好的用药即可。经过一段时间后如果香袋内的气味可能减弱，提神功效也会降低，这时候你就应该更换了。

功效：香袋可以提神的原理是因为通过香袋中独特的中药香气作用于大脑或者是鼻黏膜，达到调节神经系统，使人精神振奋。

据研究香袋中药物散发出来的芳香气味能够刺激鼻粘膜，使鼻粘膜上的抗体——分泌型免疫球蛋白A（SIgA）的含量提高，它含量的提高使得病毒在鼻粘膜及呼吸道

粘膜上不易存活，从而使人们患感冒的机会大大降低。



方略三：中医自我按摩

1. 按摩头部太阳穴

按摩方法：四指并拢先按摩上下眼睑，然后按摩的手指从眼角处向太阳穴处移动，按摩数分钟。按摩的时候最好情绪稳定、挺胸收腹，这样才能够达到一定的效果。

功效：太阳穴我们再熟悉不过了，太阳穴的正确位置是由眉梢到耳朵之间大约三分之一的地方，用手触摸最凹陷处就是太阳穴，常按摩太阳穴可以促进大脑的血液循环、缓解疲劳，并且操作非常简单，适合在任何时间做。

2. 按摩足底涌泉穴

按摩方法：首先要正确取穴。涌泉穴就是我们常常说的足心，在我们的足底部，第二跖骨间隙的

中点凹陷处。相当于足掌心的前1/3

与中1/3交界处，按摩的时间最

好在每晚睡觉之前，按摩的方法有指压、揉搓等，每次50~100次左右，以足心发热为主。

功效：该穴系足少阴肾经的起始穴。肾主藏精，有摄纳、贮存、封藏精气的生理功能，主管著人体的生长、发育和生殖。在涌泉穴处按摩，通过经络的传递

作用，能使肾脏产生良好的效应，调节内分泌与植物神经系统，提神醒脑。

Sleeplessness: Pleading Time from God

Sleeplessness is cumulative, making one tired excessively and eventually unable to function normally. Stimulants modafinil, caffeine and amphetamine, etc., have been employed in military operations to keep soldiers awake; recently, fiber-optic lighting similar to the sunlight spectrum delivered through spectacles could achieve wakefulness up to 36 hours. Unfortunately, medications counteracting sleepiness have side effects, e.g., after taking amphetamine, 2 US Air National Guard pilots mistakenly bombed Canadian soldiers in Afghanistan. Of 1472 scientists surveyed by the Nature journal, 20% had taken methylphenidate (Ritalin), modafinil or beta blockers. But, drugs for combating sleepiness are no Pandora's magic box. Researchers at the University of Surrey, UK, opined that artificial sleep reduction means are bad, especially as modafinil is now banned for athletes, besides the side effects. Yet, TCM herbs may help. Herbs like tea leaves, menthol, chrysanthemum, lavender, etc; even gentle massage helps, let alone fragrance packs serving as "aroma therapy" by increasing nasal mucosal secretive immunoglobulin A.



简志瀚教授主持
Kan Chi Hon

抗老年性痴呆基因新证

编辑先生：据报道称，2012年7月冰岛科学家研究发现首个有助抗老年性痴呆症的基因变异型。携带这种基因变异型的人，进入老年后出现老年性痴呆症状的风险大大降低。未知详细情况如何？这发现，对预防和治疗老年性痴呆症有何帮助？又，基因在疾病过程中，是如何影响疾病的发生和发展的？能否亦作一些简单的介绍，以便今后对遗传性疾病有更多的认识。

Joseph 2012年9月

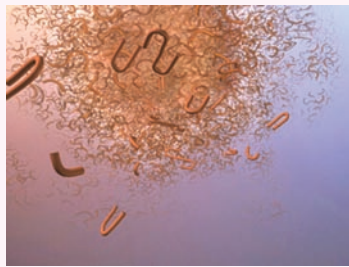
基因是DNA上的一个片段

体内各种组织细胞中都含有核酸。核酸有两类，即去氧核糖核酸(DNA)和核糖核酸(RNA)。两类核酸在细胞内的分布有所不同，DNA主要分布于细胞核的染色质，其余的分布在细胞质的线粒体。RNA主要分布在细胞质中。核酸是遗传的物质基础。DNA是遗传信息的携带者。基因就是DNA分子上的一个片段。在DNA的指导下形成RNA。RNA在细胞质中指导各种蛋白质的合成。在种类繁多的蛋白质交互影响和作用下，演出多姿多彩的各种生命活动。

基因是疾病发生的操控者

当基因发生突变时，就会发出错误的遗传信息，影响到转录、翻译的过程，因而影响酶和其他蛋白质的正常产生，最终导致人体代谢、结构和功能的障碍，从而引起疾病的发生。就以老年性痴呆症为例，就可看出基因是如何操控疾病的发生的。

老年性痴呆症(Alzheimer阿尔茨海默症)是一种会出现进展性失智症的原因不明的疾病。在病理学上，大脑皮质的神经细胞中，可观察到有神经纤维缠结(tangles)，它是由一串串不规则的蛋白质在细胞内组合而成。也能看到由肿大的神经突起，聚集成球状的老年斑(plaques)，它是产生于神经元之间的不正常蛋白质。这些病变的发生机制是与 β -淀粉样蛋白(beta-amyloid)(见右图)的生成与清除异常有关。 β -淀粉样蛋白具有神经毒性作用，它可通过多种途径导致tau蛋白在神经原中沉积，引发神经细胞凋亡等变化。而 β -淀粉样蛋白生成的增多，是由于老年性痴呆患者出现淀粉样蛋白前体(APP)等基因突变所致。



▲图 β -淀粉样蛋白

抗老年痴呆基因新发现

冰岛基因解码公司的研究人员对1795名冰岛人进行健康调查和基因测序后发现，影响老年痴呆的基因——淀粉样蛋白前体基因有不同的变异类型，有些携带其中一个变异类型的人，相对来说，更不容易出现老年痴呆症。研究人员认为，这可能是由于这种变异淀粉蛋白前体基因可以抑制 β -淀粉样蛋白前体裂解酶1，而正是这种裂解酶1能把大块淀粉蛋白裂解为小块淀粉蛋白，后者不断累积，干扰细胞与细胞之间神经突触所发出的信号，引起神经细胞的损伤。

上述发现，为防治老年性痴呆症提供了线索，提示一个重要的研究方向，应研发出能抑制 β -淀粉样蛋白前体裂解酶-1的药物。此外，研究结果亦可说是从反面确认了 β -淀粉样蛋白是导致老年性痴呆的“元凶”，让科研人员能全力集中针对这种物质来防治老年性痴呆症。

基因是老年性痴呆研究的热点

基因与老年性痴呆关系的研究是目前研究的热点。 β -淀粉样蛋白生成过多引起积聚的基因相关研究除上述的APP外，还有SORL1、VPS35等的表达变化研究。此外，美国科研人员对5.4万个研究对象的研究结果中，发现与老人痴呆症相关的4个新基因，分别为MS4A、CD2AP、CD33和EPHA1。英国多所大学的研究人员对来自8个国家的1.6万名健康人和老年痴呆症患者进行基因扫描，然后对比两种人的基因差别，他们发现名叫Clusterin和PICALM的基因是增加患老年痴呆症机率的基因。法国科学家对来自5个国家的1.5万名健康人及老年痴呆症患者进行基因扫描后发现名叫CRI的基因也是增加患老年痴呆症机率的基因。厦门大学的研究人员还发现了能抑制小鼠老年痴呆症发病的新基因Rps23rl。并对其功能结构进行了分析探讨。

为了下一代的智商， 女性孕前应检测甲状腺功能

李女士结婚多年未孕，多方求医喜得千金，全家人对这个迟来的宝宝关爱有加，李女士自己更是细心关注著孩子的一一点一滴，一颦一笑。可是慢慢的，李女士发现自家的宝宝不管是吃饭还是对外界的反应总是有点慢，开始还以为是孩子吃得少，长得慢。随著月龄的增加和周围同龄孩子比不管是反应敏捷还是个头差距在不断加大。李女士全家非常担忧，带著孩子到处就医，查不出原因，最后在医院内分泌科找到了原因，是由于母亲在怀孕时甲状腺功能低下导致的孩子继发性甲状腺功能减退引起孩子发育迟缓，虽然经过治疗孩子甲状腺功能恢复正常，但是已经造成的伤害是无法弥补了。

甲状腺的功能

说起甲状腺相信很多人对它并没有甚么认识，不知道它有甚么作用。其实甲状腺是人体非常重要的腺体，属于内分泌器官，它参与成年人的代谢，它分泌的多或少都能对人体造成伤害，特别是对婴幼儿的生长、发育、智力影响极大。

人类的甲状腺形似蝴蝶。位于“喉结”的下方约2~3厘米处，在吞咽东西时可随其上下移动。人的甲状腺重20~30g，也就是半两左右，是人体内最大的内分泌腺。

它虽然很小，但是发挥的作用很大，甲状腺疾病是一种不易被识别但危害性高的慢性病。近年来，妊娠早期母体亚临床甲减对胎儿脑发育第一阶段的影响备受关注。在胎儿甲状腺功能完全建立之前（即妊娠20周以前），胎儿脑发育所需的甲状腺激素全部来源于母体，母体的甲状腺激素缺乏可以导致后代的神经智力发育障碍。美国学者研究发现：妊娠17周患亚临床甲减的母亲，未给予治疗其后代7~9岁的智商（IQ）较正常对照组降低7分。而经过治疗的后代智商与正常对照组后代没有区别。育龄期女性患甲状腺功能减退的危害极为巨大，不但威胁到她们自身的健康，也会威胁到后代的发育。具体危害如下：

危害之一：导致宝宝智力下降

甲减女性生下的婴儿罹患某些疾病的危险会增加，其中大多数是智力和发育上的问题：已有多项研究表明，孕妇患临床甲减、亚临床甲减、低T4血症或TPOAb阳性会使流产和妊娠期并发症显著增加，并造成胎儿脑发育障碍，导致后代智商下降6-8分，而患有上述4种疾病的女性占孕妇的10%~15%。只有在怀孕前或怀孕早期诊断出甲减，及早治疗，才能避免后代智力受损。但是甲减没有或仅有轻微临床症状，且这些症状易与妊娠反应混淆，不易被诊断，因此导致治疗率偏低。

危害之二：增加孩子出生缺陷机会

甲减可能增加孩子的出生缺陷。新的研究发现甲

甲状腺疾病的妇女更可能生下心脏、肾或脑异常的后代。这项来自美国的研究显示，患有甲状腺疾病的母亲（其中既有甲亢、也有甲减的母亲，以甲减更为多见）生产的婴儿发生出生缺陷（大脑、肾脏、心脏缺陷以及唇裂、腭裂、多指等）的比例约为18%。而在普通人群中，该比例仅为3%左右。

危害之三：为女性健康减分

甲减不仅会累及下一代，对育龄期女性本身的健康影响也很大。女性甲状腺功能减退患者在怀孕期间，不能得到早期诊断和及时治疗，可能造成流产、早产、胎盘早剥（非常严重的并发症，会威胁母亲和胎儿的生命）、围产期胎儿死亡等不良生产事件。

目前我国怀孕妇女甲减的患病率高达10~15%，怀孕期间母体患有不同类型的甲减，能够导致后代智力水准下降6~8分，还会造成孕妇流产和妊娠期并发症显著增加。鉴于怀孕期间甲减对母子两代人的健康影响巨大，专家建议育龄期女性在准备怀孕或怀孕早期(最好在怀孕前8周)积极检查甲状腺功能。如果怀孕前发现甲状腺功能减退，应通过治疗使甲状腺功能达标后再孕育下一代；如果在怀孕期间确诊甲减，应尽早进行药物干预治疗，启动时机应当在怀孕的前8周，尽早达标，以保证后代智力发育的正常。

甲减并不是育龄期女性特有的疾病。男性和非育龄期女性都有可能被甲减“青睐”。前不久退役的足球明星罗纳尔多就是因为甲减影响到身体健康而提前结束了他的体育生涯。甲减的临床表现与“亚健康”相似，诸如畏寒、乏力、便秘、食欲低下、嗜睡、记忆力减退，体重增加等，因此常常容易被忽视，

延误了诊断和治疗。然而，甲减可危及到全身各组织和器官的健康，如果未能及时发现和治疗，甲减最后会使患者心肌梗死、肾功能衰竭的风险大大增加，甚至导致老年认知方面的障碍。因此，当大家

出现“亚健康”症状，如不明原因的疲倦且长时间不能缓解等，建议前往内分泌科或相关科室查查甲状腺功能。

附：甲状腺功能减退症自查表

（如果你在下面问题的问答中，有五项或五项以上为“是”，请把你的症状告诉医生。有

可能你正患有甲状腺功能减退症。）

我感到乏力，常常犯困，体力和精力都很不足	
我的大脑思维迟钝，注意力很难集中，记忆力下降	
我的行动和反应变慢了	
我的体重增加了	
我的皮肤变得乾燥，我的指甲变得很脆、灰白、易折断	
我常常会觉得冷（即使其他人都觉得很舒服的时候也是如此）	
我有许多负面的想法，感到情绪低落抑郁	
我的肠道功能和代谢水准，好像也都运转慢了，有时候还会便秘	
我感到肌肉和骨骼僵硬疼痛，我的手感到麻木	
我的血压增高或心跳变慢了	
我的胆固醇水准增高	

注：如果你的回答有5项或五项以上为“是”，请到医院的内分泌科就诊并作甲状腺功能的血液检测。



谢 志（主任医师）Xie Ji

墨 也 是 药

“文房四宝”之一的墨，是中华文明古国传统的文化用品，自古延续至今，一般的人也许不知道，墨除了用于写字作画外，还能治疗某些疾病呢！这里讲述的是墨治病的故事。

生病最怕喝“苦水”

小时候，我们家称得上是个大家族，祖父辈兄弟四个，四根“藤”上的子孙都住在一个大院子里，一进一进的房屋鳞次栉比，从前门向后院望去，高高低低的门槛不下七八道。据家里人说，院子里大大小小的房屋加起来，总共有九十九间呢！大家族的子子孙孙、男男女女聚拢来，不亚于如今村里开会时的盛况，单单我们这些“小萝卜头”之辈，就有二十几个。

那是上个世纪三四十年代，孩子们除了春天种牛痘外，并无其他预防接种，遇上麻疹、百日咳、腮腺炎之类的小儿传染病，只要有一个孩子发病，大院子里其他孩子就会接二连三地被波及，几乎无一幸免。

这个两县交界的边陲小镇，没有诊所，更甭提医院了，地方上只有一名无师自通的老中医，而没有西医，从未见过体温表、听诊器、血压计什么的，遇上发热、吐泻之类的疾病，就得喝下那碗乌蒙蒙、看不到底的汤药。小时候生病，我最怕喝那碗“苦水”，不是倔强地紧闭著嘴，就是逃之夭夭。妈妈、姑姑、奶奶等轮番做我的思想工作，只要我喝下那碗可怕的“苦水”，那么，能够办得到的事情任凭我开口，大人一般都肯答应，而且几乎一喝下去就“兑现”。

请老道士治“疳腮”

有一种病是不必喝那碗“苦水”的。那是日本鬼子占领本镇的年头，清乡、扫荡甚么的搞得鸡犬不宁、民不聊生。说来真奇怪，尽管我们吃的食物越来越不上档次，山芋、麦粉糊、麸皮烙饼、胡萝卜野菜粥等凑合著吃，可是一个个孩子腮帮突然发胖，胀鼓鼓的。我寻思，饭吃下去身上会长肉，怎么尽往那个地方堆呢？听长辈们说，那是患了“疳腮”，又称为“虾蟆瘟”。

镇上那位本事不大的老中医逃难去了，此时此地要想吃药，也没有医生开药方啊！听邻居大妈说，道院里有位老道士会治这种病。早春的一天，家里人

将我送到道院，那位老道士怪和善的，笑嘻嘻地取出砚台和一锭墨，磨了一通，使用毛笔蘸了些墨汁，在空中摇晃著笔杆，口中还念念有词，好像是在画符念咒，然后在我腮帮上涂了一个钱币大小的黑团，接著在墙上画了一个同样大小的黑团。老道士说，那肿块里的“邪气”已经移到墙上了。过了两天，我又遵照嘱咐前往道院，接受老道士的治疗，他又一次用墨汁在我腮帮上和墙上画黑团，就像上次那样重复操作一通。说来真奇妙，两三天之后，我的腮帮肿胀竟然消除了。

大院里其他“难兄难弟”也接踵而来，接受老道士的“治疗”，结果没有一个不消肿的，道院一角的墙上，留下几十个黑团。

原来墨是一味中药

直到我长大，医学院毕业，当上医生之后，还常常回味童年时代这段有

趣的医事，总觉得这是一个不解之谜，难道“文房四宝”之一的墨真的能治病？后来方知道，疟腮即流行性腮腺炎，属于小儿急性传染病，是一种自限性疾病。我寻思，小时候患此病，也许是不治而愈的，跟腮帮上涂黑团未必有因果关系。

近年来，读了报章杂志上有关文章，方悟出其中道理，原来，上好的墨也是药，是一味不可多得的中草药，可以治疗好多疾病呢！在中医中药中，其药名为陈墨、京墨、香墨、乌金等，是用百年古松燃烧产生的烟炱，加上香料和胶汁精制而成的。

墨治病种种

据考证，我国第一个将墨的药值载入医书者，为晋代著名的医家葛洪，他在《肘后方》中指出，若客忤中恶，心腹绞痛，速捣墨和水三钱顿服即愈。

唐代名医孙思邈著《千金方》，书中亦有研浓墨点眼，治疗飞丝入目红肿的记述。明代李时珍著《本草纲目》中写道，墨辛温无毒，主治止血，生肌肤，合金疮，止血痢；治产后崩中卒下血，醋研磨服之。另据《赵氏经验方》记述，治疗痈疽发背，可以用醋研墨涂四周，中以胆汁涂之。

有记载，清朝光绪年间，山东磨庄一带流行鸬鹚瘟（即今之腮腺炎），当地有位王姓巫医善治此病，每遇病孩前来就医，给二两银子，他就用毛笔蘸浓墨涂之，以后每来一次再索取一两银子，经过3~4次涂墨即可治愈，他用的是蟾酥墨。

《本草纲目》还记述，治衄血不止，可用浓墨汁滴入鼻中。记得童年时代，遇见孩子鼻出血，大人就取出一锭陈墨，

蘸水研磨之，然后用一个棉球蘸些墨汁，塞入孩子流血的鼻孔，大多会立即止血。

有幸见到高档药

但是，并非市售的任何墨皆可入药治病，据《本草纲目》记述，“须松烟墨方可入药”，也就是说，用上品药墨方有效。以墨入药的上品墨有：万应锭、集锦墨、八宝止血墨、曹素功墨、胡开文药墨等。传说胡开文药墨曾进贡清宫，为慈禧太后治疗背疮，奏奇效，而闻名于世。

几年前，笔者到安徽黄山旅游，回程途中经过以制墨闻名于世的徽州，跟同伴逛街市，有幸见到上述那些价格不菲的高档墨，曾驻足观赏一番，增长了不少见识。



谈 荫（主任医生）Tam En

也 谈 过 劳 死



人是由蛋白质、脂肪、碳水化合物等要素构成的有机体,具有活鲜的生命,需要休养生息,劳逸结合。人的身体有一定的能耐和生理极限,不可肆无忌惮地消耗身体本钱。如果不善自珍摄,长期“透支”的话,死神将会过早地光顾,造成英年早逝。

笔友徐君英年早逝

笔者行医之余以“爬格子”、敲键盘为乐,在报刊上发表累累,聊以自娱,老有所乐也。有道是“以文会友”,从中结交了不少文人笔友,其中最令我钦佩的要数徐公,他学贯古今,学识渊博,笔下功底深。然而此公并非科班出身,原系上海回故土插队青年,曾经“面向黄土背朝天”,靠挣工分养活自己,闲暇刻苦自学,笔耕不辍,知识日积月累,属于自学成才之辈也。生前曾先后担任广播电台记者和编辑、电视台编辑和副台长。令人痛惜的是,此公不幸于一年前离开人世,享年59岁,他还有好几本书未写完呢!直到临终前夕,还念念不忘即将完成的《徐学词典》,说是要争取尽早出版云云。真是“出师未捷身先死”,用现代惯用的术语来说,英年早逝也。

警示世人吸取教训

与当代许多英年早逝、为社会主义事业鞠躬尽瘁的先贤一样,徐君纯属“过劳死”,作为朋友和医生的我,对他的英年早逝不胜痛惜,愿从保健与养生的角度作具体分析,以警示世人吸取教训,务必珍惜身体本钱,不要肆无忌惮,过分“透支”,不要做书房里的“拼命三郎”,否则“死神”将会过早光顾,吞噬宝贵的生命。

徐公八小时之外很少参加体育锻炼和休闲活动，总是埋头写作，孜孜不倦，“两耳不闻窗外事”，将一切置之度外。通常每天拂晓起床，伏案弄笔或敲键盘，黄昏则工作到深夜，甚至通宵达旦，夜以继日，一个人独居，我行我素，无人干预与劝阻。犹如一支蜡烛两头点，长期睡眠不足，身体怎堪如此折腾！

亲朋好友和同事对他不胜关怀与怜惜，曾奉劝他：要珍惜身体，注意适当休息啊！而徐君以为，在同辈笔友中数他最年轻，体格强壮，精力充沛，而有恃无恐，总是说：“不要紧，没问题！”长此以往，机体免疫功能降低，终于积劳成疾，“人比黄花瘦”，于是癌魔乘机悄悄袭来，置他于死地。

日常生活因陋就简

徐公沉浸在文史研究与写作中时，一切置之脑后，真是如醉如痴，废寝忘食，尤其是妻子离他而去后，一个人生活，而他日常生活起居又不善料理。通常中午在单位食堂用膳，早晚两餐能将就则将就，为了省下时间写作，他因陋就简，经常以速食面和油炸素鸡为主食，殊不知，这两样并非健康食品，而且其中可能含有丙烯酰胺、苯并芘等致癌的化学物质，怎么可以经常食用！何况

食物品种太单调，不能满足身体对营养的需求，必然降低机体免疫功能，结果胃癌悄悄上身，等到确诊时，已届晚期。徐公曾去上海大医院切除胃癌病灶，术后还遵照医嘱定期前往“化疗”，这不过是一种不得已而求其次的“姑息疗法”，苟延残喘而已。

家庭和谐是幸福的源泉

常言道，少年夫妻老来伴，家庭和谐是幸福的源泉，事业的保证。徐公自从跟妻子分手之后，心情不愉快，抑郁寡欢，有道是久郁成病，现代医学研究表明，一个人长期精神抑郁，心情不快，机体免疫功能会降低，从而癌症上身。可以设想，如果徐君有一个和谐温馨的家庭，平素心情愉快，生活自理能力差的他，有贤妻料理与关心体贴，不以那些“垃圾食品”为主食，每天享用宝塔型平衡膳食，荤素搭配，五味调和，满足身体对营养的需求，同时平日注重保健养生，善自珍摄，用中医典籍中的话来说，“正气存内，邪不可干”，也许癌症就不致于上身。

笔友徐公“过劳死”，对过分沉湎于事业而不珍惜身体，不注意劳逸结合，又不善料理生活的知识阶层来说，是一个极好的教训，应引以为鉴。



叶煜全（内科主任医师）Ye Yu Quan



環球醫學

健康訊息

英国与日本科学家 分获2012年 诺贝尔医学奖



- 日本科学家山中伸弥(Shinya Yamanaka)与英国科学家约翰·格登(John Gurdon) 获得2012年诺贝尔生理学或医学奖。

瑞典诺贝尔奖评审团10月8日宣布，日本京都大学物质-细胞统合系统据点iPS细胞研究中心长山中伸弥与英国发育生物学家约翰格登因在细胞核重新编程研究领域的杰出贡献，而获得2012年诺贝尔生理学或医学奖。

细胞核重编程指细胞内的基因表达，由一种类型变成另一种类型。通过这一技术，可在同一个体上将较容易获得的细胞(如皮肤细胞)类型转变成另一种较难获得的细胞类型(如脑细胞)。这一技术的实现将能避免异体移植产生的排异反应。

1962年出生于日本大阪府，日本医学家，京都大学再生医科研究所干细胞生物系教授，大阪市立大学医学博士（1993年），美国加利福尼亚州旧金山心血管疾病研究所高级研究员。



▲ 山中伸弥
(Shinya Yamanaka)

山中伸弥是诱导多功能干细胞（iPS cell）创始人之一。2007年，他所在的研究团队通过对小鼠的实

验，发现诱导人体表皮细胞使之具有胚胎干细胞活动特征的方法。此方法诱导出的干细胞可转变为心脏和神经细胞，为研究治疗目前多种心血管绝症提供了巨大助力。这一研究成果在全世界被广泛应用，因为其免除了使用人体胚胎提取干细胞的伦理道德制约。山中伸弥也因此获得2009年拉斯克基础医学奖。同时他在2008年获颁邵逸夫生命科学与医学奖。并于2011年获得国际最高学术大奖之一的沃尔夫医学奖，与其一起获奖的还有美国怀特黑德研究所的Rudolf Jaenisch。2012年，山中伸弥与美国软件工程师利努斯·托瓦兹获得芬兰“千年技术奖”，二人分别获得60万欧元的奖金。



▲ 约翰·格登 (John Gurdon)

生于1933年10月2日，英国发育生物学家。他在细胞核移植方面进行了开创性的研究。2009年获得拉斯克基础医学奖。他主要以

在细胞核移植与克隆方面的先驱性研究而知名。2009年与山中伸弥获拉斯克基础医学奖。

- 反式脂肪有害健康已是不争的事实。美国一项最新研究显示，常食用含有反式脂肪的食物使人易怒、攻击性变强。研究人员为此建议，尤其不要给未成年人食用含有反式脂肪的食物。加利福尼亚大学圣达戈分校医学系研究人员调查945名男女的反式脂肪摄入量 and 行为变化，结果发现，不论年纪大小，那些常吃含有反式脂肪食物的人更具攻击性。研究带头人比阿特丽斯·戈洛姆说：“我们发现，更多的反式脂肪与更强的攻击性之间存在明显关联。评判因素中，超过已知其他攻击性预测变数，更多反式脂肪始终始终预示著攻击性和易怒。”
- 这是许多医学专家推荐的治疗轻度抑郁的方法。英国一项最新研究再次支持了散步在缓解抑郁方面的有效性。英国的这项研究表明，散步在帮助治疗抑郁方面的确有效。据介绍，医学界早就知道运动有助于治疗抑郁，对一些轻度抑郁患者来说，常见的医疗建议不是服用抗抑郁药，而是试试运动的效果。但是散步这种强度不大的运动是否也有类似的效果，过去结果不完全一致。本次综合性文献回顾的结果支持了散步的有效性。研究人员说，散步的好处是方便易行，不需要专门花钱，在时间上也可以揉入日常生活之中。
- 美国研究人员日前完成的一项研究，对缺觉、昼夜倒班的员工或其他生物钟失调者而言，昼夜节律紊乱可能损害身体制造胰岛素的能力并增加患糖尿病的可能。研究人员发现，在睡眠缺乏及作息紊乱期间，试验对象分泌胰岛素的胰腺细胞受到影响，他们饭后的血糖水准明显提升，在某些情况下处于糖尿病前期水准。此外，试验物件的静止代谢率——即维持呼吸、血液循环等基本生理功能所燃烧热量的速度下降。研究者说，这些结果支持了此前的发现——在糖尿病前期人群中，昼夜倒班员工比白班员工更易患上糖尿病，因为前者通常白天入睡较困难，因而面临生物钟紊乱和睡眠不足的双重困境。



- 经常开窗换气，对身体有益。美国一项新研究发现，空调房间以及医院无菌环境其实更容易导致感染。美国芝加哥阿贡国家实验室科学家杰克·吉伯特博士表示，室外的一些“友好细菌”有助于人体抵御导致感染的致病菌。最新研究发现，经常开窗，会通过细菌间的优胜劣汰作用，影响室内原有菌群的组成结构，包括已对抗菌素产生抗药性的超级病菌，但是同时，不会增加危险病菌的数量。吉伯特博士表示，打开窗户，让室外细菌进入室内，有助于“稀释”室内病菌，或者改变室内病菌赖以生存的营养物和能量结构。如果不分青红皂白杀灭所有细菌，那么有益菌被误杀之后，有害菌更会乘虚而入，更容易导致感染。家庭、医院等场所的确需要清洁消毒，但是过于频繁或过于强调“无菌”环境，则会物极必反，造成感染反复频繁发生。
- 牙齿是身体健康的晴雨表，牙齿健康直接关系到全身健康。瑞士一项新研究发现，保持口腔卫生有助于预防脑膜炎。脑膜炎的病因包括：细菌、病毒或其他微生物。苏黎世大学研究人员在脑膜炎患者的血液中新识别了口腔细菌。该研究表明，这种口腔细菌与脑膜炎之间存在关联性。另外，研究人员也在椎间盘病患者和心内膜炎患者血液中新发现了这种口腔细菌。新研究负责人安德里亚·斯宾登博士分析指出，这种细菌似乎具有导致严重疾病的自然属性，它可以通过牙龈

出血点进入人体血液系统。但是该细菌构成的具体危险尚有待进一步研究确定。近年来，科学家已经发现，某些口腔细菌会进入血液系统，导致血栓，增加心脏病和中风危险。

- 在自助餐上，我们总是失是失去自控，直到吃撑，饱得甚至呼吸都困难了。对此，科学家发现了一个有趣的原理：摄食会产生麻醉作用，可减轻疼痛等不适的感觉。这是我们进化出来的生物本能，压倒了一切理性。美国俄亥俄州立大学心理学教授加里·L·温克博士介绍，即使你的胃都撑得隐隐作痛，你的贪吃相在亲朋同事面前丢尽了脸，你仍会继续吃下去。原因，你的身体分泌内源性鸦片样物质，阻止了上述不良感觉。科学家发现，我们在吃美食的时候，对痛苦的反应显著降低。这解释了为什么我们吃完一顿大餐之后，还能放任自己再吃点心——我们越吃，对痛觉就越不敏感。近年来研究发现，肥人血液和大脑内的“内源性大麻素”水准比一般人高。吃速食就能让人持续产生这种物质，它能舒缓我们吃得过多时身心不适的感觉。我们的大脑是在食物短缺的时代进化而来的，因此附决定了我们在任何时候，无论找到什么食物，都要尽可能多吃，才不至于被自然淘汰。于是，人类的食欲就变得过于旺盛。神经科学的实验证实，人们还会无意识地阻止别人拿走自己的食物。最新研究还发现，即使食物已经变质，或者看上去不好吃，但只要很方便就拿得到，我们就一样会吃得过多。
- 每周坚持慢跑1小时，如果从20岁跑到70岁的话，那么慢跑累计时间大约为108天。这种锻炼是否会浪费生命呢？最新研究得出的结论是：小投入，大收益！据英国《每日邮报》报导，丹麦一项新研究发现，每周慢跑1小时可以使其寿命处长大约6岁，而且慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。研究发现，每周慢跑1~2小时可以使男女预期寿命分

别6.2岁和5.6岁，死亡率降低44%。这一研究结果对多项早期研究形成了挑战。早期研究对慢跑持有质疑态度，有关跑步过程中发生猝死的个案报导让媒体一度认为，慢跑对中年人而言，强度过大。但最新研究结果表明，这种担忧纯属多余。这项研究涉及大约2万名20-93岁的男女参试者，目前已经梳理分析了750篇相关研究论文，并初步探索了长寿与不同形式锻炼及其他因素之间的关联性。研究人员认为，慢跑具有多种保健功效，比如增加摄氧量、降低高血压、防止肥胖症、改善心脏功能及心理健康等。丹麦哥本哈根斯普杰格大学附属医院专家彼得·斯诺博士表示，慢跑之所以能改善心理，是因为人们外出慢跑运动时，会接触更多的人，增加社交机会。

- 骨质疏松是老年人常见的健康问题。老年人为了预防骨质疏松，往往只注重补钙，却忽视了钙的流失，而常喝浓茶、浓咖啡、碳酸饮料等，都会加速体内钙的流失。专家表示，喝牛奶是补钙的最佳方式，但每天喝3瓶250毫升的普通牛奶才能达到中国营养学会的补钙标准，这对很多老人来说，有点勉为其难。因此，老人在通过喝牛奶补钙、多吃含有丰富钙质和维生素D的食品时，更要尽量少让身体里的钙质流失。



保健杂志 (季刊) 订阅表



兹订保健杂志第_____期至第_____期共_____期，并寄上划线支票 邮政票 港币 美金_____元正。

本刊出版日期：春季号（3月15日） 夏季号（6月15日） 秋季号（9月15日） 冬季号（12月15日）

姓名：_____

地址：_____

电话：_____

本港每期港币32元，台湾、东南亚等地区每期港币56元，欧洲、美、加地区每期66元折合美金8.6元（连空邮费在内）支票或 票抬头写：

香港保健协会有限公司
The Hong Kong Association for Health Care Ltd.

Address: Room 1202-1203, 12/F., Albion Plaza, 2-6 Granville Road,
Tsim Sha Tsui, Kowloon. Tel : 2368 3022 Fax : 2797 0949

香港地址：九龙尖沙咀加连威老道2-6号爱宾商业大厦12楼1202-1203室（近尖沙咀地铁站金马伦道B1出口）

香港保健协会招收保健会员简章

本会简介

香港保健协会成立于一九八九年，是经香港政府注册的非牟利机构。董事会成员由多位医药及工商界知名人士组成。本会以普及医学保健知识为宗旨，出版《保健》杂志，曾多次举办“认识癌症、预防癌症”、“预防心血管疾病和癌症”展览会，以唤起市民对“预防胜于治疗”的重视，并先后举行“全港妇女保健知识有奖比赛”、“全港中学生保健知识有奖比赛”、“全港学童保健知识有奖比赛”和“国际学术研讨会”等。

保健会员资格

凡年满18岁之人士，不论性别、国籍、职业、宗教信仰，只要对保健有浓厚兴趣，并认同本会的宗旨者，皆可申请成为本会之保健会员。

保健会员费用

普通会员入会费为港币1,000元，每年年费为港币100元。永久保健会员入会费为港币10,000元，免收年费。

保健会员可享受一年下列之权益

1. 购买百草堂有限公司500粒装之指定产品，可获九折优惠。永久会员八折优惠。
2. 免费获本会医学专家提供之医药保健咨询服务。
3. 免费参加由本会举办之各项活动，包括保健讲座及学术研讨会。
4. 普通会员每年缴交年费后，享受之权益可再延续。

申请办法：

填妥申请表格，普通会员连同入会费及第一年年费港币1,100元，永久会员入会费为港币10,000元，亲身送到或寄回香港九龙尖沙咀加连威老道2-6号爱宾商业大厦12楼1202-1203室香港保健协会收。查询请电2368 3022 冯先生或何先生洽。

邮寄申请，请用划线支票抬头付：“香港保健协会有限公司”，也可请百草堂有限公司代为办理入会手续。（查询请电2366 3128 莫小姐，或传真2366 6760）

香港保健协会会员申请表

申请人姓名：	性别： ☐ 男 ☐ 女
出生日期：_____年 _____月 _____日	身份证号码：_____
通讯地址：	
电 话：	
公司名称：	公司电话：
本人现以 ☐ 现金 ☐ 银行支票号码_____	申请人签署：
缴付入会费，申请成为香港保健协会之保健会员，并同意遵守协会各项守则，以上个人资料属实正确无误。	日期：

国内订阅请填妥表格后寄深圳市福田区车公庙泰然九路海松大厦B座22层

 **中国图书进出口深圳公司**
CHINA NATIONAL PUBLICATION IMPORT &
EXPORT CORPORATION SHENZHEN BRANCH

訂閱申請 /Subscribing Form

中国记录 Record No.	
订户户号 Sub. No.	

订户基本资料 / Your Details

订户名称
Company: _____

详细地址
Address: _____

联系人
Name: _____

身份证号码
ID Card No.: _____

收件人
Name: _____

邮政编号
Post Code: _____

电话
Tel: _____

电子邮箱
E-mail: _____

传真
Fax: _____

订户性质 ☐ 事业 /Government ☐ 企业 /State-owned

投递方式 ☐ 信箱 /Mailbox ☐ 收发室 /Guardroom

Character: ☐ 外资 /Foreign Capital ☐ 其它 /Other

Delivery: ☐ 自取 /By yourself ☐ 邮寄 /Mailing

訂閱報刊品種 /Your Selection						
刊号 Code	报刊名称 Title	份数 Quantity	订阅期限 Period	ISSN	续订 Renewal	新订 New Sub.
612Y0006	保健杂志 (季刊) HEALTH CARE				☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐

订户单位意见 (盖章) /Company opinion (Seal)	广东省主管部门审批意见 (盖章) /Government opinion (Seal)



尚 仁（内科主任医生）Shang Ren

认识“脂溢性皮炎”



脂溢性皮炎(seborrheic dermatitis)这是一个非常普遍，而又极之影响仪容的皮肤问题，无论男性或女性基本上都有机会患上此病。只要天气忽冷忽热，鼻翼两侧就出现红肿，脱皮现象，擦什么保养品都不舒服。感觉脸上老是洗不乾淨，皮肤又油又粗、动不动就出现红疹、脱屑等、造成外观上的困扰。另一方面，每当季节更替、压力、劳累时，皮肤都会恶化，也容易有头皮屑或搔痒的症状，甚至掉发。很多人都有这样的困扰，但是对自己的肤质却没有正确的认识。脂溢性皮炎的成因通常归结于紧张、焦虑的生活和情绪与患上脂溢性皮炎亦有著一定的关系。

何为脂溢性皮炎(seborrheic dermatitis)?

「脂溢性皮炎」好发于皮脂腺分布较多的地方，如头皮、面部、胸部及皱褶部。发生于头皮部位，开始为轻度潮红斑片，上覆灰白色糠状鳞屑，伴轻度瘙痒，皮疹扩展，可见油腻性鳞屑性地图状斑片；严重者伴有渗出、厚痂、有臭味，可侵犯整个头部。头发可脱落、稀疏。面部损害多见于鼻翼、鼻唇沟和眉弓，有淡红色斑，覆以油腻性黄色鳞屑，常满面油光。胸部、肩胛部，初为小的红褐色毛囊丘疹伴油腻性鳞屑，以后渐成为中央具有细鳞屑，边缘有暗红色丘疹及较大的油腻性的环状斑片。皱褶部多见于腋窝、乳房下、脐部和腹股沟等，为境界清楚的红斑、屑少，湿润，常伴为糜烂、渗出。多见于30岁至50岁，尤其是肥胖的中年人。本病慢性经过，易反复发作，常伴为毛囊炎、睑缘炎，面部常与痤疮、酒渣鼻螨虫皮炎并发。

脂溢性皮炎病因

到目前为止，「脂溢性皮炎」的发病原因尚未明

了。多认为与遗传、皮脂代谢改变、微生物寄生、神经功能障碍以及饮食习惯等因素有关。曾推测本病的发生是由于皮脂分泌增多和化学成分的改变，使原存在于皮肤上的正常菌群大量生长繁殖侵犯皮肤所致。最近的文献报告认为本病是由于表皮生长过快，角质层细胞没有足够的时间完全成熟，致细胞核滞留角质层的结果。

1. 代谢障碍、遗传因素、维生素B族缺乏以及物理、化学刺激，很是经常搔抓或用硷性洗涤用品等均可加重脂溢性皮炎的发作。
2. 青春期「暗疮」没及时根治、或治疗不当，都会造成脂溢性皮炎。
3. 皮肤护理不当、滥用护肤品伤害了皮肤本身的水油均衡机能，皮肤水油代谢紊乱了。健康皮肤表面的PH值约为5.2~5.5，不利于细菌生长。因为化学物质的侵袭<化妆品、护肤品、烫染剂>、皮脂分泌增加和化学成分的改变，因而抑制细菌效

果降低，使存在于皮肤表面的正常菌群如葡萄球菌，马拉色糠疹菌及链球菌等，大量繁殖，侵犯皮肤而致病。

4. 治疗及用药不当因素：现在好多的治疗和用药不当是造成脂溢性皮炎的又一病因，在不知道自己病情的情况下，没有在医生的指导下用药或者使用一些不对症的药物，往往会使得其反，脂溢性皮炎的治疗是多方面的，由于每个人的症状不一样，所以治疗的方法也有所不同，不过针对这方面的皮肤病应该是大同小异！常用药物如皮炎平等激素类药物不易长时间使用。注意掌握量！长期使用激素会造成赖药性！经常使用一些对皮肤刺激较大的化妆品等也是在治疗手段中应注意的。纯中药使用最好！配合VB2等！清热凉血，疏风润燥！经常使用一些对皮肤刺激较大的化妆品等也是在治疗手段中应注意的。
5. 饮食太过肥腻、食糖、脂肪过多、饮酒、过食辛辣的食物，以免影响到内分泌功能失调、消化功能失常。



6. 精神紧张，过度劳累，细菌感染。在皮脂溢出过多的基础上，脂溢性皮炎可继发真菌<卵圆形糠秕孢子菌>和细菌<痤疮丙酸菌>感染，并发痤疮症状；还可继发对真菌、细菌的过敏反应，自身的免疫反应还可继发湿疹样病变与播散性脂溢性皮炎的发生。

与性腺分泌紊乱有关，为雄激素分泌亢进所致。除此以外，如女性经期综合症等。有的以为有可能与免疫、遗传、激素、神经和环境因素有关。

脂溢性皮炎的徵状

「脂溢性皮炎」常见于多皮脂、多毛、多汗部位。始于头皮，症状加重时可向面部、耳后、腋窝、胸背、脐窝及耻骨部发展。按皮损表现不同可分干性和湿性两类。干性多为红斑脱屑性损害，湿性多为丘疹、水疱，搔抓后可产生糜烂、渗出，并结成黄色痂皮。常瘙痒难忍，病情缓慢，反复发作。

1. 典型皮损为边缘清楚的暗黄红色斑、斑片或斑丘疹，表面被覆油腻性鳞屑或痂皮。由于病变发生的部位不同，临床表现略有差别；
2. 皮疹多发于头皮、眉部、眼睑、鼻及两旁、耳后、颈、前胸及上背部肩胛间区、腋窝、腹股沟、脐窝等皮脂腺分布较丰富部位；
3. 自觉症状为不同程度的瘙痒；
4. 婴儿脂溢性皮炎常发生在生后第1个月，皮损多在头皮、额部、眉间及双颊部，为溢出性红色斑片，上有黄痂；
5. 成人一般脂溢性皮炎表现：油性也有是干性或者混合性，瘙痒。脱屑等皮肤表面症状表现，红斑较明显。

脂溢性脱发

「脂溢性」脱发以往称早秃，男性型秃发，雄性秃发，弥漫性秃发，普通性脱发、遗传脱发等，常伴随有脂溢性皮炎。其病与遗传、雄性素、皮脂溢出相关，症状为头皮部油脂分泌过多，头发有油腻感。脂溢性脱发在中医中被称为「柱发癣」或「虫蛀脱发」由于湿热侵袭肌肤，使营养失调，腠理不固，脉络瘀阻，精血生化不利致使毛根不固造成脱发，辨证为：脾胃湿热（平素嗜食，甘肥，头发油湿，鳞屑油腻，头发疫痒，毛发脱落）；血虚风燥（头发乾燥，稀疏脱落，鳞屑迭起，头皮病痒）。

头部脂溢性皮炎可引起脂溢性脱发，脱发常发生于脂溢性皮炎之后，一般是从头顶开始。皮炎的初发症状是以毛囊口为中心的皮肤炎症，表现为小丘疹，并逐渐扩大，形成边界清楚的潮湿的油脂性鳞屑斑块，严重者，满头头皮均可覆盖有污秽的痂皮。还有一种比较干燥，满头均有灰白色糠秕状鳞屑—头皮屑。前者称湿性脂溢性皮炎，后者则称为干性脂溢性皮炎。两者都很痒，均可使毛发脱落。引起皮炎的病原菌为真菌。

真菌性脂溢性皮炎，首先是皮脂分泌过多，真菌乘虚而入，使皮肤出现慢性炎症；进而引起囊炎症性系列反应，使毛发的生长、发育、代谢紊乱，毛发也就随之而稀稀拉拉地脱落了。

它与秃顶那种无皮脂分泌的脱发症状迥然不同

皮脂分泌过盛与神经系统或内分泌功能失调有关，便秘与喜食刺激性食物可能是诱发因素，多食脂肪与洗头过于频繁也是原因之一。过去的僧人，患脂溢性皮炎者甚少，与其素食和神经系统不过度紧张有关。频繁洗头者，破坏了皮脂腺口的阻碍物，使皮脂分泌过多，形成了有脂肪酸的真菌温床。

病人应该注意一般健康，少吃脂肪及甜食，有适当运动和休息，精神不要紧张，避免摩擦搔抓等外求刺激，室温不要太高以免出汗过多。

溢脂性皮炎一般出现在头皮，前额和两侧病情加重，导致溢脂性脱发，如果不及时去医院查看病情时间久了毛囊就会萎缩，生长出来的头发都会比较黄，像草一样，溢脂性皮炎早期非常好治，用脂溢康持续1个月治疗就可以痊愈。

“脂溢性脱发”的护理及饮食方法

脂溢性脱发患者的头发一般都很油腻。其特点：发丝油腻，洗发过翌日，发根已出现油垢，头皮如厚鳞片般积聚在发根，容易头痒。由于皮脂分泌过多，头发油腻，大多与荷尔蒙分泌紊乱、遗传、精神压力大、过度梳理以及经常进食高脂食物有关，这些因素可使油脂分泌增加。发质细者，油性头发

的可能性较大，这是因为每一根细发的圆周较小，单位面积上的毛囊较多，皮脂腺同样增多，故分泌皮脂也多。

另外；多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物，如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品、海产类、新鲜的蔬菜、水果等。油性分泌多者多食一些粗纤维食品与杂粮，平素常食山楂、草莓之类，对控制头发的油腻感颇多裨益。应限制脂肪饮食的摄入，如肥肉、猪油、动物内脏等，并须少吃糖类食物，勿进浓茶，不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。若头部有脂溢性皮炎症状应保证头发长度不过短，尽量避免理类似平头的发型，从而预防患处与空气污浊物接触导致发炎等症状。

维生素A对于维持上皮组织的正常功能和结构的完善，促进生长发育起著重要作用。常食用丰富的维生素A食物如胡萝卜、菠菜、小油菜、韭菜、芹菜、苋菜、杏等，将对脂脱起到一定效果。另外；维生素B6对于调节脂质的代谢、抗皮脂、刺激毛发再生均有一定的功能，含有丰富维生素B6的食物有马铃薯、蚕豆、青鱼、橘子、芝麻等。

“脂溢性皮炎”的禁忌

脂溢性皮炎的克星——饮酒

1. 脂溢性皮炎禁饮酒：因脂溢性皮炎的发生与消化功能失常，食糖、脂肪过多，及食刺激性食物有关，所以脂溢性皮炎患者一定不要吃辛辣刺激性的食物。

2. 脂溢性皮炎
中医治疗：
溢脂宁脂溢康对潮红、渗液、油性和干性结皮炎可以清



热、凉血、解毒、利尿为治则，用龙胆泻肝汤加减效果显著。仅有痒而无渗出时，以养血、润燥、祛风、清热为治则。用祛风换肌散和溢脂宁加减。

3. 值得注意的是要吃富含维生素的食物，尤其是维生素A的食物要适量多吃，猪肝、胡萝卜、蛋黄等，以纠正毛囊皮脂角化异常，防止毛囊堵塞。

4. 膳食中要注意控制脂肪量，脂肪不宜过多，否则会加重症状，每天供给总膳食脂肪量应在50克左右。可适当给予高蛋白饮食，因为蛋白质有利于保持正常皮肤角化代谢和毛囊正常畅通。还应注意少吃甜食，因为含糖较多的饮食可促使脂肪异生后产生更多的脂肪。

日常护理及饮食

<1> 脂溢性皮炎患者宜食入富含维生素A、B2、B6、E的食物：因维生素A、B2、B6对脂肪的分泌有调节和抑制作用。维生素E有促进皮肤血液循环、改善皮脂腺功能的作用。富含上述维生素的食物有动物肝、胡萝卜、南瓜、土豆、

卷心菜、芝麻油、菜子油等。

<2> 脂溢性皮炎患者忌食辛辣刺激性食物：因刺激性食物可影响机体内分泌，从而造成皮肤刺痒，影响治疗。辛辣刺激性食物有辣椒、胡椒面、芥末、生葱、生蒜、白酒等。

<3> 脂溢性皮炎患者在洗脸洗头时，最好不用肥皂，更不要用热水烫洗止痒。因为皮脂溢出主要是皮脂腺功能亢进，常用热水、肥皂洗去皮脂，由于刺激作用，会使皮脂腺更为活跃，加重皮脂溢出。

<4> 若头部有脂溢性皮炎症状应保证头发长度不过短，尽量避免理类似平头的发型，从而预防患处与空气污浊物接触导致发炎等症状。

<5> 脂溢性皮炎患者忌食油腻食物：油腻食物主要是指油脂类。这类食物摄入过多会促进皮脂腺的分泌，使病情加重。同时，还要注意少吃甜食和咸食，以利于皮肤的康复。



Getting to Know “Seborrheic Dermatitis”

Seborrheic dermatitis commonly occurs on the scalp, face, chest and skin folds, with redness and flaking of the skin, then yellowish to reddish scaly pimples occur; There is a pathological overproduction of sebum, with development of infection, inflammation and itchiness; the exact causation is still unknown but could be related to microbes, nervous disorder, and too much fat, sugars, too spicy food, poor management of acne, skin care, incorrect dermatologicals, use of alkali shampoos, etc. There may also be associated hair loss: the moist seborrheic type with the top of the scalp, with papules, or could be the dry type, with much itchiness. Treatment is to take less fat and sweets, have regular physical exercises and rest; keep calm, avoid excessive indoor temperatures and scratching of the scalp and skin; refrain from smoking and drinking, have a well-balanced diet with adequate protein intakes. Good scalp and skin hygiene is highly recommended but cutting the hair too short or too frequent shampoos are to be avoided. If simple measures do not work, consult your doctor!

預防勝於治療 Prevention is better than cure

最新高級保健食品

Superior Health Food Supplement

百草靈芝精華

Winsor Mushroom Essence

功能：補腦益氣 · 延年益壽



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

預防勝於治療 Prevention is better than cure

雲芝精華

ESSENCE OF MUSHROOM
(YUN-ZHI)

高級健康食品
Health Food Supplement



- 百草堂雲芝精華(PSP)自1989年起已開始在香港正式生產、銷售
- 1989、1993和1999年先後三次召開PSP國際學術研討會並出版專輯
- 百草堂雲芝精華(PSP)每批均由發明人楊慶堯教授提供品質保證



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：(852) 2366 3128 傳真：(852) 2366 6760