

保健

HEALTH CARE

ISSUE 93

December 2013

最新健康資訊刊物

前列腺癌死亡率每年递增2%

預防婴幼儿秋冬季腹瀉

从名人们猝死说起

人造视觉科技的发展与展望

汇名医普惠众生 治未病造福百姓

一访百年老字号「李同丰国医馆」
总经理陶燕萍



0 97777 09001 3

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

先后创立

「百草堂有限公司」及「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

预防胜于治疗 Prevention is better than cure

最新高级保健食品
Superior Health Food Supplement



心脑通[®] (丹心III号)

COMFORTO[®] (H-CAREIII)

功能：降脂降压 · 健脑醒神



制造商：百草堂有限公司

地址：香港九龙尖沙咀东部加连威老道100号港晶中心1008室

电话：2366 3128 传真：2366 6760



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

保健 HEALTH CARE

疾病防治——

癌病探秘

7 前列腺癌死亡率每年递增2%

杨 昆

12 烟酒兼施雪上加霜

周健新

防病之窗

15 当心病从皮入

谭 力

18 预防婴幼儿秋冬季腹泻

谈 江

20 逐年增多的药源性疾病不容忽视

谭 文

心脏病透视

23 从名人们猝死说起

洪中立

养生之道——

26 弃除求医的七处常犯“心术”
——老人如何把病看好？

陈松鹤

29 跟著动物学习养生之道

杨 群

健康话题——

33 在内地药店买药治感冒安全吗？

赵 寒

36 装起搏器者赴超市宜小心

谈 桑

季节食谱——

38 双耳萝卜汤

陈 昆

热门话题——

39 人造视觉科技的发展与展望

王 琨

饮食与健康——

44 酵素食品对健康有益

陈 山

45 一个广泛存在且被忽视的营养不良问题

龙 江

48 餐桌上常见的有毒食物

赵志江

专题探索——

预防胜于治疗

51 甲状腺与健康

简志瀚

广告目录

P.2 保健中心关心您

P.14 千鼎云芝与千鼎健肾宝

P.3 心脑血管（丹心III号）

P.69 保健杂志(季刊)订阅表及
香港保健协会会员申请表

P.6 丹心H-CARE

P.83 百草灵芝精华

P.11 欢迎订阅及诚徵广告

P.84 云芝精华

专家专访——

- 54 汇名医普惠众生，治未病造福百姓 冯广泉
——访百年老字号「李同丰国医」总经理陶燕萍

专家论坛——

- 59 关注人体「第二大脑」 杨文
62 有毒致癌植物到底毒害如何？ 谭伟民

综合报导——

本会动态

- 64 韦立富教授主讲「全国针灸名医朱链“针灸治病精粹”」编辑部
学术大会

- 65 世界中医男科学术大会在澳门隆重举行 编辑部

心得分享

- 66 “最愉快的事，是对别人有助” 赵炎
——分享著名“抗癌英雄”张艳坤老师的心得

环球医学健康讯息

- 71 环球医学健康讯息 叶煜全
——2013年诺贝尔生理学医学奖揭晓

读者信箱

- 74 多哈学说 简志瀚

内科诊症室

- 75 浅谈肠易激综合症 李仁

医学潮流

- 78 顺势疗法面面观 黎亮

儿童教育

- 80 家教：十大方略应对「四太四无」 章米力

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 1202-1204, 12/F Albion Plaza,
2-6 Granville Road,
Tsim Sha Tsui, 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

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。

重要通告

为方便国内读者阅读,本刊电子版(<http://www.healthcarehk.org>),已从80期开始,增加繁、简字体转换功能,读者只需点击每页上角「字体转换」,便可自选繁、简体字版,使阅读更方便。

預防勝於治療 Prevention is better than cure

高級健康食品
Health Food Supplement

丹心 H-CARE

功能：行氣活血 · 化瘀止痛

有丹心不擔心



制造商：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

杨昆（主任医生）Yang Kan

前列腺癌死亡率每年递增2%

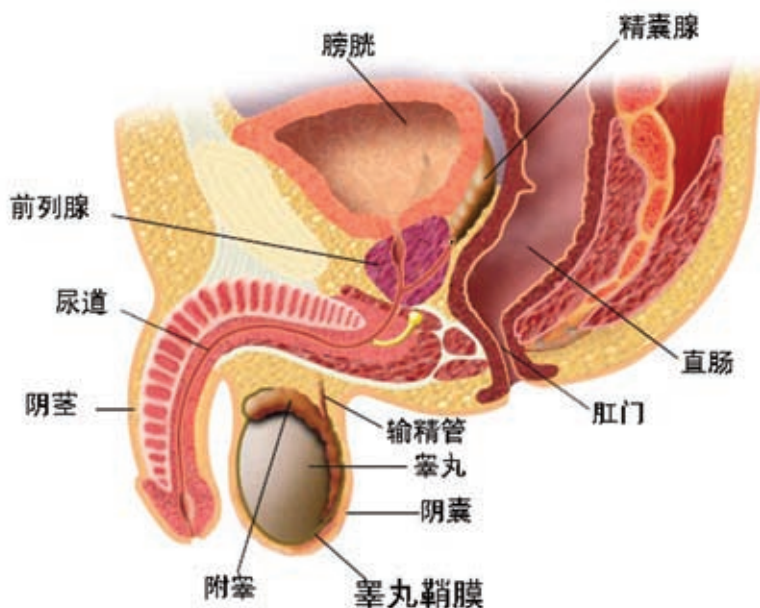
前列腺癌，在欧美被称为男性健康第一杀手，近年来在中国发病率也呈直线上升趋势，已然成为我国中老年男性健康的一大困扰。根据世界卫生组织最近公布的抽样调查统计结果，全球男性因前列腺癌被夺去生命约有70万人，占同年全球男性死亡人数的28%，成为男性癌症死因的第二位；且因前列腺癌死亡率正以每年2%的速度惊人递增，并有可能在2015年超越肺癌，成为夺取男性生命与健康的头号杀手。



发病人数快速增长

前列腺癌的发病率具有明显的地理和种族差异。在欧美等发达国家和地区，它是男性最常见的恶性肿瘤。美国黑人前列腺癌发病率为全世界最高，目前在美国前列腺癌的发病率已经超过肺癌，占全部男性癌症发病人数的11%，死亡人数的9%，成为危害男性健康第一位的恶性肿瘤。

在中国，十年前的前列腺癌发病率还很低。据一份2002年度的统计资料显示，在16个被调查的国家中，美国前列腺癌发病率最高，中国则位居最后。在上世纪八十年代中期，前列腺癌在上海的大医院里平均一年只碰见1~2例。



前列腺癌，在当时，只是医学教科书中非常小的一个章节而已。即便到了2000年时，中国每十万人中也只有3人确诊前列腺癌。

昔日让中国男性隔岸观火的数据还清晰可见，短短十多年时间过去，中国男性患前列腺癌的数字已经急速增长。

以2005年上海为

例，前列腺癌发病率，已经突增至每十万男性中有21人得病。目前，前列腺癌已是上海男性在泌尿男生殖系肿瘤中排名第一位、所有肿瘤疾病中排名第五位的恶性肿瘤。

在可见的未来，中国前列腺癌的发病率虽然未必会像美国等西方发达国家那样高。但是上升到日本、新加坡等东方发达国家的发病水平只是时间的问题。

年龄越大，发病率越高

年龄目前也是前列腺癌主要的危险因素。45岁之前发生前列腺癌的患者是非常少见的，但随著年龄的增长，前列腺癌的发病率急剧升高，绝大多数前列腺癌患者的年龄大于65岁。基本上，在40岁以后年龄每增加10岁，前列腺癌的发病率就几乎加倍，50~59岁男性患前列腺癌的危险性为10%，而80~89岁男性患前列腺癌的危险性增加到70%。

就像那位出生在1930年的“股神”巴菲特，今年正好83岁，也就是前列腺癌发病危险性系数最高的一个区间。

根据美国国家癌症研究所的数据，80岁以上男性中有80%患有前列腺癌，但是绝大多数都不知道自己患有癌症。像巴菲特这样早期的前列腺癌，比较温和，肿瘤很小，几乎难以察觉。如果病人本身身体健康，即使患有这种癌症，预期寿命也在10年以上。同样被确诊为前列腺癌的名人还有南非前总统纳尔逊·曼德拉，2001年时他被查出患有前列腺癌，现在10年过去了，他已有93岁高龄了。美国前国务卿鲍威尔、柬埔寨太皇西哈努克、加拿大前总理特鲁多、著名影星德尼罗也都患有前列腺癌。

性刺激与前列腺癌快速增长有关

前列腺疾病与生活习惯、饮食关系颇大。研究发现增生且有炎症的前列腺腺体内胆固醇为正常腺体含量的两倍，胆固醇升高是前列腺癌的一个诱因。

而前列腺癌的病因也是与激素有关，特别是雄激素可能起著重要作用。雄性激素分泌旺盛，造成体内激素失去平衡引起病变，而激素分泌不只与饮食有关，外界的性刺激也可以使雄性激素分泌旺盛。这个提法来自于一次对阿拉伯国家和欧美国家，关于前列腺疾病的调查。当时各国专家从饮食和习性上

调查，专家就提议将性刺激也列入其中。

性刺激包括视觉和心理刺激，看到女孩子穿得少，阅读和观看黄色小说、电影，大部分男人有生理和心理的反应，激素会随之升高。黑人的雄性激素高，相关数据显示，黑人的前列腺癌也居高不下。有的阿拉伯国家生活方式与西方接近，但是，阿拉伯崇尚清真，女性从头包到脚；两者的发病率相差很远。

多性伴侣、肥胖、遗传会增加患前列腺癌的概率

医学界对引发前列腺癌的危险因素没有全部确定，但研究发现，多性伴侣、肥胖、遗传会增加患前列腺癌的概率。

国外有研究发现，男人性伴侣越多，患前列腺癌的概率越大，这可能和生殖方面的疾病激发前列腺异常有关。

另外，根据美国的调查，体重指数(BMI，体重公斤/身高米的平方)值在25~29.9的超重者，前列腺癌发病率和正常人没有明显差异，而BMI值在30以上的肥胖者，前列腺癌的发病风险要比正常人高2.5倍，也就是越胖，得前列腺癌的风险越高。

此外，遗传也是关键因素。如果爸爸或哥哥中的一位患有前列腺癌，那么你得前列腺癌的危险增加1倍，如果他们两个都过得，那危险提高到5~11倍。而且有家族遗传史的前列腺癌病人确诊要比没有家族史的病人早六七年，就是说发病也会提早好几年。

发现越早，治疗效果越好

由于现代人日常工作繁忙，一般很少有时间去看医生，经常是许多人只有到剩下半条命时，才会去医院治疗。老王就是在妻子的一再坚持下，才到医院检查身体，结果发现得了前列腺癌。但癌症不会一夜之间出现在我们身上，这就是为甚麽我们应该从50岁开始，每年都要进行体检和测试的原因。我们必须在症状出现之前，及时发现疾病，因为早一天发现疾病，就能早一天进行治疗。

前列腺癌的早期症状并不明显，有时表现为类似前列腺增生症的排尿梗阻症状，如进行性排尿困难、尿流变细、尿流分叉、尿程延长、尿频、尿急、夜尿增加、尿意不尽感等。有的患者会出现疼痛、消瘦、乏力、食欲减退，这些通常已经是晚期肿瘤的信号了。前列腺癌只要能早期发现、早期诊断，其治愈率相当高。根据一家肿瘤医院对泌尿外科病人的统计发现，接受前列腺癌根治术的病人，其五年生存率接近100%。因此，前列腺癌是一种完全可以治愈的肿瘤。

上世纪90年代开始，欧美国家已广泛开展血清前列腺特异抗原(PSA)检测，使早期前列腺癌患者的检出率大大增加。作为前列腺癌最敏感、应用最广泛的肿瘤标志物，国内很多医院也开展了PSA检测，男同胞们只需献出几毫升血，便可方便排除患病可能。一般整个普查过程只需要5分钟左右，也没有甚麽痛苦。

PSA筛查在前列腺癌早期诊断中的作用在国际泌尿学界已被公认，欧洲多国、美国、日本均把其作为前列腺癌诊断的重要手段之一。研究显示，因PSA升高进行前列腺活检，前列腺癌的检出率在30%~40%。

欧洲泌尿协会2012年前列腺癌诊疗指南建议男性40岁后应进行PSA基础值的检查，根据基础值决定后续再次检查的时间。而美国泌尿学会推荐50岁以上男性应每年接受例行PSA检测，有前列腺癌家族史的男

性则应从45岁开始每年检查1次。对于直肠指诊或前列腺B超发现有结节的患者，也建议做PSA检查。

治疗：不能头痛医头，脚痛医脚

台湾文学家李敖69岁时进行了前列腺癌手术，之后依然活跃于文坛和媒体。而中国大陆由于之前没有很好的筛查机制，大多数老年男性在查得前列腺癌时都已至晚期，前列腺癌细胞已经发生转移，因此也就没有了“李敖大师”的幸运。

相比国外，我国前列腺癌患者的最大特点是晚期患者多、治疗效果较差，究其原因，缺乏严密的早期筛查、综合治疗不尽规范是关键。

前列腺癌应该视为一种全身性疾病，针对前列腺癌的治疗，不能头痛医头，脚痛医脚，应有全局观。现在肿瘤治疗的理念是一个多学科综合

治疗，就是以手术治疗为主，辅助内分泌治疗、化疗、放疗、核素等综合治疗，可以大大提高前列腺癌病人的治愈率和生存率，这在临床实践当中已经得到了验证。

饮食预防之道

许多饮食因素可以使患前列腺癌的危险增高。多项研究显示，高脂饮食会刺激前列腺癌生长。牛肉和高脂奶制品似乎是前列腺癌的刺激物，大量奶制品的摄入可使患前列腺癌的危险增高；相反，水果和蔬菜及低脂饮食可能有助于降低患前列腺癌的危险。这些健康食物包括大豆（豆腐和豆奶）、西红柿、石榴、绿茶、红葡萄、草莓、蓝莓、豌豆、西瓜、大蒜和柑橘等。



大豆含有植物雌激素，类似于女性体内的雌激素，植物雌激素在饮食剂量条件下（正常食物中所包含的剂量，而并不是补充剂量）可以降低患前列腺癌的危险。

绿茶内含有多种抗氧化剂，起作用的主要成分是茶多酚和儿茶素化合物。绿茶的抗氧化成分对多种致癌物，包括黄曲霉毒素、苯并芘、香烟致癌物、氨基酸裂解析物等诱导的细胞恶性转化均有明显的抑制作用，有助于稳定细胞结构和减少细胞损伤，而细胞结构改变和细胞损伤可引起细胞癌变。

许多鱼类如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼等富含一种脂肪酸，这种脂肪酸同时具有预防心血管疾病和癌症的作用。

矿物质对人体的生长和正常的机体运作有非常重要的作用。人体中的矿物质超过60种，其中有22种属于人体无法自身合成的必需矿物质，这就意味着这些矿物质必须从食物或补充剂中获得。硒是一种重要的抗氧化剂，科学家发现它有抗癌作用，可以降低前列腺癌发生率达70%，所以可以适当多摄入。膳

食中硒主要存在于动物肝脏、海产品、整粒的谷类、牛奶和奶制品、蘑菇、大蒜和芦笋等食品中，癌症预防量为每天摄入100~200微克。白瓜子内含人体必需的锌元素，锌能帮助机体修复创伤，促进细胞再

生，对抗自由基。成人摄入锌量每天15毫克。锌缺乏时身体免疫力下降，不过目前还没有肯定的证据表明锌能降低前列腺癌的发生率。

最近的研究发现，深受人们喜爱的深红色石榴汁也有抗前列腺癌的作用。美国的研究人员将人类前列腺癌的癌细胞注入老鼠体内，让老鼠

患上前列腺癌，然后再给它喝石榴汁。经过一段时间的“食疗”后，他们发现，肿瘤缩小了。石榴汁中含有丰富的抗氧化剂，这种化学物质让水果和蔬菜拥有较深的颜色，它能抵制损害细胞继而发展成癌症或其他疾病。一项最新研究显示，每天饮用一杯石榴汁可显著延缓前列腺癌患者体内恶性肿瘤的生长速度。那些被要求每天饮用一杯石榴汁（225ml）的前列腺癌患者的病情发展明显变慢——他们体内PSA值在54个月后才增长了1倍。使用石榴汁进行辅助治疗不但疗效显著，而且不会产生其他不良反应。



Prostate Cancer Death Rates Increase by 2% per Year

In 2002, the incidence rate for prostate cancer was the lowest among 16 countries with cancer registry (CR) data. Now, the Shanghai CR data reckon it as the 5th commonest cancer. As the incidence rate is up by 2% a year, by 2015, it may overtake lung cancer as the top! As most patients are >65; the lifetime risk for it is only 10% but 70% for subjects 80-89. It usually has no symptoms when early and the survival is >10years, e.g. all those celebrities having this cancer. Over-eating is related, so is male hormone blood levels: US non-whites with high male hormone levels have high rates; genetic factors: a strong family history demands earlier screening (for the earliest asymptomatic cancer): annual prostatic-specific antigen (PSA): 5 years earlier than the usual age of 50. More advanced cancers present as weak urine stream, frequency and difficulty in urination. For prevention, take less fatty diets: beef and high-fat dairy products; more fruits & veggies: soybean (has plant female hormone), green tea (antioxidants), fish (beneficial fatty acids). Take selenium-rich food: liver, sea food, dairy products, mushrooms, garlic, asparagus and pomegranate juice.

歡迎訂閱及誠徵廣告

保健杂志 (季刊)

香港註冊出版，歷史超逾20年

為您帶來健康訊息
● 附有英文摘要 ● 老幼咸宜 ● 家庭必備



中圖刊號：612Y0006

<http://www.healthcarehk.org>

本刊深受港人喜愛的普及醫學雜誌——集知識性、趣味性、科學性於一體；

以保健、醫學、健康為話題；為讀者傳遞「預防勝於治療」訊息。

歡迎惠登廣告，全球包括中港兩地皆收效益。

香港訂閱及廣告部查詢

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道2-6號

愛賓商業大廈12樓1202-1204室

電話：852-23683022 傳真：852-27970949 馮先生、何先生洽

國內訂閱及惠登廣告查詢

中國圖書進出口深圳公司

地址：深圳市福田区泰然九路海松大廈B座2202室

電話：0755-23981696 傳真：0755-23981669

烟酒兼施 雪上加霜



在宴席或餐桌上，亲朋好友、众宾客围聚，品尝美味佳肴，觥筹交错，谈笑生风，其乐无穷也！常常见到有的人边饮酒边吸烟，喷云吐雾，好不舒畅！弄得室内污烟瘴气，令人窒息，不吸烟者置身于其中，被迫吸二手烟。作为烟酒不沾的笔者，说实在，此刻内心不胜厌恶和反感。这不啻为无视他人权益的不文明行为，再说，烟酒兼施，对吸烟者本人来说，亦害莫大焉！

烟草烟雾含强烈致癌物质

科学家研究表明，点燃卷烟产生的烟雾中，含有对人体有害的化学成分有数百种之多，其中强烈致癌物质包括苯并芘、亚硝胺、氰化物、烟尘颗粒，连同一些重金属、放射性元素钋等，不下五六十种，这些有害物质被焦油包裹著，进入口腔、鼻腔、咽喉，并且长驱直入，进入气管、支气管乃至肺泡内，还同时进入食管和胃，对身体产生这样那样的危害，而且害己害人，真是后患无穷！

烟酒协同狼狈为奸

研究烟草产生的烟雾与PM2.5关系的专家说，吸进气道的烟，将近百分之百为PM2.5颗粒，随后吐出的烟雾也是如此，如果同时饮酒，则危害性更大。因为酒水会将这些致癌物质“冲洗”之，进入人体呼吸道，而且酒中含有乙醇（酒精），甚至混有少量毒性更强的甲醇，二者系有机溶剂，能将焦油包裹的这些致癌物质溶解之，通过呼吸道、消化道和血液循环，扩散与渗透到人体各种器官内，特别是心血

管，大脑、肝脏、肾脏等重要脏器组织，乃至细胞中，产生种种危害。

进入血液的烟酒中有害化学物质，日积月累，可以导致血管硬化，管腔随之变窄，则心脏、大脑等人体重要脏器供血不足，影响其功能，如同大面积良田得不到灌溉，势必荒芜一样。乙醇和甲醇还毒害肝脏，使肝细胞变性和坏死，甚至导致肝硬化，则肝脏解毒功能受损，不能作无害化处理的毒素，进入人体各种重要脏器，导致心血管疾病，血管硬化，血压升高，甚至引起心绞痛、心肌梗死、脑卒中（俗称中风）。肝脏功能损害，可以发展为肝硬化乃至肝癌。烟草对身体长期慢性刺激，会导致口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、肺癌之类。

最近意大利科技人员在罗马举行的专业会议上报告说，76%的口腔癌、86%的喉癌和82%的咽癌，是由烟草和酒精联合作用造成的。



酒中含有的乙醇，能直接通过胃黏膜吸收，进入血液，并且通过血脑屏障进入大脑。酒精具有神经毒作用，能直接杀伤脑细胞，使之溶解和消亡，长期饮酒者脑细胞会加速死亡，脑萎缩加重，大脑功能随之衰退，可以导致老年性痴呆症。

总之，烟酒兼施，狼狈为奸，协同危害人体健康，是好多烟民意想不到的事情。有道是，烟酒兼施有如“雪上加霜”，害莫大焉！



吸烟后



吸烟前

Tobacco & Drinking: a Double Whammy

The tobacco smoke has strong cancer-causing substances, e.g., benzpyrene, nitrosamines, cyanides, dust particles (nearly 100% of size PM 2.5), heavy metals, radioactive polonium, etc. – all enclosed in tar and enter our body through inhalation. With drinking, the alcohol (and a small amounts of the even more toxic methanol), both being good solvents of tar and literally wash harmful substances directly into various parts of our body, leading to atherosclerosis and subsequent organ poor blood supply. Alcohol (and methanol) are directly toxic to the liver, leading to liver cirrhosis (hardening). Tobacco causes oral cavity, throat, gullet, stomach and lung cancers. Alcohol is also toxic to brain cells; may predispose to senile dementia. Once, a renowned calligrapher (who had engraved for Sasaki Atsuko, wife of the World Ping-Pong Champion Zhuang Zedong) who had a habit of consuming the prestigious tobacco and spirits as gifts in lieu of his fees but died from throat cancer as a result. Beware of the “double whammy”: tobacco and drinking!

预防胜于治疗 Prevention is better than cure

千鼎云芝

I'm-Yunity®

千鼎健肾宝

Equiguard®



综合中医药控股有限公司

杏林堂有限公司 HYH (BVI) Limited

网址: www.icm.com.hk

千鼎云芝香港咨询电话: (852)2739-2611 传真: (852)2721-2451



谭力（主任医生）Tam Ri

当心

「病从皮入」

36岁的邬梅身材不错，虽然人近中年，依然亭亭玉立，可能也是由于具有好身材的优势，做了一家服装专卖店销售员，几乎每天都能试穿新衣服，看起来风光无限，也易于推销，她的销售提成和老板的效益都不错。可一年多以后，她的身体出了问题。由于邬梅试穿的衣服中有不少属于劣质服装，衣服上残留的污染物甲醛、包括致癌物芳香胺等渗透到她的皮肤里，经皮肤进入血液，年深月久，导致本来肾功能不太好的她患上了早期肾衰。

另一桩经外皮传播的疾病

2013年春，法国著名化妆品牌“欧莱雅”在济南发生过敏事件，某医院的刘女士用了欧莱雅的试用品以后，严重过敏；继而，又被揭出“欧莱雅”在瑞典夸大不实的广告宣传，面临12万欧元的处罚。据媒体揭露，欧莱雅的致命事故也不少。据《每日邮报》报导，2011年10月30日英国一位女性在使用欧莱雅的染发剂数十分钟后，突然倒地不起，停止呼吸。在此之前，一名17岁的女性在染发20分钟后也倒地死亡。类似的死亡事件不只这两起。巴黎欧莱雅是世界著名的化妆品生产企业，近年陆续出现“过敏门”、“过期门”、“致命门”等事故。世界著名品牌尚且如此，其他品牌令人难以想像……

黑龙江中医药大学李英姿副教授指出，在如今的现实生活中，有越来越多的化学毒素经皮肤或者呼吸

道粘膜进入人体，而且大多都是在无形中侵入的。比如，洗手需用洗手液，可能就被洗手液含有的毒素侵入。过去说，“病从口入”；而今，要当心“病从皮入”。

“病从皮入”的途径不少

如今，病从皮肤入侵的越来越多，下面分别说说。

△劣质牛仔裤等服装含有甲醛及致癌物

近年来，牛仔裤渐渐成为国人喜爱的服装，但是要小心买到了劣质品。劣质牛仔裤在染色、漂白过程中会使用含有较高甲醛的洗涤剂，穿上它后，甲醛就随人体的体温而游离出来，通过人的皮肤侵入体内，甚至侵入女性的私处。有害化学物质就可能扰乱女性月经周期，并造成内分泌紊乱，从而引发子

宫内膜炎和子宫肌瘤，甚至还可能造成女性不孕。为保证安全，建议刚买回来的牛仔裤不要立即就穿，要拿到太阳下晾晒两天，让其中的甲醛气体挥发出去。

服装中如果仅仅含有甲醛，晾晒一下似乎问题还不算大，更有个别企业贪图便宜，使用国家早已明令禁止、已经淘汰的直接染料染色，这种染料隐患非常之大。

据专家介绍，直接染料价格只是目前环保产品的十分之一左右，染出来的产品色泽发暗，稳定性也差，更为严重的是，一些被淘汰的直接染料含有致癌物芳香胺，含量超出国家强制标准的几百倍。掉色，是劣质染料最明显的特点，有的牛仔装和内衣以至于毛巾等等一洗就掉色，这些服饰很可能也是使用的含有芳香胺的直接染料，很可能存在致癌物质的残留问题。

据了解，人体如果接触到这些有害芳香胺，即使量很小也会对健康造成危害。经常接触芳香胺的人膀胱癌的发病率是正常人的28倍！芳香胺可导致膀胱癌、输尿管癌和肾盂癌等癌症，潜伏期长达20年！

△洗衣粉及洗涤剂中的某些成分会引起慢性中毒

鉴于高含磷洗衣粉毒副作用明显，如今，洗涤剂厂家开始生产无磷洗衣粉。然而，无磷洗衣粉亦并非安全无风险：洗衣粉以及洗涤剂中含有的铝盐会使接触者产生慢性中毒，严重时亦可能导致死亡。据专家介绍，铝在生物体内具有蓄积性，铝盐一旦进入体内，首先沉积在大脑，并且不会被损耗掉，随著大脑铝的积累，会诱发老年性痴呆症；铝同时会在肾脏等组织中积累，诱发肾衰竭症；铝盐进入骨髓中，能导致骨髓组织软骨化，造成儿童软骨病；一旦进入血液内，会发生缺铁性贫血；此外，人体内铝过多地蓄积，还会引起肝功能衰竭、卵巢萎缩及关节炎和支气管炎等症。当然，短期内使用不一定会引起这些病变，量变才会引起质变，长期使用含铝洗涤剂尤其是婴幼儿织物及贴身内衣，才有可能造成铝盐在人体内的积累以及发生病变。

除此之外，洗衣粉中含有的表面活性剂、增白剂、助洗剂直接接触或者附着在衣物上，会刺激皮肤，对健康也有影响。洗衣粉中常用的助洗剂对人的肝脏有所损害，表面活性剂会破坏皮肤角质层，使皮肤变得粗糙。其中过多的合成香精气味很浓，常会引起一些人过敏。荧光增白剂本身是一种有毒物质，过多地侵入人体，也会对健康造成很大危害。

还应该指出的是，许多液体洗涤剂中都含有聚甲氧烷乙醚，它虽然具有清洁功能，但同时也有促进直链烷基苯磺酸钠经皮肤进入身体的作用，这种物质在体内积存过量后会引发皮肤过敏。倘若这种物质进入大脑，还可能会破坏掉大脑的安全屏障，对于人的活跃思维以及注意力集中度有著不小的影响。为此，洗衣液的用量要适中，洗过后务必要用大量清水将衣物漂洗乾淨，达到过滤经皮毒的效果。

△洗手液和牙膏中的杀菌剂、湿润剂

不少人知道，洗手液的杀菌效果不错，但是，很多人可能不知道，某些品牌的洗手液中很可能含有杀菌成分月桂醇酸铵、聚氧乙烯月桂醇硫酸铵，可能帮助洗手液中的化学物质在穿透手部肌肤后进入身体内部，从而增加使用者罹患哮喘、肾功能障碍、钙缺乏症的几率。所以，洗手液的使用也要注意适量，最好不要双手用力摩擦，最好少用，轻轻揉搓，达到清洁、杀菌目的即可。

另外，某些牙膏中的湿润剂中也含有月桂醇硫酸钠，可经过口腔粘膜进入身体，体内的这部分毒素大量积存时，可能会引起头皮发育障碍、视力低下、白内障等病变。为安全起见，用牙膏刷牙后，再用清水彻底清洗牙齿一次，减少这种毒素进入身体的量。每日刷牙的次数也不宜太多

△洗发水中的润发剂

洗发水中的各种植物精华让你的头发摸上去十分润滑，但部分品牌产品中含有的毒素不少，其中聚季铵盐等润发剂的浓度过高时，会对身体黏膜产生较大的刺激；而头皮的角质层很薄，如果经常接受这些毒物的洗礼，会严重破坏其屏障作用，导致表皮

层毛发细胞的透气性降低，让头发和发根失去营养，出现头皮瘙痒、头皮无光的现象。

△沐浴露中的润肤剂

只要洗澡，一般都少不了用沐浴露。沐浴露具有芳香的气味，但是，其中具有润肤效果的月桂酰胺碱基甜菜碱却可能激发化学物质快速渗透进入皮肤。当这些化学物质被身体过量吸收以后，就会与钙、铁结合而产生螯合物(一种可产生毒性的化学物质)，若长时间残留在皮下组织中，会使皮肤的屏障功能下降，加之外界辐射增加，提高了过敏性皮炎几

率，严重时

还会引起皮

肤癌。另

外，沐浴液

中还有一种

抗氧化剂，

会引起血清

胆固醇升高，

当这种物质

遇到月桂

酰丙基甜

菜碱，也会

变得异常活

跃，影响人

体健康。所

以，最好每次都购买两种不同类型的沐浴液，轮换使用，避免某种毒素经皮肤集中进入体内。

“病从皮入”危害更大

毒素经皮肤进入人体是近年来新近出现的致病方式，除了上面点出的这些进入皮肤的管道以外，通过空气传播的也不少。如近期议论纷纷的雾霾、PM2.5，还有室内装修含有的苯，大理石台面及地面含有的放射性物质，以及衣柜中的防虫剂、干燥剂等等，这些都是通过辐射或空气传播的，在人们毫无察觉之中悄然侵害人体，更具有危险性。

李老师说，这些毒素经皮肤或呼吸道粘膜进入人

体的危害更大，因为它们不经肝脏过滤，直接进入血液回圈，直接危害各部脏器。据权威统计，当前，绝大多数呼吸系统疾病和肿瘤，都是通过皮肤侵入人体造成的。而经过胃肠道侵入的毒素，真得没有直接从皮肤侵入的毒素厉害。经过胃肠道进入的毒素一般是随著食物而来的，会引起胃肠道激烈的反应，有的时候会发生呕吐，就把毒素吐了出去。即使没发生呕吐，食物中的毒素也会被肝肾分解一大部分，对人体危害就没那么大了。

怎样避免“病从皮入”的危害？

面对大范围的环境污染，作为个体的独立人似乎是无能为力的。好在国家已经重视并且立法了，环境逐步转好是必然的，可以期待的。

做为个人，在平素生活中应该尽量选择环保洗

涤用品、环保装饰材料，减少污染源。雾霾天最好待在室内，尽量少出去活动。

除此之外，增强人体免疫力是最好的办法。平时注意锻炼身体，不参与大吃大喝；多吃柑橘、猕猴桃、草莓、樱桃、番茄等富含维生素C的水果蔬菜，增强排毒功能。多吃一些豆类，芸豆就不错，富含蛋白质、钙、铁、钾、镁，能将身体所需的矿物质几乎全部补齐，具有保护胃肠道、益肾补气等功效。另外，黑豆也不错，它活血、利水、解毒，可以避免经皮毒长时间停留体内。免疫功能增强了，百病皆无。



谈江（主任医师）Tan Jan

预防婴幼儿秋冬季腹泻

每年深秋和初冬季节，医院儿科门诊总会遇见不少患腹泻的婴幼儿前来就诊，主要表现为频繁的水样便，一时难以控制，可以迁延一周左右，通常称为“秋季腹泻”。

大家知道，小儿肠炎、痢疾、食物中毒引起的腹泻，是由细菌或细菌产生的毒素引起的，而秋季腹泻的致病元凶为病毒，在电子显微镜下，这种病毒形状像车轮，定名为轮状病毒，因此秋季腹泻医学上命名为轮状病毒性肠炎。

本病主要通过粪—口途径感染（被患者粪便污染的水源），也可以通过呼吸道传播，每年秋末冬初，往往呈大面积的散发，有时呈小规模暴发流行。统计资料表明，秋冬季节婴幼儿腹泻，其中80%至90%是由轮状病毒引起的。得病的大多为6~18个月的孩子，几乎每个婴幼儿都“易感”，有的1年内反复感染多次。



秋季腹泻起病较急，表现为呕吐，腹泻，伴有阵阵腹痛，一昼夜大便十多次，甚至二三十次，呈蛋花汤样，稀水中混有小片黄白色粪便，不含有脓血，很少混有粘液，无腥臭味，因此不难与痢疾粪便相区别。随著腹泻次数增多和频频呕吐，患儿出现烦渴，频繁饮水，烦躁不安，精神萎靡，口唇乾燥，皮肤苍白、乾燥，弹性差，四肢凉，前囟和眼窝下陷，少泪少尿，提示有脱水、电解质紊乱和酸中毒情况，严重者发生休克，危及患儿生命。据统计，全世界每年约有60万名婴幼儿死于轮状病毒感染引起的肠炎，因此不可掉以轻心。

与一般肠炎不同的是，约有半数患儿，起病之初有发热、流涕、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状，继而出现频繁的喷射状水样粪便。

治疗秋季腹泻，并无特效药，抗生素不但不能杀灭轮状病毒，还会诱发患儿肠道菌群紊乱，使腹泻迁延不愈，因此不可滥用。

治疗胃病的药西咪替丁，有抑制轮状病毒的作用，提高病变肠黏膜上皮细胞的吸收功能，并增强机体的免疫力；抗血小板凝聚药潘生丁，有广谱抗病毒活性作用，抑制病毒繁殖。这两种药可以选用，发挥老药新用的作用。蒙脱石散（商品名“思密达”“必奇”），对轮状病毒有强大的抑制和吸附作用，使病毒失去致病能力，对肠黏膜具有覆盖和保护作用，并且促进上皮细胞再生，加强肠道黏膜屏障对致病

因数的防御能力。双歧杆菌制剂培菲康，系益生菌口服制剂，能通过调整肠道菌群、改变肠道内环境，从而抑制轮状病毒繁殖，有助促使患儿恢复肠道功能。

中医中药治疗也有一定疗效，可以配合使用。

及时给患儿补充液体，以防止与纠正脱水和电解质紊乱，是治疗秋季腹泻重要的一环，饮水中可以加入少量糖和食盐。最好采用世界卫生组织在全球推荐的口服补液盐(ORS)，冲水后多次少量喂服。对呕吐频繁、重度脱水的患儿，应给予静脉输液，以迅速纠正其脱水，并保持机体电解质和酸碱平衡。

秋季腹泻重在预防，首先应把好“病从口入”关，注意婴幼儿喂哺和饮食卫生，注意个人卫生，餐前便后洗手。本病具有传染性，一名婴幼儿发病，短期内可以波及整个托儿所，酿成暴发流行，因此患儿应隔离在家，及时治疗，暂停入托，以免传染给其他孩子。我国已经研制成功轮状病毒口服疫苗，提前作预防接种，可以有效地预防婴幼儿秋季腹泻。

附注：世界卫生组织推荐的口服补液盐(ORS)配方：

氯化钠	3.5克
枸橼酸三钠	2.9克
氯化钾	1.5克
无水葡萄糖	20.0克
温开水加至	1000毫升

Preventing Infantile Gastroenteritis in the Autumn-Winter Season

“Autumn diarrhea” – a form of viral gut infection (gastroenteritis) common in cool climates; characterized by frequent watery feces. This gastroenteritis is due to a wheel-shaped virus: the rotavirus commonly affecting those 6-18 months old. Transmitting through the fecal-oral route (less commonly, through droplet transmission), the infection, the outbreaks of it may occur in autumn to winter seasons when larger epidemics may also occur. Symptoms are vomiting, diarrhea with tummy aches – the bowel may open ten, twenty or even thirty times a day; stool is watery, typically with a white-yellowish color, usually without blood or mucus; the kid may well have signs of dehydration: excessive thirst, irritability, lethargic, dry lips, pale skin and with decreased elasticity; limbs are cold; urine, scanty; in infants, the window in the front part of the skull is depressed – a definite sign of dehydration with high mortality. Patients often have initial signs of “cough & cold”. Immediate hospitalization is mandatory as mortality is high with the rapid onset of dehydration. Prevention is to avoid food and water contamination, e.g., by frequent hand washing; vaccines are available but are not routinely administered.

谭文（主任医师）

逐年增多的药源性疾病不容忽视

71岁的徐老先生患有慢性心衰，按医嘱，定时服用洋地黄片剂。中药洋地黄对于治疗心腔扩大舒张期容积明显增加的慢性充血性心力衰竭效果较好，如同时伴有心房颤动，洋地黄更是对症药物。可是服用的时间长了，效果就不那么明显了。徐老先生就擅自把剂量加大2倍。没想到，导致自己又吐又泄，又是头晕、头痛，看人眼睛都发绿了。家人吓坏了，赶紧送医院急诊室。医生听完介绍以后判断：这是典型的洋地黄中毒！要求立即停药，并且给予静脉补钾。经过抢救，徐老先生逐渐恢复过来。

据医生介绍，洋地黄轻度重度剂量约为有效治疗量的2倍，这本身就表明洋地黄用药安全窗口很小。心肌在缺血缺氧情况下则中毒剂量更小，水电解质紊乱特别是低血钾，是常见的引起洋地黄中毒的原因，肾功能不全以及与其他药物的相互作用也是引起中毒的原因；心血管病常用药如胺碘酮、维拉帕米(异博定)及阿司匹林等，均可降低洋地黄的经肾脏排泄率而导致中毒。

药源性疾病逐年增多

近年来，随著新品种的增多新型中药制剂的涌现，非处方药物（OTC）的执行以及经济利益的驱动，药源性疾病发生率逐年增多，引全社会的关注。

世界卫生组织（WHO）对药物不良反应的定义是：为了预防、诊断、治疗疾病或改变人体的生理功能，人在正常用法用量下服用药品所出现的非期望的有害反应。药源性疾病则是指药物引起与治疗作用无关的、并能导致机体某一个或几个器官、某一处或几处局部组织发生功能性和（或）器质性损害的不良反应，既包括正常用法用量下所产生的不良反应，也包括因超量、超时，误服或错用等不正确使用药物所引起的疾病。

人们对药源性疾病的认识，经历了一个漫长的过程。

40年代以青霉素为代表的多种抗生素研制成功与广泛应用，抑制了诸多病菌，使病菌感染不再是疑难病症。但同时也不断出现青霉素过敏性休克、脑神经损害、肾损害和骨髓抑制等药源性病症。60年代，肾上腺皮质激素在临床上广泛应用，药源性疾病又进一步展扩大。特别是在欧洲发生了8000多例畸形婴儿的药害灾难；70年代，心得宁上市，发现它能引起奇特而严重的“眼一粘膜一皮肝”综合症，有的患者失明，有的因腹膜纤维化导致肠梗阻而死亡。这些突出事件引起医务界的极大震动，对药源性疾病有了进一步认识和警惕。

无疑，药源性疾病的发生、发展与化学药物的目益增多密切相关。近年来，由于应用化学药物比较广泛，因药物不良反应而住院的患者，已经占住病人的3~5%。加上临床上大剂量用药、长期用药，多药治疗的情况愈来愈多药，药源性疾病有明显增多的趋势，特别是中老年患者增多明显。

而今，医源性疾病在各国也越来越普遍。美国医生施梅尔在耶鲁大学作了八个月研究，发现1252住院患者中，240人患有与医院环境或接受的治疗相

关的并发症。包括对诊断过程、药物、输血反应和医院感染。其中44人病情严重，16人死亡。1989年，美国斯蒂尔医生和助手在波士顿大学医学院中心作了五个月的统计研究，发现815名住院病人中，209人患有医源性疾病，其中15人死亡。

据世界卫生组织统计，全世界1/3的死亡病人中，死因不是疾病本身，而是不合理用药所致。尤其是老年人，大多病情复杂，心、肺、肝、肾、脑等重要器官代偿功能显著减退，一旦出现药物不良反应，往往促使病情急转直下，造成无可挽回的结果。

某作家因为职业习惯，经常贪黑熬夜，因此也经常出现中医所说的“上火”等不适症状，医生建议服用“龙胆泻肝丸”，吃了以后，果然有效，上火等症状明显好转。据了解，“龙胆泻肝丸”主要功效底线是清肝利胆利湿热，对头晕目赤、耳鸣耳聋、耳部疼痛、尿赤涩痛、湿热带下等症状有疗效，对他的亚健康状态基本对症。这以后，他就坚持服用这种中药。然而，半年多以后，恶梦开始了，他感觉头晕、发热、浑身无力，越吃那“龙胆泻肝丸”越重，到最后两条腿都肿起来了——男怕“穿靴”呀，他吓坏了，到大医院一检查，被确诊为肾功能衰竭，最后发展为尿毒症！

北京某大医院近几年收治了100多例马兜铃酸肾病综合症患者，大部分是因为服用过“龙胆泻肝丸”。据了解，“龙胆泻肝丸”的配方中有一味中药叫“关木通”，“关木通”内就含有马兜铃酸，一些专家用“关木通”的提取物对大鼠作动物试验，结果，大剂量给药，大鼠出现急性肾功能衰竭症状；小剂量长期给药，大鼠出现慢性肾功能损害症状。许多专家认为，“关木通”就是损害肾脏的罪魁祸首。短期服用，对

肾脏的损害不明显；长期服用，可以导致慢性肾功能衰竭！而且这种药还有使泌尿生殖系统和消化系统致癌的可能，比如膀胱癌、肾盂肾癌、输尿管癌等等，毒副作用非常可怕！国家卫生部因此紧急叫停这种中成药。

老年人易患药源性疾病

人到了老年，由于身体免疫功能的下降，难免会患上这样或那样的疾病。有些老人由于同时患有多种疾病，所以常常要同时服用几种甚至十几种药物。长此以往，他们药物不良反应增多，进而很容易患

上药源性疾病。如链霉素与庆大霉素可引起中毒性耳聋，抗肿瘤药物博来霉素可引起间质性肺炎，广谱抗生素会造成伪膜性肠炎，降压药胍屈嗪可引起药物性红斑狼疮等等。

药源性疾病严重地威胁著中老年人的健康，那么，这种病痛为甚么多

发生在老年人身上呢？据专家介绍，主要是以下几个原因。

一是老年人对药物的吸收不足

人到了老年，消化功能会减弱(如胃肠黏膜的细胞数量减少、消化道蠕动功能降低、胃酸分泌减少等)，这就会影响老年人对所服药物的吸收，使一些药物长时间地滞留在其体内，从而会导致老年人患上药源性疾病。

二是有的药物在老年人体内难以正常代谢

药物进入人体后要在肝脏内进行氧化、还原和水解。但由于老年人的肝功能下降，很容易使药物发生变态反应，从而使其发生过敏和中毒。

三是药物在老年人体内排泄较慢

药物进入人体后要经过肾脏进行排泄。但由于老年



人的肾功能减退，其肾小球的滤过率和肾的血流量减少，使药物的排泄受到限制，导致大量的药物在其体内积蓄，从而易引发药源性疾病。

四是药物在老年人体内的分布不均匀

由于老年人体内的水分和肌肉组织在减少，脂肪所占的比例相对增加，使一些亲脂性药物很容易积蓄在其脂肪内，从而易导致亲脂性药物中毒。

规避药源性疾病

在所有药源性疾病的患者中，只有一少部分症状较轻的患者在停药后其症状可自行消失，大多数患者都需要经过治疗方可痊愈，有的患者还会留下后遗症甚至丧命。因此，老年人若想减少或避免药源性疾病的发生，应坚持以下用药原则：

- △一定要在医生的指导下用药，切不可擅自用药。用药时严格掌握用药原则，能少用或者不用药的尽量少用或不用。
- △老年人虽常表现一身数病，但如果仔细分析则不难看出，有些“病”其实是一种机体老化而产生的“自然现象”，如骨质疏松、腰腿痛、食欲减退、失眠等。老年人可以通过调整饮食结构、加强身体锻炼控制生活节奏，外用药物、理疗和心理治疗等方法慢慢地使其缓解，不必都用药治

疗。

- △有的老年人同时患有多种疾病，虽表现为不同的相对独立的疾病，但相互之间又有很大联系，例如老年人中常出现的肥胖、动脉硬化、高血压、冠心病和糖尿病等。因此，要抓住主要矛盾，要以治疗危害最大的疾病为主，不要不分主次地一起治，不可多种药物一拥而上。并辅以积极的非药物治疗，有些病可以用少数药物就可以控制。

△注射类药物不但价格较高，而且直接进入血液，产生的不良反应和毒副作用常常较口服药物严重，所以老年人在用药时，应尽量使用口服药。而只有在病情出现危、重、急和无法选择口服药等情况下，才可以选择注射类药物。同时，要严格掌握用药剂量，老人用药剂量要比成人小（1/4至3/4不等）。

- △“药补不如食补”，是药三分毒，所以能用食疗者不用药物；能用中药者则少用西药。相比较而言，中药比西药副作用和不良反应略少，因为西药大都是化学药物，而只要大都是植物性药物。

中老年人只要在用药时能坚持以上原则，就能最大限度地避免或减少药源性疾病的发生。



Drug-induced Disorders: Mind the Progressive Annual Increases

Drug-induced disorders, especially among the elderly, are getting commoner these days. As with suboptimal immunity, the elderly may have multiple diseases, at times concomitantly; with their long list of drugs, the elderly is specially prone to drug-induced disorders, e.g., streptomycin and gentamycin induce toxic deafness; bleomycin, interstitial pneumonitis (chemical pneumonia), broad spectrum antibiotics, "pseudomembranous colitis," a severe inflammation of the colon; the anti-hypertensive hydralazine, lupus (SLE, an autoimmune disorder). Relevant factors in the elderly are: (1) Poor absorption of the drugs (2) Poor metabolism of drugs (3) Delayed excretion of drugs (4) Uneven distribution of drugs in the body. Thus, the elderly should take these steps for prevention: (1) All drugs taken must be prescribed by your doctor (2) If feasible, manage osteoporosis, muscle aches, poor appetite, insomnia, etc., without drugs (3) As obesity, atherosclerosis, hypertension, coronaries and diabetes, etc., are all closely related, an integral approach is preferred (4) Use oral medications whenever feasible (5) If feasible, dietary control is preferred to drugs. All these together go a long way to prevent drug-induced disorders!

洪中立（心内科主任医师） Hong Zhong Li

从名人们猝死说起

我国歼15舰载机总设计师，总指挥在紧张的工作岗位上不幸猝死。消息播出举国扼腕。他的死因是急性心肌梗死，心源性猝死。无独有偶，数月后的全国人大会上，杭州市长邵占维也因急性心肌梗死发生心源性猝死。数年前，著名演员马季，侯耀文，高秀敏，古月等也都因急性心肌梗死而造成猝死。实际生活中心源性猝死的人很多，有统计，其发生率占心血管死亡总数的64%。由于其发生难以预测，抢救成功的概率很小，故人们大多谈此色变，本文拟就近年来医学专家们对心源性猝死防治研究的进展作如下简介。

何谓心源性猝死？

心源性猝死是指由于心脏原因所致的突然死亡。常无任何危及生命的先兆表现，突然意识丧失，发病后在1小时内死亡。我国每年约有54万人死于心源性猝死，91%的患者猝死前表现为严重的心律失常，其中以恶性室性心律失常最多，约占62%。

心源性猝死的病因有哪些？

据统计，心源性猝死患者中中老年占80%~90%，其中80%以上死于冠心病，说明冠心病是心源性猝死的最主要的病因。其次是心脏扩大，心功能明显减退的扩张型心肌病和肥厚性心肌病。相对少见的有重症心肌炎、QT延长综合症、致心律失常右心室发育不良（右室心肌病）、Marfan's(马凡氏)综合症（俗称蜘蛛人）、Brugada(布鲁加达)综合症，风湿性心脏病，二尖瓣脱垂等。



心源性猝死的诱因有哪些？

剧烈的体力活动：

成人11%~17%的心脏骤停发生在剧烈运动的即刻或剧烈运动过程中，尤其多见于平时缺乏锻炼的人群。马凡氏综合症极易在剧烈运动中发生心源性猝死，美国著名排球运动员海曼和中国男排运动员朱刚均因该病在剧烈比赛和训练中猝死。这是因为马凡氏综合症多有主动脉壁菲薄，生瘤样扩张，极易破裂。

过度饮酒：

醉酒可使心电图QT延长，触发室颤而心脏骤停。例如今年1月25日43岁的台湾艺人戎祥因1周5天宿醉导致急性心肌梗死而猝死。

精神因素：

过度兴奋、激动和紧张，会诱发导致猝死的心室颤动。

吸烟：

每天吸烟20支与不吸烟者相比，心源性猝死发生率

肥胖伴重度睡眠呼吸暂停综合症：

因缺氧而突然发生严重心律失常而猝死。

药源性：

最常见的是抗心律失常药（除倍他阻滞剂外）在治疗心律失常时却发生了致命的致心律失常作用。

电解质紊乱：

如严重的低血钾和高血钾（死刑犯执行死刑时注射高浓度氯化钾致心脏骤停）。

心源性猝死如何防治？

多年来，临床医师致力于心源性猝死预警指标的筛选研究，如心电图表现的QT间期延长或缩短，QT离散度增大，T波电交替，心率变异性降低，异常J波和某些类型J波综合症（新指标）。电生理检查可诱发出持续性室性心动过速或室颤动，则心源性猝死的可能性很大。心脏超声若发现心脏明显扩大或心肌明显肥厚且心功能减退，其左室射血分数（LVEF）小于35%，提示为心源性猝死的高危患者。

尽管猝死的预警指标很多，但特异性都不是很高，因此很难据此作出准确的判断，而且人在生活中每时每刻无不在动态的变化中，例如原来已减退的心功能一旦好转，心源性猝死的危险分层就可由高危患者转成为低危而不发生心源性猝死

心脏骤停和心源性猝死的即时治疗是心脏复苏。但抢救的时间很重要。如果在头4~6分钟内未予复苏，则预后很差，如果头8分钟内未予复苏除非在低温的特殊情况下，否则几无存活可能。这就是为甚麽心源性猝死难以救活的原因。

如果针对上述心源性猝死的病因和发病诱因，作出积极有效的预防和治疗性干预，心源性猝死的发生就能明显减少。

鉴于心源性猝死的最常见病因是冠心病，因此，对于有冠心病危险因素的高危人群（如高龄、糖尿病、高血脂、高血压、吸烟、肥胖、冠心病家族史

前者为31%；后者为13%。这是因为吸烟易增加血小板凝聚，升高血压，诱发冠状动脉痉挛，儿茶酚胺释放增多，故易发生心室颤动。

左心室功能受损：

往往是男性心源性猝死的危险因素之一。



等) 必须定期作相关检查。一旦发现冠状动脉有明显狭窄, 及时作再通(支架或搭桥) 治疗, 心肌缺血改善后能有效防止心源性猝死的发生。但是, 值得注意的是冠心病中有一种类型称冠状动脉痉挛, 它可直接导致急性心肌梗死或猝死的发生, 在发作前作冠脉CT或冠脉造影检查却可能显示不出冠脉狭窄的病变(冠脉病变小或无病变导致检查正常)。近年来发现冠脉痉挛的发病日益增多。由于冠脉痉挛多有冠心病, 检查又难发现, 因此, 预防冠心病猝死, 重点就应放在冠心病危险因素及诱发因素的有效干预。例如控制高血压、高血糖、高血脂、戒烟、减肥、适量运动、避免过劳、紧张、剧烈运动和醉酒, 保持平和心态和充足睡眠。

高血压心脏病由于心肌肥厚易发生猝死, 预防的方法是选用当前国际公认的既降压又能逆转心肌肥厚的降压药, 且须持之以恒地坚持服用。

累及主动脉的马凡氏综合症患者应及早接受病变主动脉置换手术

先天性心脏病中的长QT综合症。Brugada综合徵发生心源猝死难以估测。对此, 目前有一种称为埋藏式心脏复律除颤器(ICD)能在患者发病时识别室速、室颤、然后自动放电除颤, 再行复律。这是当前治疗心源性猝死最为有效的辅助抢救措施。

扩张型心肌病因心功能减退难以药物纠正, 且极易发生致死性心律失常, 目前, 有一种器械治疗方

法, 即应用心脏再同步治疗装置加心脏复律除颤器, 即(CRTD), 防治效果堪称满意。

心律失常与抗心律失常药的应用是临床上十分常见



的问题。某些心律失常不必亦不应使用抗心律失常药, 如功能性早搏, 左室假腱索引起的室性早搏等。但器质性心脏病特别是急性

心肌梗死及其他伴心脏扩大, 心功能减退的心脏病, 一旦出现频发的室性早搏就有可能发生致死性心律失常, 故常需积极干预。但是, 抗心律失常药中除倍他阻滞剂(唯一具有预防心源性猝死作用)外都有潜在的致心律失常作用。可以说, 它们是一把双刃剑, 应用得好, 可以救命, 使用不当(如选药, 剂量, 疗程不当)则有性命之虞。抗心律失常药多有副作用, 例如, 最常用的胺碘酮会导致甲状腺功能的严重损害, 部分患者可发生致死性的肺间质纤维化。最近, 来自台湾的研究人员对6400多名服用胺碘酮的患者进行了平均两年半的研究。在此过程中有280名参与者罹患癌症, 尤其多见于男性。该研究被发表在美国《癌症》杂志网路版上, 值得大家注意。故心脏病患者出现心律失常时, 是否需用抗心律失常药, 该用何种药, 剂量和疗程等都应由专科医师评估定夺, 切忌自行盲目处置。

综上所述, 目前处理心源性猝死的最好方法就是定期作必要的体检, 对相关病因和诱发因素作积极有效的预防和治疗性干预。

弃除求医的七处常犯“心术”

——老人如何把病看好？



医患之间的关系

当今世界，虽然美中两国经济傲居第一第二，但是都在为健保制度的改革而伤透脑筋。有次与上海市卫生局现任局长徐建光校友会面，谈及医疗改革时他直言不讳地指出，建立医患之间的和谐关系是长期问题，也是当务之急，至关重要。

名作家六六在上海华山医院经过长期亲身体验之后，写下了有关神经外科医生和病人之间的故事，小说取名《心术》。后又拍成同名电视剧，收视率很高，引发广泛注意。令我意外的是，作家犀利的社会视角着重关注的居然不是医生的医术和手术，而是医生和病人之间如何勾心斗角的心术！

笔者在几十年行医和求医的经历中深感：作为诊断治疗疾病的首要一步，医患关系好坏直接影响到求医看病的好坏；医患双方如果各自犯有下述那些“眼疾”和“心术”，必然严重损害医患之间的正常关系，会造成不同程度的“看病难”；而老年病人则是“看病难”最大的受害者，必须引起重视。

部分医生的三种“眼疾”

不管在中国和美国，少部分医生一旦自己患有下列一种或几种“眼疾”，就很难为病人看好病。这些“眼疾”的致病因素有自身的，也有外来的。

“近视眼”：

随著现代医学的发展和专业知识的深化，医院分科越来越细。毫无疑问，这样的进步对于看病是个“利好”。不过，也会变成“利空”：病人看病无所适从，有时被不同专业的医生来回“踢皮球”。也有些医生因专业“近视”，知识面窄，容易在看病时戴上近视眼镜，出现漏诊和误诊。

医学技术和电子技术的突飞猛进，使得实验室和仪器检查项目越来越多，对于诊病治病好处不少。然而，使得医生看病越来越依靠检查报告。戴上“迷信报告”这付“近视眼”，长期沿用的诊病过程三位一体（采集病史、体格检查、实验室检查），便被颠覆。“近视眼”中只看到报告和数字，没有病症和病人，病能看得好吗？平心而论，这方面美国医生不比中国医生好多少。不少老年病人至今还怀念老一代中国医生过去在缺医少药的艰

看病是诊断治疗疾病首要一步，医患关系好坏直接影响求医看病的好坏。在看病过程中病人容易产生七处“心术”，会造成不同程度的“看病难”，而老年病人则是“看病难”最大的受害者。在现实生活中医生要麼被当作“包治一切”的天使，要麼又变成“置人死地”的魔鬼，这二个称号实在不是中国医生能够忍受之重！医生应多些医德；病人也应少些心术。倡导和谐的医患关系，要从我做起，由病人和医生一起做起。好病人 + 好医生 = 好医疗，这才是求医看病的硬道理。

苦条件下练就那身不依靠或少依靠实验室和仪器检查的看病硬功夫。

“老花眼”：

医生的工作对象是活生生的生命，要求医生慎而又慎，细而又细。医生工作的谨慎和细密既源于医学知识和临床经验的日积月累，又出自素质、责任心和爱心的长期磨练。任何马虎、粗心、疏忽都会把医生应有的火眼金睛变成了“老花眼”，不少病症视而不见，见而不识，或者见而不动，动而出错。病怎麼“看”得清、“看”得准、“看”得好？

当然，医师晋升制度上太偏重二文（外文、论文）和一纸（书面考试为获专业证书）的倾向，也降低了对医德和临床能力的培养和锻炼，值得在晋升体制上作出反省和调整。

“势利眼”：

我在纽约大学医学院带教实习医生时，曾经作过“为什么要当医生”的个人问询调查。结果半数以上实习医生直截了当地回答3M(make more money, 多攒钱)。以“救死扶伤”作为学医目的只占三分之一不到，令人失望。商业社会的急功近利不停顿冲击学医行医的崇高理想，天使雪白的翅膀被污黑了，变金了，滋生了少数长著“势利眼”的“医商”。“势利眼”看的不是病，而是钱：多开不必要检查或过度治疗、手术为了“创收”，推销没有疗效的药品或保健品可以获利，收取甚至索要红包……。

老人看病更难

老人在病人的队伍中属于弱势阶层。这是因为：老人往往病症多、起病急、发病重、病情又多变；但是老人求医看病的能力却很差（选医等号、诉说表达、沟通交流）。许多医院设立老年科，本意为解决老人看病难的问题。不过有的老年科演变成“老干部科”，分流了不少资源，老人看病难还没有很好改善，让

人失望和遗憾。

有些事不是我们在短期内能改变的，更不是年迈老人能改变的，但有些事通过我们现在自身的努力就可以改变，何乐不为呢？老人看病求医时，往往更容易犯那些一般病人常会犯的“心术”，导致老人看病难上加难。作为老年病人，更应当梳理和反省一下，在求医看病过程中有没有下列那些疏漏和迷思，有没有犯那几处“心术”，弄清它们的来龙去脉之后，予以纠正。

求医病人的七处“心术”

“心术”一，偏听偏信，求助“江湖郎中”：

这里的“江湖郎中”不单指没有医疗资质的假医生或真骗子，还包括：言过其实的广告、起死回生的“秘方”、天方夜谭的网传、违背常理的神话……。医学是科学不是神学，医生是人不是神。越是“玄”的，越是“神”的，越是“惊天地”的，越是可以各科通吃的，越是打包票可以治好每个病人的，那麼，越可能是假的，是吹的，这是经验之谈。病人切莫上当，老年病人更要小心。



“心术”二，过窄过广，投医无所适从：

病急乱投医，选医要麼只奔某医院某医生，要麼就是东西南北中、一个接一个到处看病。其实对于重病求诊一般可分三步：首先找一家中等水准医院做较广的检查，初步确定病症的专科所属和大致方向；随后去选看该专科水准较高的一位专家，完成确诊和治疗。如果不尽人意，可以再另选一位专家看一下，作两相比较后最终确定看哪个医生使用哪个方案。这就是所谓的双重选择(second opinion)。

“心术”三，好听好言，忽略医术高低：

应对病人，说什麼话，如何表达，怎样解释和劝导，确实是医生应修炼的本领。不过更重要的是医术。病人对医生好差的感觉取决于他的医术和态度二个

方面，但是往往偏重于后者。如果个别医生把很多精力放在用言语应付病人，话好听，病却看不到，甚至空话连篇、推诿责任、避重就轻，这不是你要选的医生。

“心术”四，少诉少说，“测试”医生本领：

有些病人想试试医生的医术高低，看病时少言少语，甚至故意不出示以前看病的记录，隐瞒部分病情，让医生去“猜”。结果重复做了许多不必要的检查，特别是急病、重病，延误了宝贵的诊断时机，没有得到及时治疗，最后倒楣的还是病人自己。

“心术”五，自说自话，误导诊疗方向：

有些病人强词夺理，主诉极多，倾向性大，喋喋不休地说自己是这个病那个病，提出应做这个检查那个检查，让医生手足无措。有时还不配合医护，态度恶劣，出言不逊。让人难以忍受？既然你自己是“医生”，还要看什么医生？看病的结果可想而知。

“心术”六，我出我钱，医疗应打“包票”：

医院不是“有钱必定服务好”的服务行业，也不是“付钱购物保质保量”的商店卖场。出钱的多少与疾病能不能治好并没有必然的联系。医学尽管进步，然而，看不出的病、治不好的病仍然不少。有些病症的表现不合常理，有些疾病的早期症状十分雷同，有些很有成效的治疗方案换个病人却无效，有些病人对某种常用药物发生严重的毒副作用……。

“心术”七，越贵越好，药价评说疗效：

药贵一定效好，是病人的一种误解。千百种药治疗千百种疾病，合适的药才是好药。有时几毛几元钱的老药、低价药治好病，可能远远胜过几千几万元的新药、贵药。当人们责难医院“向钱看”时，也应提醒病人不要总是从钱眼里看病看药看医术。

如何看好病：医生三要三不要

记得学医时老师经常教导的话：先做人，做好人，再做好医生……。怎样做？把上述三种“眼疾”治好就成。你首先是个不分科的医生，其次是个大科的医生（内科、外科、妇产科……），最后才是个专科医生（消化科、血液科、血管外科……）。这样，知识层面、诊断分析、看病思路，从广到窄，由粗至细，就能看好病，做个好医生。林兆耆、王振义、陈灏

珠等大师名医用他们的嘴（问）、眼（望）、手（触、叩）、耳（听），结合实验室检查，诊断和鉴别诊断了多少疑难杂症，一定要继承这些医术和功底！

三要三不要是做有个医德的好医生的必由之路：要医术不要“近视”；要慎密不要“老花”；要爱心不要“势利”。

如何看好病：病人三要三不要

同样，病人特别老年病人也应当：先做人，做好人，再做好病人。在求医看病过程中，务必弥补和克服上述七处指导思想上的疏漏，懂得用正能量来纠正“心术”。医生要有医德，病人也应有患德。关键也是三要三不要：要科学不要愚昧；要尊重不要责难；要“文斗”不要武斗。所谓“文斗”是指，一纠（纠正上述那些疏漏），二学（学会如何挑选合适的医生如何正确看病），三交（懂得如何同医生打交道并保持良好的互动关系）。

医生用自己的医学专业知识和医术，在人类社会里辛苦地扮演“上帝”的角色。肩负著社会责任，应当全力救治病人，但是他们毕竟是人不是神。是人，不可能十全全能，就有认识局限；是人，不可能绝对正确，就有底漏瑕疵；是人，不可能料事如神，就有倾向偏差。在现实生活中医生要麼被当作“包治一切”的天使，要麼又变成“置人死地”的魔鬼，这二个截然相反的称号实在不是中国医生能够忍受之重！

倘若医生到了无法全心全意专注医术，而忙于研究如何应付病人的“心术”，无法好好看病，而先要治好病人的“心术”，无法真情待人，而要戴上假面具的地步，那麼悲哀的是谁？最终倒楣的又是谁？这，同样也是病人不能够忍受之重！

任何良性关系的互动都是相互的。求医看病，病人是主动求助的一方。求医看病的好坏，其实病人是利益攸关的一方。如果说健保制度和医疗改革等体制性的问题可以交给政府和社会，那麼 倡导和谐的医疗环境，建立和谐的医患关系，应当从我做起，由病人和医生一起做起。要把病看好，舍此没有其他路可以走。**好病人 + 好医生 = 好医疗**，即诊断及治疗正确并且合理有效，这才是求医看病的理想结果和最高境界。

杨群（主任医生）Yang Quan

长颈鹿一天只能睡30分钟，并且睡眠时必须站立；鲸鱼和海豚每次只能用一半大脑来睡觉，另一半大脑则用来控制呼吸。虽然如此辛苦，但动物们往往能活到大自然赋予其的寿命极限。而人类的寿命却大打折扣，很难超过大自然赋予的寿命极限。大自然中，多的鸟兽动物，往往都是人类的老师，在它们身上有著许多宝贵的生存绝招及养生经验。因此，我们应该跟著动物学习养生之道。

跟著动物学习养生之道

跟著乌龟学养生

乌龟女士哈丽雅特活到173岁，因此成为世上最长寿的动物。它是真正的长寿奇迹，我们人类可以向它学习。因为使这种有壳的爬行动物长寿的不仅是基因编码，还有它十分特殊的生活方式。我们可以学习乌龟的养生之道健康地进入老年。

少食 柏林的爬行动物专家弗兰克·穆奇曼说：“乌龟的新陈代谢缓慢，它从不多吃。”

保持自己的速度 通常乌龟为觅食必须大量运动。这使它保持健康。必要时它也会在行进过程中后退，注意自己的速度，防止紧张产生。明斯特的心理学教授阿尔弗雷德·格贝特说：“许多人已经丧失了躯体感觉。饿的时候，我们就干脆坐在电视机前叫一份比萨饼。我们每天为工作疲于奔命，忽视了自己躯体的信号。”这样的后果是身体超重、身心紧张、心血管循环疾病——这些都是早亡的原因。

合理膳食 “乌龟的种类超过200个，其中多数是纯素食者。它们只偶尔吃块儿肉”，穆奇曼说。吃脂肪含量过高的食物和缺乏运动使当前1/5的德国孩子超重。医生警告，太胖和吃得太腻的人会早亡。

“脸皮厚” 乌龟其实是性情平和的动物。怒火燃烧的时候它会退却。格贝特教授说：“处世平和的人压力小，所以长寿。”研究表明，宽宏大量的人更幸福。

大脑健康 爬行动物专家说：“乌龟记性好，能正确辨别空间方位，这有助于它们保持健康和生存下来。”对人也是如此：精神健康的人患老年痴呆症的机率很小。所以，让我们像乌龟那样做吧！

乌龟般的欲求 意为做人应像乌龟那样不贪不争，安分守己，谨护自身，无欲无求，不为小事斤斤计较。像乌龟那样，你一触动，它马上回避，你击它脚，它即缩入，你敲它头，它即躲入。年老之后，要尽量少与他人争论、争辩、争吵，多让步，少争先，提倡“吃亏在前，享受在后”，心中少欲念或无欲念，方可宽心，便会心静神怡。举个通俗的例子，譬如钱包丢失，丢已经丢了，想又想不来，若老是耿耿于怀，必然伤心，倒不如不去想它。被养生学家视为吉祥物的乌龟，以其寿命之长而被奉为祥瑞的象征。对人来说，值得借鉴的是其与世无争的胸襟和一无所求的淡泊。当然，在大是大非面前绝不能做缩头乌龟。

“猫式”养生好处多

五禽戏是一种中国传统健身方法，通过模仿虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）五种动物的动作来保健强身。这种养生运动一直受到不少人推崇。而有一种养生方法也跟动物有关，那就是“猫式”养生法，也是通过一系列仿猫动作的运动，达到帮助睡眠、缓解腰背酸痛的功效。

清晨，伸个“猫式”懒腰 每天清晨睡醒后，趴在床上，撑开双手，伸直合拢双腿，撅起臀部，像猫拱起脊梁那样用力拱腰，再放下高翘的臀部，反复做十几次；或使双膝双手跪趴在床上，双肩耸起，拱背缩腹，使脊柱上拱，再后双肩放松，腰背下沉使脊柱凹下，做猫伸懒腰状，这种交互动作反复做十几次即可；还可将身体紧贴于床面，双手向上举，然后连同脚一起往上或往下用力伸展，动作越大越好，尽可能拉到极限；这样可促进全身气血流畅，防治腰酸背痛等疾病。以上这三种动作都可以交替进行。

每天清晨伸个懒腰，会引起全身大部分肌肉的较强收缩，在持续几秒钟的伸懒腰动作中，很多淤积的血液被赶回了心脏，就可以改善血液循环。与此同时，肌肉的收缩和舒张作用，也能增进肌肉本身的血液流动，使肌肉内的废物得以带走，从而消除疲劳，振奋精神。

午间，练练“猫式”瑜伽 瑜伽练习中的“猫式”瑜伽法可柔软脊椎骨、强化腹肌血液循环，对于腰酸背痛的人特别有功效。具体做法是：身体保持跪姿，双臂向前伸展，双手撑地，慢慢吐气并拱背，腹部向内缩起，下巴尽量向内贴近胸部，将意识停留在自己容易酸痛的部位，屏住呼吸，保持以上动作10-15秒，然后仰头吸气，再屏住呼吸10-15秒后放松，至此为一套动作完成。此套动作反复进行2-3次即可。

下午，学学“猫洗脸” 人的面部分布著很多穴位，神经和毛细血管十分丰富，有些神经往往是牵一发而动全身。经常对面部进行按摩，就可保持气流畅、毛孔开张、疏通经络，既增强脸部皮肤的抵抗力，又对身体的其他部位产生健康效应。



“猫洗脸”的关键是从下而上的干洗。洗脸时先把双掌搓热，然后从下而上擦面，不能从上而下搓擦，以防面部肌肉下垂；待脸上擦得发热时，再揉摩耳、鼻、眼、口上下左右的穴位，揉摩的次数一般在三四十次，揉摩时要把握好力度，均衡用力。每次“猫洗脸”后再用温水洗一下脸，效果更佳。

傍晚，踮脚静走，迈开猫步 猫走路动作舒缓，节奏感最到位，从容而自信，由于猫脚掌有块肉垫，所以走起路来几乎没有声音。

人如果踮起脚来，走路的时候也可以像猫一样无声无息，而且踮脚走路对人的身体有许多好处。踮脚走路也叫踮脚静走，就是足跟提起，完全用足尖走路并尽量不发出声响的走路方式。在晚饭过后散步时，您可以试试这种走路的方式。踮脚静走时，你会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张，这比一般正常行走时对屈肌的锻炼强度要高很多，所以一般走百步即可，千万不要逞强，可以分阶段进行。

猫感到恐惧和遇到威胁时会倒退行走，人们模仿猫倒退行走的姿势同样有益健康。倒退行走时，足尖先著地，触地时尽量不发出声响，重心向后移到足跟，这样有利于静脉血由末梢向近心方向回流，更有效地发挥双足“第二心脏”的作用，有利于循环。而且倒退行走时，改变了脑神经支配运动的定式，启用了不少平时不常用的神经结构，可防止因废用而产生的脑萎缩现象，每次倒退百步为最佳。

此外，经常模仿T型台的模特走猫步，可以防治由于长时间站立或行走而引起的腰痛、胃下垂、痔疮及下肢肿胀等。特别是对于孕妇来说，每天坚持走20步，对自己和胎儿均有好处，不仅可以缓解背痛，保持较好的体形，还能降低便秘的发生率，增强分娩时的耐力等。有一点要注意的是速度决不能过快。（男士也可以在没有人的地方偷偷练习！）

夜晚，像猫咪一样入睡 猫有很多种睡眠方式，比如侧卧著睡、趴著睡，甚至仰面朝著天睡，但英国



的猫科动物专家经过长时间实验观察发现，大多数家猫的睡觉方式在多数时间里为身体向右侧卧，后肢微屈；前右肢自然屈于身体右侧接近头部，左肢自然向下并微微伸直。这和我国中医提倡的人的标准睡眠姿势非常相似，中医强调睡眠姿势为“卧如弓”，其标准姿势为：身体向右侧卧，屈右腿，左腿伸直；屈右肘，手掌托在头下；左上肢伸直，放在左侧大腿上。原来猫咪的睡觉方式竟然是人的标准睡姿，中医认为以这种姿势

入睡不损心气，像猫一样蜷卧后大脑很快就能静下来，由兴奋转为抑制状态，时间不长就进入了梦乡。如果您感到好奇，不妨今晚就试试看吧！

持之以恒参与运动

心理动物学家作过这样一个试验：把野龟、老虎自幼关进动物园，改善它们的生活条件。结果发现，它们的寿命大

大缩短。野龟的寿命为150岁至200岁，而在动物园里，只能活到80岁。野生的老虎寿命为100岁，但圈养的老虎只有20岁至30岁的寿命。

那麼，为甚麽野生动物比家养动物寿命长呢？重要的一条是野生动物为了寻食、自卫、避敌、摆脱恶劣气候的侵害，经常要东奔西跑，身体得到了很好的锻炼。这样一代一代传下去，体质变得越来越好，寿命自然比家养动物长了。同样，人也是如此，经常参加体育运动锻炼的人，寿命就长。这说明一个道理：运动是健康长寿之本。

动物专家发现，对于唾手便可抓获的小动物，猎豹常常并不急于抓捕，而是首先惊动猎物，让其亡命般地奔逃，待跑出一段距离后，猎豹才一跃而起，迅速追扑向猎物。某些动物即使被限制在一定范围时，它们也会设法保持身体的运动量。在动物园里被关著的动物，虽然过著饭来张口的日子，但绝不养尊处优，总能自觉保持一定的运动量，如猴子爱不停地跳上爬下；关在笼子里的狮子，不因活动天地狭小而放弃运动，常常漫无目的地在笼里来回转圈等等。

入夏习练五禽戏

在国务院公布的第三批国家级非物质文化遗产名录中，华佗五禽戏名列其中。

五禽戏是中国民间流传时间最长的健身方法之一，在炎热的夏季，习练五禽戏也有很好的养生保健效果。

熊戏调理脾胃 夏季室内外较高的温度差，容易使人出现消化不良、食欲不振等症状。习练熊戏有健脾胃、助消化的功效。

虎戏缓解腰背痛 长时间吹空调易使督脉受寒。虎戏能作用于华佗挟背穴和督脉，缓解腰背痛、坐骨神经痛。

鹿戏缩减腰围 鹿戏的各个动作都是围绕腰部来做运动，练习时可使腰部的脂肪实现重新分配和消耗，有益于缩减腰围。

猿戏增强心肺功能 猿戏中的猿提动作遵循“提吸落呼”的呼吸方式，这组动作有助于增强心肺功能。

鸟戏预防关节炎 鸟戏的动作轻翔舒展，可以调达气血，疏通经络，预防夏季关节炎的发生。

设法保持良好情绪

我们都知道，好心情可以给人带来一天的快乐，而天天都有好心情是每个人的愿望，身心健康的重要心理条件就是稳定的愉快情绪。因此，培养良好情绪能够增强身心健康，使得自己面对生活更加乐观，自信，快乐，这样也会健康长寿。

而动物们似乎知道该如何保持良好情绪。有一种斑雀，在争斗时会突然偃旗息鼓，好像甚麽事都没发生过，躲到一边去整理羽毛、伸伸腰、抖动身体、抓挠头皮、打哈欠、小睡、取食、筑巢等，两只袋鼠争斗时，会突然停止打斗，转向一侧去整理自己的体毛；两只海鸥在受到对方攻击时，其中一只常丢开攻击目标转飞向别处，十分激动地啄草、石子等。它们都是把积蓄的愤怒情绪转移或宣泄到别处，以便在最短的时间内恢复良好情绪。动物这种以转移注意力摆脱负面情绪的方法，人类亦可效仿之。

集体活动有益健康

动物之间有等级，有强弱，但动物没有烦恼（即使有，也会很快排解），动物会适应自然，随著自然的变化而不断变化著自己，动物遇到了困难，也能用自己的办法来自行解决，动物为何不易得病，动物有动物的高招。它们顽强、乐观地生活在自然界之中。在许多方面，动物是人类的老师，动物容易满足、生活有规律。人应该向动物学习，要向动物学易满足的心态，还要学动物的良好的养生之道。

从动物分类来说，人属哺乳动物，具群居性特徵。养生先养心。我们要通过与动物的接近，学习动物的养生之道。多参加集体活动有益于健康。要珍惜生命，要珍惜现在的美好生活。我们要保持良好的心态，养成良好的生活习惯，提高人体自我康复的能力，人活百岁不是梦。

Learning Life Nurturing from Creatures

Despite the harsh environment, wild animals live longer than captive ones, e.g., tigers living in the wildness live up to 100 years vs 20-30 years for captive ones. Although well fed, captive animals still like to roam about in their cages: an attempt to simulate the tremendous physical activity for capturing food in the wild. Likewise, physical exercise is our key to longevity! Even when creatures are engaged in fierce fighting, they may still take some time to do entirely irrelevant chores, e.g., to tidy up their feathers or their body hair: apparently to calm down by such diversifications – we should likewise manage our emotions despite unavoidable stress. Although class distinction do exist among animals, there is no conflict as they are very adaptive, resilient, optimistic and contented. The tortoise has a longevity record of up to 173 years – they food intake is very minimal; have regular exercises and extremely self-content: we should take this as our good example, even though we should not be like them: hiding away when facing challenges. Learn more from creatures and treasure our existing life!

赵寒（主任医生）Zhaug Han

在内地药店买药治感冒安全吗？

据媒体披露，近日，一名壮年男子患感冒流鼻涕，到当地一家药房购药。药店的工作人员给他开了6包药，每包中含有5种药物：感冒通片（氯芬黄敏）、维生素C、病毒X片、鱼腥草片和阿莫西林，一日服三次，一次服一包。当天晚上，患者吃下一包药，到了凌晨四、五点钟，他感到全身无力，之后开始呕吐。又过了两小时左右，患者突然心跳加快，家人感觉不对劲，马上拨120。可医护人员赶到时，患者已经没有呼吸。经过半个小时的抢救，未能挽回他的生命。

因感冒死人一般比较少见，但是，年年都占有一定比例。不少人担心：在药店买药治疗感冒安全吗？

滥服、混服感冒药后果严重

黑龙江中医药大学李晓雨教授认为，该死亡患者生前买的药一包之中有5种，包括西药、中药，却没配伍说明，他是否对其中某类药物严重过敏，也无从下结论。这就是说，自行购药存在著一定的风险。药店的售货员不是医生，也无从把关。这个事件提醒我们，患者自己需要增加一些医药常识，不要掉以轻心胡乱服药。

不少患者为了尽快消除感冒症状，常常会同时服用几种感冒药。李老师告诫，如今的感冒药大多都是复方制剂，成分相同或相近，药效大同小异。感冒切忌滥服、混服、迭加服药。不少人为了尽快痊愈，加大剂量或是同时吃两三种感冒药，要知道，“是药三分毒”。重复用药、过量用药，极易出现肝功损害等不良反应。用药过度非但不能促使感冒病程缩短，还会加大药物副作用。盲目用药治疗会增强病毒抗药性，也不利于人体免疫系统发挥正常的作用，欲速则不达。因此，感冒药不能混著吃，只选一种服用



即可，联合用药应在医生指导下服用。

感冒时选用某种药可以持续服用几天，如果感觉效果不佳，可以换其他感冒药试试，但最好还是找医生谘询，遵医嘱服用。自主购药一定要详细地看药品说明书。

还有些人认为，治感冒中西药双管齐下效果会更好，理论上这样说有一定的道理。但在实际服用中往往出现不少问题。所以有人吃完了百服宁又加服几片维C银翘片。殊不知，维C银翘片其实是复方药，除了有银翘等中药成分，还跟百服宁一样，含有对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏。专家提醒，市面上常用的感冒药除了纯西药、纯中药品种外，还有一类是中西药结合的复方药，该类药却常被缺乏常识的患者错当成纯中药，若与其他成分相近的西药同服，往往在不知道中摄入超量，轻则出现皮疹、损肝肾，重者甚至可出现严重过敏反应，甚至可能出现过敏性休克、呼吸困难等危险。

常用感冒药比较安全

正规药店常见的非处方药总体来说都比较安全，各种感冒药都是经过临床试验，经国家药监局批准且备案的成熟配方药，吃出问题的可能性很小。口服感冒药都较为成熟稳定，已被证实没有明显的、大的副作用，但还是要谨慎用药。也偶然有极个别人对药物过敏，用药后出现各种不适乃至休克。

儿童属于感冒的“常客”，一般家庭都备有小儿感冒药。给孩子服药时，一定要按照说明书和医嘱服用，按照要求控制剂量。应该提醒的是，不要没有儿童感冒药就用成人用药酌减服用，这样服用存在著风险。

另外，感冒药最好不要长期吃，曾有长期吃感冒药上瘾的报导。有人头痛开始吃感冒药，前两年，身上难受吃了就好，近期变得每天必需吃，不吃就头痛、无力，好像上瘾了。据专家介绍，一般感冒药不会上瘾，有人产生的可能是心理依赖，属于心理问题。对于有其他基础病的患者，长期选错感冒药把身体吃坏了，倒是有可能的。比如：肝肾功能不全的人群，若经常服用含有对乙酰氨基酚感冒药，会更加损肝伤肾。因此，建议慢性病患者在选购感冒药时一定要细看说明，最好在医生的指导下，结合自己的身体状况弄清楚药物的适应症、禁忌和安全剂量。

近年来，媒体不断披露不法分子提取感冒药中的伪麻黄碱制造冰毒的事件，国家食品药品监督管理局去年就明确要求，要加强对含有麻黄碱类复方制剂的监管，在药店购买含有麻黄碱类感冒药，必须登记身份证号。

不少感冒患者产生疑问：含伪麻黄碱类感冒药还能



吃吗？服用含有伪麻黄碱的感冒药会不会上瘾？专家表示，感冒药中的伪麻黄碱与冰毒的主要成分去氧麻黄碱有著本质的不同。伪麻黄碱可以起到选择性地收缩鼻部血管，快速减轻鼻塞、流涕、打喷嚏等感冒症状。但是，冰毒的主要成分去氧麻黄碱的中枢神经兴奋作用强，会加快心跳、升高血压，人体服用后容易产生幻觉，易成瘾，对健康危害极大。

另外，感冒药中的伪麻黄碱含量极少，感冒患者在医生的指导下，对症治疗，可快速缓解感冒时的鼻部

症状，安全性良好。由于其本身并不是毒品，因此，患者不必担心上瘾问题。

感冒不要硬扛

有人说，既然“是药三分毒”，我就不吃药了，硬扛过去算了。身体素质好的人，确实可以硬抗过去。因为感冒病毒具有自限性，一般通过卧床休息，症状大都可以缓解。感冒在不发烧的情况下，除了对症用药，最好的方法就是喝橙汁或是其他方式补充维生素C，以帮助机体提高免疫力。无论吃哪类药，都只能缓解当时出现的症状，如果能同时结合卧床休息、多喝温开水，这简单的“老三样”就能帮助平安快速度过感冒期。

但是患了感冒也不要硬扛，一定要及时用药。特别是原来身体虚弱患有其他疾病的患者以及老人和孩子，一旦感冒出现发热、周身酸痛等症状时，最好及时去医院就诊，查查血常规等专案，了解所患感冒的类型，以便对症治疗。

很多人对此不以为然，认为感冒只是小病，不吃药也就过去了。实际上，普通感冒虽然是最常见的急

性呼吸系统感染性疾病，但普通感冒并不“普通”，小感冒也可能带来大危害，治疗不及时、长期不能痊愈，可能引发心肌炎、肺感染、肺炎等疾病，救治不及时也可能危及生命。每年都有不少因感冒而丧命的。

购买感冒药学会看成分

很多感冒患者都有这样的体会，去药店买药时，面对各种各样的感冒药，常常无所适从，不知道哪种适用于自己的症状。

专家告诫，无论是选购中成药、西药或是复方感冒药，一定要仔细看说明书，弄清楚适应症、禁忌和明确的剂量。

目前，治疗感冒的药物种类繁多，大致可分四类。

抗过敏类：这类药物均含有马来酸氯苯那敏(扑尔敏)或苯海拉明成分，如氨咖黄敏胶囊、感康、泰诺感冒片、白加黑、快克、泰诺儿童感冒液、小儿速效感冒颗粒、感冒清片、感冒通片、VC银翘片、新康泰克等等。

解热镇痛药类：对乙酰氨基酚(扑热息痛)、泰诺林(对乙酰氨基酚缓释片)、复方苯巴比妥注射液(安痛定)、柴胡注射液。

抗病毒类：病毒灵、利巴韦林、阿昔洛韦、金刚烷胺。

中成药：银翘解毒丸、桑菊感冒片、羚羊感冒片、抗感颗粒、清热解毒口服液(或胶囊)、正柴胡饮颗粒、银黄颗粒、板蓝根颗粒、双黄连口服液(或胶囊、片)、清开灵颗粒(或胶囊)、抗病毒口服液、莲花清瘟胶囊、藿香正气水(或胶囊)。

另外还应说说APC，APC又称复方阿司匹林片，是解热镇痛药。内含三种成分：阿司匹林(具有镇痛、消炎、解热作用)、非那西丁(口服后分解出对乙酰氨基酚,它同样具有解热、镇痛作用)以及咖啡因。一般

发烧超过38.5℃的患者服用。由于阿司匹林容易诱发哮喘及对胃肠道有刺激作用，故哮喘、胃及十二指肠溃疡患者应慎用，对该药有过敏史者和妊娠妇女应禁用，年老、体弱患者、体温超过40℃者使用时，注意出汗过多而引发虚脱现象。



患者可针对症状选择药物，如出现鼻塞、流涕时可选择含盐酸伪麻黄碱的感冒药；若发烧或头痛的话，可用含对乙酰氨基酚、布洛芬的感冒药；打喷嚏可选扑尔敏、苯海拉明等；咳嗽可选右美沙芬或那可丁等。

专家提醒，特别是脏器功能退化的老人和仍处在生长发育阶段的孩子，即使选对了药，也最好就各自的身体条件酌减剂量。

不少感冒药是含抗组胺药，孕期服用可能影响到胎儿发育。而中药和中成药需要慎用活血化瘀和过于寒凉、可能导致“滑胎”的药物。孕妇本身大都无这方面的常识，孕妇患病用药，一定要找医生指导。

高血压、糖尿病和肾功能不全者要慎用麻黄碱含量较高的感冒药，因为这类药物可引起血糖、血压升高，而且需经肾脏代谢，增加肾功能负担；另外，高血压还要慎用含有甘草类的止咳感冒药；而糖尿病患者和胃病患者则要慎服含咖啡因的感冒药。

有些老年人本身患有多种基础病，感冒了切勿冒然用药，一定要找医生谘询，弄清各种禁忌和可能产生的后果，再慎重用药。

同时，尽量不要用抗菌素，因为感冒绝大多数都是病毒感染所致，抗菌素没有治疗病毒的作用；滥用抗菌素反而会增加体内细菌的耐药性，将来一旦患细菌性疾病，就可能因体内细菌产生了耐药性，使用抗菌素不起作用或作用不明显了。

谈 桑（主任医生） Tan Xin

装起搏器者赴超市宜小心



随着安装心脏起搏器技术日益普及，不少县级医院也能开展这个项目，同时国产起搏器品质过关，不必依赖高价的进口货，一般的病人装得起。近年来，患冠心病导致心动过缓，而安装起搏器者越来越多。心脏起搏器系精密的电子部件，可以受电磁辐射干扰，使安装者感到不适，因此在日常生活中需加以注意，尽量避免受到外来电磁辐射的干扰。

进超市为何感到不适

一位花甲之年的男士，进入市医院内科门诊，向医生谘询一个问题，说是每次逛大型超市，登上那斜坡式手扶电梯时，总是觉得心慌气短，胸闷不适，不知是甚么原因？经过医生询问病史后得知，此公年近花甲，心脏就“消极怠工”——心率缓慢，有时每分钟心跳少于40次，由于大脑供血不足，势必影响其功能，以往曾突然发生晕厥数次。做心电图检查，显示有房室传导阻滞情况，诊断为冠心病，两年前，医生给他在胸壁安装了心脏起搏器，以促使它“快马加鞭”，将心率调控至每分钟60次左右。

医生听完这位病家的叙述，告诉他，是超市大功率电梯产生的电磁辐射波，干扰他身上心脏起搏器内精密的电子系统所致，以后逛大型超市时，就不要乘那个电梯了。

另有一位花甲之年的家庭主妇，向医生反映一个情况，她每次进入超市购物，总是感到心慌气短、头昏目眩，噁心，乏力，很不自在，而步出超市之后不久，身体即恢复正常，不知是甚么原因？

跟上面那位患者一样，这位家庭主妇也患有冠心病，由于心动过缓，伴有房室传导阻滞，几年前，医生给她在胸壁安装了心脏起搏器。殊不知，如今各大型超市为了防止货物失窃，大多安装闭路监视系统，这种电子防盗监控，不断发出较强的电磁波，心脏起搏器内那精密的声磁系统，势必受到干扰，使它无法正常工作，因此会感到不适。

电磁辐射对人体产生影响

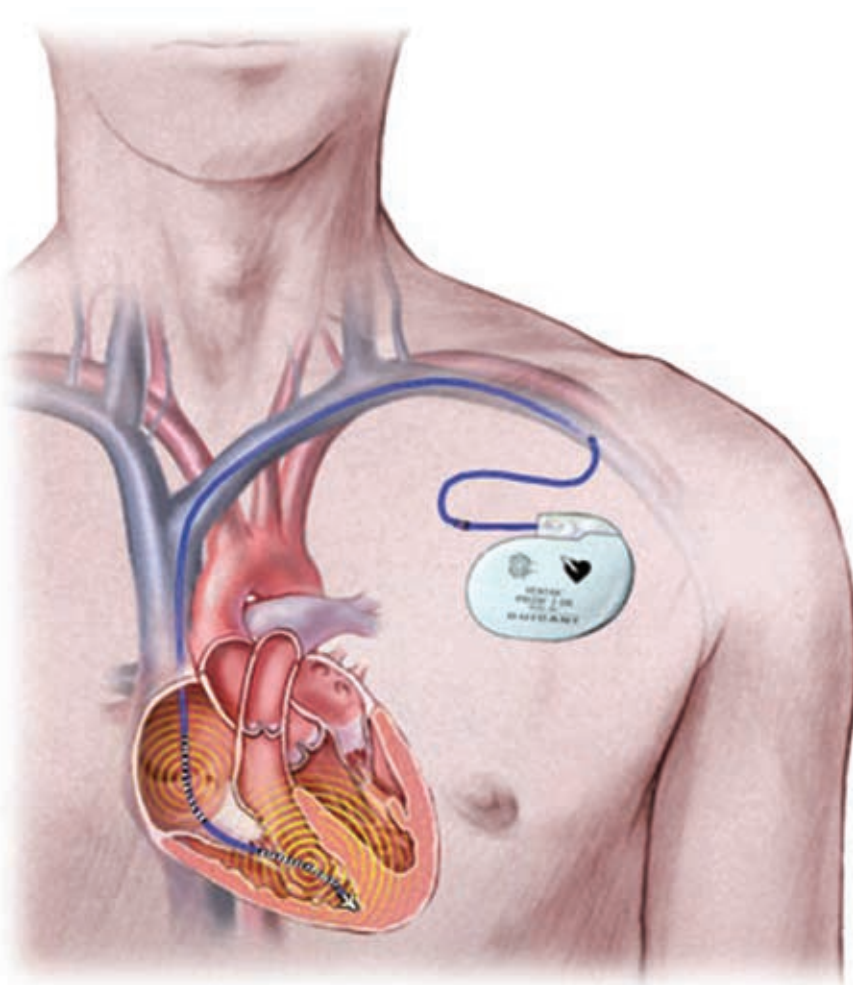
科学家研究表明，不论是架空的高压电缆、广播电视发射塔、变压器、电梯，还是彩电、冰箱、空调、微波炉、电脑、电热毯、移动电话等家用电器，在运转时，都会向周围发射不同功率的电磁

波，形成看不见、摸不着的电磁辐射污染，作用于人体，经历一段时间，达到一定剂量，就会产生生物效应，而有损于健康。

美国全国辐射防护委员会的一份报告称，有足够的证据显示，即使是非常少的电磁辐射，也会对人体产生不良影响，产生诸多不适症状。

跟电器保持一定距离

而今家用电器十分普及，而且使用频繁。处在电磁辐射的环境中，特别是在密不通风的室内，人待久了，就会感觉头昏、头痛、胸闷、心神不定、精力分散、睡眠不



安。平素身体健康者，短暂置身于电磁辐射的环境中，也许不会感觉到甚么不适，但是对安装心脏起搏器者来说，因为其电子系统受到干扰，会产生一系列的不适感。

由此可见，即使身体健康者，也应当与电磁辐射保持一定的距离，身上安装心脏起搏器者，更应当远离正在运转中的电器，以避免电磁辐射波对人体产生的不良影响。平时在室内，不宜紧靠功率较大

的家用电器，诸如微波炉、电磁、电烤箱等，以避免植入身体的精密电子部件受到干扰，影响其对心脏的调控，对健康构成威胁。

Patients with Pacemakers Implanted: Mind Supermarkets

An elderly man once felt dizzy and short of breath when going up a supermarket escalator. A physician found out he had coronaries and "heart block" that slowed down his pulse to <40: he fainted at times. A pacemaker was implanted in him to rectify it. Now, as the powerful escalator with a strong magnetic field had disabled the operation of his pacemaker, his pulse went down again. Another elderly housewife complained of a sudden feeling of nervousness, short of breath, dizziness, feeling sick and weak as well as very uneasy whenever she went into a specific supermarket but felt alright upon leaving it. In fact, as she also had a pacemaker in her, when she passed through the electronic anti-theft detector array, the strong magnetic field emitted had also disabled her pacemaker. In fact, similarly strong electromagnetic waves exist in many other sites, e.g., under high tension cables, broadcast transmitters, etc., all emitting unseen but significant air contamination. Those with pacemakers should strictly avoid any of these sites. For best health, even healthy individuals should also distant from strong electromagnetic fields!

陈 昆（美食专家） Chan Kwon

双耳萝卜汤

原料:

主料：青萝卜200克，水发木耳、水发银耳各50克。

调料：葱、青蒜、精盐、香油、胡椒粉、醋、肉汤、花生油各适量。

功效:

青萝卜：

消积、祛痰、利尿止泻等。

木耳：

润肺补脑、活血止血、益气强身、滋肾养胃等。

银耳：

强精补肾、润肺生津、止咳清热、养胃补气等。

木耳和银耳均是天然滋补品，不但营养丰富，且具有益肺补肾、健肤美容、预防动脉硬化之功效。

做法：

萝卜洗净切细丝。银耳、木耳、葱、青蒜均洗净，切细丝。

锅内放入花生油烧热，下入葱丝爆锅，放入青萝卜丝翻炒均匀，倒入肉汤烧沸，再加银耳、木耳、精盐、胡椒粉、醋烧开，滴几滴香油，盛入碗内，放上青蒜丝即成。



王 琨（眼科主任医生） Wong Kwon

人造视觉科技的发展与展望



中国山西遭挖去双眼的男孩小斌斌，在香港眼科医生林顺潮于深圳开办的眼科医院，接受了义眼移植手术。医院方面宣布说手术成功。但要真正恢复视觉，还要走上一条艰辛漫长的道路，更有赖人造视觉科技的发展，才能使小斌斌有复明的希望。

上个世纪开始研制的人造视觉，无疑是令视障人士复明的其中一个希望。回顾过去几十年人造视觉科技的发展，以及问题所在。“视网膜上”、“视网膜下”、“仿生眼”、大脑植入……，都未能为失明人带来高像真度的景观。随著科技的突飞猛进，接受人造视觉植入的朋友，眼前出现的，将是越来越真实的世界。

植入“义眼”的神奇

克奥(Delvin Kehoe)从镜子看到自己的时候，他被吓呆了——满脸皱纹的59岁老汉，代替了饱含微笑的三十岁俊男。不过克奥并非突然感到岁月的流逝，或是从漫长的恶梦中惊醒，他只是在经过了二十多年后，第一次看见自己的影像。克奥的故事，是



去年席卷眼科学界的其中一个奇迹。他由于患上视网膜色素变性这种退化性眼疾，丧失了视力多年，接受了植入“眼睛”的手术，恢复了一些视觉。这类“义眼”之所以能起作用，是透过人造的电流讯号，刺激视网膜，经视神经传送到大脑的视皮质细胞层。在全球大约20位已经接受这类植入手术的病人中，有些声言“义眼”不仅能让他们的镜子里清晰和细致地看到自己的影子，还能看见在路上小如蚂蚁的物体；一名男士甚至信心高涨至驾驶汽车，尽管只是在自己的园子里。

人造眼到底可以达到甚么成效呢？

不过，假如植入的“义眼”确是这么神奇，那为甚么成千上万的失明人不排著长队等著做手术呢？真实的情况是，虽然一个接一个的震撼性故事，许多研究人员却开始思考一个问题：以目前的科技水平，人造眼到底可以达到甚么成效呢？与克奥一样接受过移植手术的其他病人，有些只能看到点阵式或模糊的景像，他们的眼前，只是像星球大战般的电脑游戏屏幕，充满粒状或点点的影像，完全不是实际的世界。

一名研究人员，提出了对运用于现有的移植视网膜设计原则的根本性问题。宾夕法尼亚大学的生物工程师古阿宾纳·波汉(Kwabena Boahen)认为，有必要

对视网膜产生能够起作用的刺激，而非现时仅有的微弱刺激。他正在创制的人造视网膜，模仿的实际功能，一直深入到单个神经元(neurons)。虽然目前还未把他的创造植入病人体内，但他满怀信心地相信，最终有一天能够把完全自然的视觉送到失明人眼前。

“光幻视”(phosphenes)的发现

有许多理由令人怀疑现时的科技水平能够产生有如真实的视觉。此时此刻进行的移植，均只基于二十世纪五十年代的发现，那就是以电流脉冲刺激视网膜，从而在脑部产生“光幻视”(phosphenes)，失明人便能再次看到东西。

但是，如何设计植入的视网膜，才能令病人得到有用的光幻视呢？这个问题一直未有明确的共识。一种被称为“视网膜上”(epiretinal)策略，以成片的电极棒覆盖视网膜表面，这些电极棒能够刺激视网膜下面的神经节细胞(ganglion cells)，电极棒的讯号，则来自镶嵌在病人所戴眼镜上的镜头传过来的视像资料。

这种策略的隐含假设是，神经节细胞会简单地开合。不过，对这种策略的批评却是鲜明的。在健康的视网膜，神经节细胞不会直接地从感光细胞接收讯号，感光细胞会把视像讯息传送到其他种类的细

胞层，经过加工和重组，才传送到神经节细胞。对照之下，根据“视网膜上”策略所制作的晶片，并没有前处理的工序。

「那是不折不扣的人造视觉，」南加州大学的马克·胡美恩教授(Mark Humayun)说。他领导的小组在去年初把按照“视网膜上”策略设计的人造视觉晶片，植入一名病人的眼睛。

前处理的工序，是视觉的关键元素。神经节细胞利用这个不同种类细胞层的网络，去比较来自附近的感光细胞的讯号差异，并且只对明显改变的数据进行重组，比如是横越视觉范围的动作，而次要的资料会被忽略。由此可见，由神经节细胞重组及传到视神经的讯号，已经过部份加工。而没有进行这种加工工序的人造视觉，令大脑失去一些有用资料的来源。如此一来，可能导致互相矛盾的讯号，例如神经节细胞在正常情况下，只会探测到明显变化时才启动，但当电子晶片直接刺激神经节细胞时，会连带使邻近的细胞也受到刺激，形成一片固定发亮的区域。

令人感到奇怪的，是胡美恩教授为病人植入的视网膜，由4x4的电极棒排列而成，病人应能看到16点的视像，如果病人移动头部去搜寻视觉范围，解像度或者会稍微改善。不过，「高解像度和近乎自然的景观，将是遥远的。」胡美恩教授承认。

“视网膜上”(epiretinal)策略的出现

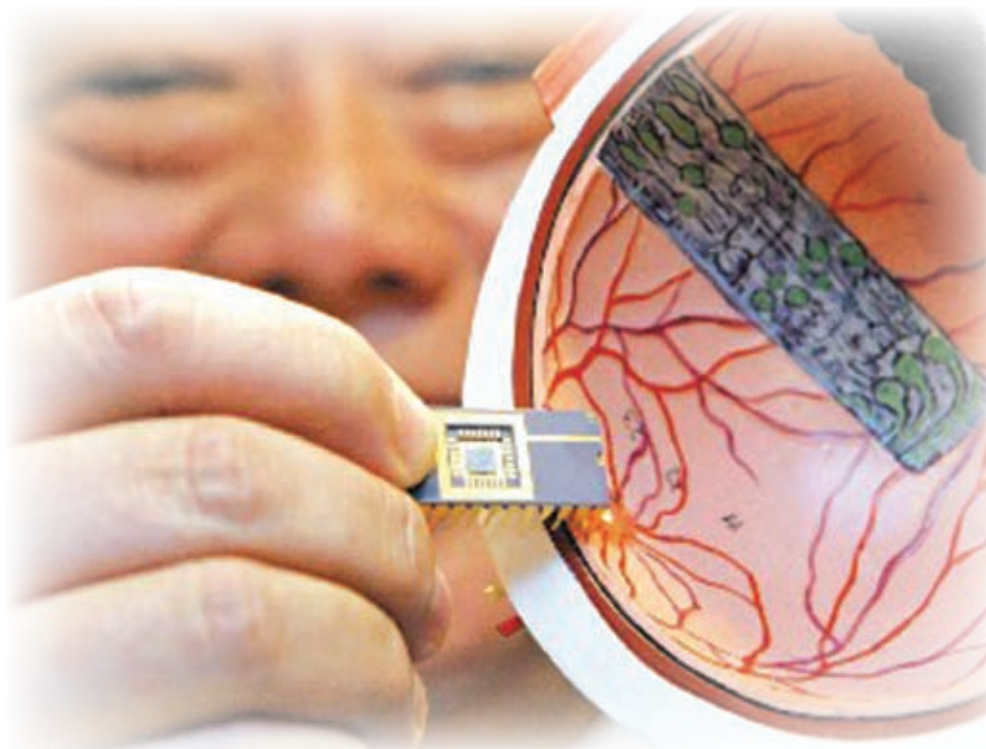
另一种技术。被称为“视网膜下”(subretinal)策略，看来令人较具信心。它把人造晶片放到视网膜的底部，刺激双极细胞(bipolar cells)，因为这是神经节细胞的上游，所以“视网膜下”移植可能会在一些依然存在功能的视网膜部位，注入加工的能量。

尤其令人增加信心的，是视网膜下移植会让眼睛内其余的功能保持正常，眼球晶体可以聚焦在影像之上，并传到植入晶片上的光敏二极管(photodiode)，然后把光转化成电流。不过，这类技术又出现另一种困难。

开发植入视网膜下的晶片

「电极管之间需要足够的距离，以免讯号相互干扰。由此一来，讯号便不可能接触到个别的双极细胞，而大量的细胞同一时间受到刺激，令解像度受损。」德国的著名神经眼科专家艾巴哈特·斯连纳教授(Eberhart Zrenner)表示，他正在开发植入视网膜下的晶片。斯连纳教授还说，视网膜下晶片也没有讯号前处理的功能，他期望这种策略只能为失明人提供周围环境的基本光感和视像，他们的视觉敏锐度会远远低于自然视觉，且影像会常常变形。

不过，两名华裔科学家——周氏兄弟在美国伊利诺州的“仿生眼公司”把晶片植入了克奥的眼里，宣称比视网膜下又进了一步。仿生眼晶片含有5,000枚光敏二极管，因此理论上能提供相当于斯连纳教授的



晶片三倍的解像度，能够看到镜子里的自己。

然而，仿生眼公司的植入晶片达致甚么成功程度，仍然是弄不清的。去年五月，该公司报告它的晶片出现了不寻常和意料之外的副作用。除了令电极棒附近的细胞群受到刺激外，病人感受到的视力改善，超过了晶片可以实际达到的视网膜范围，曾经受损的视网膜部位，突然重新工作，即使在晶片未有覆盖的范围。

那到底发生了甚么事？周氏兄弟辩称，

晶片产生的电流，令感光细胞重新活化，并扩散到超越晶片所能达到的大片视网膜范围。惹起争论的，是这种植入晶片不能被列为“义眼”，因为病人并非直接利用它去观看，它的功效确实是异常的。

植入晶片能否被列为“义眼”？

一些参与这类研究的学者，提出了不同的解释，更低贬了仿生眼晶片。「在诸多视网膜疾病中，包括视网膜色素变性，要让病态的感光细胞重新工作并不罕见。」斯连纳教授说。这种“营救性效应”，可以由外科手术的创伤所产生。一名在英国伦敦摩菲尔眼科医院(Moorefields Eye Hospital)工作的细胞组织专家说：「眼睛是非常敏感的，即使你用手手指拨弄周围，也会令所有这些生长因素释出；就算把清水注入眼睛，也会感到舒缓。」

假如这类批评是对的话，那克奥和他们的病友只要由眼科医生做一个仿真手术，而无需劳师动众地植入晶片，亦可以感受到同样的视觉改善。周氏兄弟却不同意这个论点，他们认为外科手术创伤愈合的

效应，无法达至如同接受移植仿生眼那么持续和有力。

在人造视觉试验中，最令大家有信心的，或者是对

大脑视皮质细胞直接进行刺激。威廉·杜贝尔(William Dobelle)认为，“义眼”不应只为视网膜病变患者而开发，而应惠及眼球和视神经受创伤的病人。如果是一种适合于广泛致盲成因的装置，那它就要绕过眼球。

杜贝尔的技术是把电极植入脑部的视皮质，视像讯息从病人眼镜上的摄影机透过电线传入。「最初的光幻视几乎是完全随机的，」他说。后来在病人描述看到甚么的同时，杜贝尔调整讯息传输，影像得以改善。

不过，在杜贝尔从事人类视觉实验的三十多年里，他的病人的视觉敏锐度改善不超过100像素(pixel)，相当于正常视力的万份之一。虽然他使用了尖端软件，还是令人怀疑是否能媲美视网膜产生自然视觉的效率。他的电极棒只能在同一时间刺激到数百个神经元，要达到自然视觉，还要大幅度地增加电极棒，而且防止讯号相互干扰。

宾夕法尼亚大学的生物工程师波汉教授认为，人造视觉的问题，是研究人员并未基于对视网膜运作的真实了解。视网膜对讯号作出大量的前处理工作，而并非只是传送讯号到脑部。波汉教授认为，应舍弃把视网膜纯粹作为测光表面的想法，而应该把它当作大脑的一部份。「直到我们明白视网膜是如何“思索”的，我们才可以建造良好的人造视觉。」



建造良好的人造视觉任重道远

因此，波汉教授在过去几年尝试弄清楚在健康的视网膜内所进行的庞大运算，以理解视网膜如何处理视像资料。人类的视网膜有近1.3亿个感光细胞，但视神经上只有1亿条神经线，这么细小的管道，使眼睛不能啃下看到的全部讯息，而是过滤、演绎及传送有意思的资料。「在多数情况下，神经节细胞不会全部启动，」波汉教授解释，「它们只对变化作出回应。」

波汉教授目前正在研制模仿视网膜所有细胞组织的功能的硅片装置，像视网膜内各类细胞一样，这些“硅细胞”发挥不同的和非常特定的处理讯号的功能。

波汉教授的晶片已能感受光和动作，最终变成运行在健康的视神经里的讯号。「我们或多或少地有了一个完整的视网膜模型，」他说，「我们已经有能力研制出来的东西，就是视神经产生的东西。」

用一种装置同时处理大量讯号，是技艺高超的。硅晶片利用比人类神经系统多十万倍的组件和连系，去操作一项已知的运算，因为它只能一项接一项地处理，而不像大脑可以平行地作多项运算。

另外，晶片在进行大量运算时会发出高热，与生物现象不同，解决发热也是个问题。波汉发明了用单一晶体管处理成千上万的讯号的方法。在晶片里，晶体管通常按照二进制逻辑的线路操作著数码式的开与关，波汉研制的晶体管发出模拟讯号，不仅可以开关，还有强弱之分。这就解决了发热的问题。因为更多的模拟讯号，可以用少一千倍的晶体管传输同样的资料。不过由于还未达到视网膜的解像度，现在波汉还不能把他的晶片植入病人的眼里。按照每6,000个感光细胞对应1,500个神经节细胞的比例，晶片的组件还要缩减一万倍，才能适应真正的视网膜。然而，随著晶体管科技的急速发展，若干年后那将不是问题。

还要等几年，对于面临失明的人来说是不舒服的，但波汉相信他的晶片是值得等待的。他希望当他的第一批志愿者睁开眼睛看到真正自然的景观时，那几位先驱例如斯连纳、杜贝尔、胡美恩和周氏兄弟等都会采用他的科技，这不是批判过去的努力，只是科技的进步，令不同的神经细胞受刺激而启动成为重要的发现，现在的差别就在于波汉的晶片能够讲出大脑的语言。

Bionic Eyes: Development and Prospects

Intense interest in “bionic eye” spurred tremendously after a kid had both his eyes brutally enucleated in China. According to Boahen of Stanford University, the crux of the matter is we do not really understand the delicate operation of the retina (the “photographic film”) of the eyeball: it is more like part of the brain rather than just a light detecting device – in our retina, we have 130 million light-sensing cells but considerable filtering is required when feeding these data to a more limited number of neurons in our optic nerve. Thus, the artificial silicon retina (ASR) has a similar ability of sensing light and also processing the data. Heat generation is solved by clever electronic manipulation of mass data. But, for good resolution, it may take a few more years. Yet, with confidence on the ASR, there is good prospects and even other pioneers, e.g., Zrenner (of Germany), Dobbins (of University of Pennsylvania), Humayun (of University of Southern California) and the Dr Chow Brothers (of Optobionics) would probably subscribe to Boahen's Concepts. The future is ours to “see”!

陈 山（营养专家）Chang Shan

酵素食品对健康有益

近年来，市面上出现许多酵素食品。有以食品原料，如蔬果、穀类或草本中药为材料，植入菌种发酵而成的综合酵素；或从食品原料直接萃取其分解酵素者，例如凤梨酵素、木瓜酵素等。

酵素是什么？

酵素又称为酶，英文称为Enzyme。酵素是生物体内化学反应的催化剂，可促进体内新陈代谢，而酵素本身不会改变或破坏。

生物体（包括人、动物、植物及微生物）的体内几乎所有化学反应都需要酵素来推动，例如人体要分解糖类，必需有口腔的唾液淀粉酶、小肠的胰淀粉酶、麦芽糖酶、蔗糖酶、乳糖酶等，才可以把多糖类逐渐分解为单糖类。

人体内的酵素如何产生

人体摄取适当饮食，食物蛋白质消化成为胺基酸，吸收后进入血液，身体可以利用这些胺基酸合成身体所需的蛋白质，例如肌肉蛋白、血液蛋白等，当然包括种种酵素。所以体内的酵素是靠人体摄取均衡饮食后，由身体合成的。

常见的酵素食品

(1) 综合酵素食品：所谓天然综合酵素食品多半以蔬菜、水果、糙米等穀类、大豆或本草汉方为材料，植入菌种发酵而成。主要含有多种分解消化酵素，例如蛋白质分解酵素、脂肪分解酵素、淀粉分解酵素、纤维分解酵素等，被厂商宣称为可以补充身体消化酵素，帮助消化，恢复肠胃功能、促进新陈代谢等。

(2) 凤梨酵素、木瓜酵素等：凤梨酵素(bromelain)是从凤梨萃取的一群蛋白质分解酶为主，另外含少量过氧化酶、酸性磷酸酶等混合物。凤梨果杆(stem)的凤梨酵素含量较高，果肉的含量较少。木瓜酵素(papain)则自绿色未成熟木瓜的乳汁分离。

凤梨酵素和木瓜酵素一样，常用做肉类柔嫩剂，为家庭烹调用品。它们被做成粉状，混合在肉类腌渍

包内，或直接和生肉混合（如木瓜切片和肉类混合）一段时间。这些酵素可以分解肉类的肌肉纤维，使肉类柔嫩好吃。假如混合时间过久，肉类变成太软，则风味尽失。煮熟或罐装凤梨则没有酵素效果，因为酵素遇热(凤梨酵素超过摄氏65度)则丧失活性。

不论综合酵素食品或凤梨酵素、木瓜酵素等均是蛋白质。如前所述，吃入人体的酵素蛋白质经过肠胃消化道时，经胃酸、蛋白酶作用会分解成胺基酸，即失去酵素活性。所以酵素食品在人体内可以帮助消化应该是值得怀疑的。

不过，有些中、老年病人胃液中胃酸浓度明显降低，减弱胃蛋白酶的作用而呈现消化不良症状，酵素食品则可能加强这些病人的消化功能。加上这些酵素食品含丰富膳食纤维，对病人的消化、排便等健康效益应该具有正面效果。

根据Wikipedia百科辞典的说法，有些自然疗法医师报告，凤梨酵素对非细菌性的发炎具有治疗效果。例如对运动伤害引起的关节、肌肉肿胀，中、老年人的骨关节炎等具有消肿、消炎作用。此方法在民俗疗法上被采用，用量为凤梨酵素粉末一次约2公克，一天服用2~3次。但美国食品药品监督管理局(FDA)尚未认可此种健康食品的健康宣称。

(3) 纳豆激酶(nattokinase)也是一种酵素。纳豆激酶是从纳豆萃取的酵素。纳豆是煮熟的黄豆加入纳豆杆菌(Bacillus natto菌)发酵制成的食品。只有纳豆才可萃取纳豆激酶。吸收的纳豆激酶使脑微血管的血液凝块溶解的说法，在日本仅做过1-2次动物实验，未做人体实验证实。纳豆激酶并未被列入日本厚生劳动省(相当于国内卫生署)审查通过的特定保健食品。

龙江（主任医生）Lon Jan

一个广泛存在且被忽视的营养不良问题

笔者的姑姑年近90，每餐只喝一小碗粥、一点菜，身体奇瘦。前不久，摔了个跟头，小腿骨折，到医院检查包扎，医生说老人营养不良、严重缺钙。姑姑最初是受“少吃长寿”，“有钱难买老来瘦”的观念影响，多年来习惯于少吃，积习难改。她觉得老年人如果瘦一点，身体也会好一点。但专家认为，长寿和胖瘦以及高矮都没关系。尤其是老年人在较短时间内体重下降过快更不可取，不能一味地追求“老来瘦”。调查显示，80岁以上老人中，在家生活的有3%至10%的人营养不良，在养老院生活的有30%至35%的人营养不良，在医院住院的老人营养不良率高达50%。这是一个非常严峻的问题！



老年人為甚麼容易出現營養不良呢？

有一种观念，认为少吃长寿，也许不无道理。但是对老年人来说，未必完全合适。人到老年，身体内部结构发生了一些变化，肌肉和矿物质减少，而脂肪量会逐渐增多。同时，牙齿脱落，味蕾数量减少，胃肠功能弱化。这些生理上的变化，让老年人在食物的摄取与吸收等方面受到影响，吃进去的食物并没有被充分地消化、吸收就排出了体外，此是营养不良的原因之一；原因之二是有的人吃的太少，营养本来就摄入不足，更容易出现营养不良的状况。

另外，错误的饮食观念也是造成很多老人营养状况不佳的一大原因。老年人往往生活节俭、不喜欢浪费，和子女们一起吃饭常常把子女们不吃的肥肉、鸡皮等吃掉，充当“餐桌清理机”，这样不仅容易造成营养不良，而且还会因为摄入的胆固醇、脂肪等过多，造成肥胖。反而给老年人以营养过剩的假像！

因此，老年人一定要注意膳食多样、营养均衡，给身体注入足够的养分，营养均衡是抗衰老、防疾病的基础和保障。

營養不良該怎麼辦？

老年人在饮食方面，不仅要追求口感鲜美，更要讲究营养与健康。生活中应该注意防止营养流失，从一些细节、小事儿上改变老年人营养不良的问题。

淘米遍數過多，營養流失很大

在一般情况下，米的淘洗，用清水淘两遍即可，不要使劲搓洗，否则会丢失大量的维生素。但存放时间比较长的米，还是多淘洗几次为好。另外，米淘好了，应该放在水里浸泡0.5~2小时，这样米会吸收足够的水分，煮出来的效果会更好。

除了玉米麵，煮粥別放碱

煮饭、煮粥、煮豆、炒菜的时候都不宜放碱。碱容易加速B族维生素和维生素C的破坏。玉米中所含有的结合型烟酸不易被人体吸收。如果在煮玉米粥、蒸玉米饼的时候，放一点小苏打，制作出来的食品不仅色香味俱全，而且结合型烟酸更易被人体吸收。

切菜少用刀，盡量用手撕

蔬菜最好先洗后切，否则会使水溶性的维生素随水流失。如果仅从保护维生素的角度来说，切菜时，尽量不要太碎，最好用手撕，因为铁会加速维生素C的氧化。

吸煙三、五支，大損維生素

吸烟有害健康，这是众所周知的，从营养学的角度来说，吸烟会使你吃进去的食物变得没有营养。吸十支烟，体内就会损失掉25~100毫克维生素C以及大量的B族维生素。

常吃大魚、大肉，隱患無窮

大鱼、大肉等肉类多是高脂肪食物，常吃会使脂肪在人的体内积累“发福”，肥胖是万恶之源，因此，在日常饮食中要注意膳食平衡，搭配新鲜蔬菜和水果。

食物太精細，流失礦物質

孔夫子提倡“食不厌精”，在今天看来是错误的。在精细食物的加工过程中，大量的维生素和矿物质会流失。因此，建议老年人适当增加五谷杂粮的摄入，保证身体所需的矿物质和维生素。

應時飲食促長壽

应时饮食是中医养生的一个重要原则，主要是指饮食要注意与时间节律相适应。这种应时主要是指应年节律之时，与应日节律之时。

年节律是指饮食要根据季节气候的寒温变化和人体神气生长收藏的不同情况，选择饮食的种类，来维护正常的生命力。应年节律之时主要是指下面两个方面：

一個是根據脾胃功能隨季節變化的規律來選擇飲食

炎夏酷暑，脾胃功能相对降低，大部分人应该多食用酸梅汤、冬瓜、绿豆粥等甘寒生津、健康开胃的饮食，少食油腻、煎炸燥热的食品。

冬季天气寒冷，脾胃功能较强，水谷精微的需求较夏日要多，所以大部分人应该注意饮食品质，多吃

温热补益类食物，像牛肉、羊肉等，少吃生冷食物，防止损伤阳气。

一個是注意食用應時而產的果蔬

人和自然万物具有阴阳同构性，都存在随一年四季而生长收藏的节律性。应时的物品与人体的阴阳节律相吻合。因此，要食用时鲜果蔬，有利于人体阴阳的正常年节律变化。

日节律是指一日的饮食应该遵循一定的节律，具体的表现在下面两个方面：

首先是朝莫虚——早上不能空肚子

不吃早餐对身体危害很大。上午生命活动力旺盛，工作强度大，脾胃处于空虚状态，长期下去会出现脾胃虚弱、百病由生的情况。由于缺乏水谷精微的补充，各部脏器不得不动地调动肌体储备，这会影响到肌体对疾病的防御能力。另外，不吃早饭，会造成身体过度饥饿，造成中午和晚上进食过多的情况，容易发胖。

其次是暮莫实——要控制晚餐

如今有的人为了控制体重，晚饭往往不吃；另有一些人，一日三餐两对付，就指著晚上大吃一顿呢。这是两个极端，都不可取。晚餐进食一定要少，还要注意不要吃得太晚。晚餐还应该尽量清淡，少食油荤、油腻、难消化的食物。

健康飲食要注意12個“一點”

老年人由于生理上的变化，对膳食应该有特殊的要求。专家提出老人健康长寿的膳食原则，笔者把它归结为12个“一点”，便于记忆。

△果蔬多一点

老年人每天应该吃点水果，多吃蔬菜，这样不仅可以补充维生素、矿物质、纤维素等营养物质，还可以保护心脑血管并可以防癌。根据老年人身体的需求，每天蔬菜的摄入量应该不少于250克即半斤。

△数量少一点

老年人的饮食量要适当减少一些，比年轻时减少10%~15%，但是减少量也不能超过20%。

△品质好一点

老年人应该增加蛋白质特别是优质蛋白的摄入量。优质蛋白以鱼类、禽类、牛奶、大豆为佳。

△盐要淡一点

《中国居民膳食指南》提倡每人每日盐的日摄入量不要超过6克，近日又有人提倡不超过5克。盐吃多了不仅会加重心脏、肾脏的负担，而且会加速皮肤的衰老，使老年人看起来皱纹更多，更显老。

△品种多一点

《中国居民膳食指南》要求每日进食不少于8种果蔬。老年人饮食要注意荤素兼顾、粗细搭配，品种越杂越好。每天主副食的品种不应少于10种。

△饭菜香一点

老年人味蕾减少，味觉减退，食欲较差，因此要适当往菜中多加葱姜醋等调料，尽量地香一点。

△饭菜烂一点

老年人食物应该做得烂一些、细一些、软一些，以利于消化。

△饮食热一点

老年人忌吃冷食，饮食应该稍热一点，尤其是在严寒的冬季。

△饭要稀一点

饭做得稀一些、软一些，有利于老年人消化，同时可以补充老年人必需的水分。

△吃得慢一点

老年人细嚼慢咽有利于食物更好地消化，但是不要因慢而吃得太多。

△早餐好一点

老年人早餐的热量应该占一天总热量的30%~40%，而且品质和营养价值要高一些，为一天的活动打下营养基础。

△晚餐少一点

晚餐不仅要吃得少，还要吃得早，饭后稍微活动下，会更利于消化。

赵志江（主任医生） Zhaoug Zhi Jan

餐桌上常见的有毒食物

也许人们不曾留意，其实，在生活中，人们几乎每天都会在无意中吃进一些含有毒素的动植物食品，因而，食物中毒事件时有发生。或许大家熟知联合国粮农组织公布的那些垃圾食品，包括熏酱烧烤食品以及红肠、饼干等加工食品，但未必了解厨房中最常见的有毒食品。下面分别谈一谈。

杏仁

打开电视萤屏，各频道都经常出现承德杏仁露“露露”的广告，杏仁露热销。在市场上，“美国大杏仁”也风靡神州多年，不过，直到如今才发现，“美国大杏仁”不过是扁桃仁的假冒而已，真不知道让人说什么好了。



杏仁之所以被假冒，是因为其声誉高、营养价值高，杏仁含有丰富的单不饱和脂肪酸，有益于心脏健康；含有维生素E等抗氧化物质，能预防疾病和早衰。杏仁中含蛋白质27%、脂肪53%、碳水化合物11%，每百克杏仁中含钙111毫克，磷385毫克，铁70毫克，还含有一定量的胡萝卜素，抗坏血酸及苦杏仁甙等。适量食用不仅可以有效控制人体内胆固醇的含量，还能显著降低心脏病和多种慢性病的发病风险。

杏仁本身有著一股浓郁的香味，深受人们欢迎。但是，生杏仁含有氰化物。尤其苦杏仁的尖和皮含有氢氰酸的有毒成分，叫氰甙。它在胃肠道中水解后可放出剧毒成分氢氰酸。氢氰酸能很快被吸收后进入血循环，作用于人体各部分细胞，使细胞不能正常呼吸，组织普遍缺氧。氢氰酸作用于呼吸和心血管中枢，会导致这些中枢的麻痹而死亡。由于氢氰酸的毒性很大，有些孩子出于好奇偶而吃一粒也会中毒。苦杏仁中毒一般在吃后1小时左右发作，主要表现为神经中毒症状。初时呕吐、噁心、头痛；继而心悸、胸闷、全身乏力；最后，常常因呼吸麻痹而死亡。除苦杏仁外，生的李仁、桃仁也会造成同样的中毒症状。一旦发现苦杏仁中毒要马上送医院，如果路途较远，最好先行洗胃。

在美国，出售生杏仁是非法的。如今，市场上买到的杏仁都是经过加工后去除毒性的熟杏仁。专家警告：自己家买的杏子吃完以后，剩的杏仁千万别扒吃。

土豆

土豆学名马铃薯，最早产于南美安第斯山脉。16世纪被引入欧洲后，土豆成为西方家庭每日主要蔬菜。土豆



营养丰富，被德国人称为“大地的苹果”。土豆是块根类植物，埋在地下的根部膨大，含有大量的淀粉和多种维生素、微量元素。然而，野生马铃薯的块根中含有大量的龙葵碱，对人和动物都有毒，早期食用马铃薯的印第安人，也为此付出了不少生命的代价。经过驯化的土豆块根已经很少含有毒物，但是，土豆的茎和叶子含有毒化合物，土豆本身在变绿的时候也有毒，变绿的原因是糖苷生物碱的浓度高。现在，土豆中毒事件已经很少，但也偶有发生。近年来，因土豆中毒甚至致死的，经常是因为吃了发芽土豆的芽以及绿色土豆。那就是说，土豆发芽了就别再吃，尤其不能吃那个芽；土豆皮发绿一定要削去皮再吃。

四季豆

四季豆又叫“油豆角”、扁豆、面豆等（不同地区名字不同），香甜肉厚，易熟好吃，但含有红细胞凝集素和皂甙毒素，如果烹调时加热时间不够，这些抗营养素的毒性成分未被破坏，人食用后可能引起中毒，出现恶心、呕吐、腹痛、四肢麻木、胃烧灼感等，此外还可能出现头晕、胸闷、出冷汗和畏寒等神经系统症状。由于海南省接连发生“油豆角”中毒事件，该省卫生部门曾发布油豆角中毒预警公告，提醒市民食用油豆角时最好采取炖、烧等加热时间长的方式，煮熟焖透，切忌急火短时嫩炒（最好不要凉拌），防止中毒。

番茄

番茄即蕃茄。番茄如今已经是全世界最主要的蔬菜品种，由于其营养丰富，维生素C含量高，味道鲜美，已经成为人们普遍喜爱的日常果蔬之一。

但未成熟的青色番茄含有毒的龙葵碱，食用会感到苦涩，吃多了可导致中毒，出现头晕、恶心、周身不适、呕吐及全身疲乏等症状，严重者还可能会发生生命危险。

另外，番茄也不宜生吃，尤其是脾胃虚寒及月经期间的妇女。不宜空腹吃，空腹时胃酸分泌量增多，因番茄所含的某种化学物质与胃酸结合易形成不溶于水的块状物，食之往往引起腹痛，造成胃不适、胃胀痛。番茄也不宜长时高温加热，因番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去主要营养。因此，烹调时应避免过长。



曾有学者提出，番茄中含有微量的尼古丁。营养专家和医学专家均认为微量的尼古丁对人体健康不会产生影响，应该更关注农药残留及环境污染对食物的影响。

苹果

苹果已知品种已经超过了7500个。苹果的营养丰富，据测定，每百克苹果含果糖6.5~11.2g、葡萄糖2.5~3.5g、蔗糖1.0~5.2g、蛋白质0.2g、脂肪0.1g、粗纤维0.1g、钾110mg、钙0.11mg、磷11mg，还含有微量元素锌、铁及维生素C、B1、B2等。

苹果是人们喜食的主打水果。但，和杏仁一样，苹果的籽儿也含有氰化物，不过含量要比杏仁少得多。吃苹果不小心籽儿会被吃进肚里，这并不要紧，只有吃下很多才会令人感到不舒服。一个苹果的籽儿不会毒死人，但是，也不可麻痹大意，只要吃得太多，完全有可能中毒以至于死亡。

樱桃

成熟的樱桃鲜红耀目，美艳欲滴。经过改良培育的“美国大樱桃”，果肉更多、更鲜艳悦目，是人们喜食的水果。樱桃还可用于酿酒、烹饪，加工后味道更为鲜美。樱桃与李子、杏和桃来自同一家族，所有这些水果的叶子和种子中都含有极高的有毒化合物。樱桃的种子也含有氢氰酸，所以，吃完樱桃肉以后，不要吮吸或者嚼樱桃的籽儿。

蘑菇

蘑菇味道鲜美，营养丰富，是人们喜爱的食物。但是，有毒蘑菇和无毒蘑菇有时候很不容易鉴别。夏秋季雨后，有人喜欢上山或者去林间采蘑菇，但应仔细检查蘑菇是否有毒。无毒的蘑菇菌帽应该是扁平没有突起，还应该有粉色或者黑色的菌褶(毒蘑菇经常是白色菌褶)，而且菌褶应该长在菌帽上，而不是茎上。如果你没有十足的把握，还是先不吃为好。虽然有的有毒蘑菇比较容易辨认，但也又不太好辨认的。所以，不好确认或者来源未知的蘑菇应该慎吃。

河豚

河豚毒性很大，1克河豚毒素就足以让500人丧命！但河豚又是不可多得的美味，民间所以有“拼死吃河豚”之说。在日本，河豚厨师必须训练有素，要经过

一番考试后才能获得从业证书。培训要经过两到三年。厨师们必须先经过笔试，然后展示他的削切水准。最后一项考试包括厨师吃他切下的河豚，但也只有30%的人能通过考试。河豚只有肉是可以吃的，因为河豚肉中的毒性较小，河豚毒可能会让嘴上有刺麻感。鉴于河豚具有相当大的危险性，因而成为日本天皇唯一不能吃的合法食品。

隔夜熟菜

许多家庭常把吃剩的青菜不放入冰箱，也不处理。第二天，不加热煮开，便随便食用，这是十分危险的。在炎热的夏季，烧熟的青菜存放一夜之后，常常由于细菌的作用而变质，会使无毒的硝酸盐转化为剧毒的亚硝酸盐与氧化物。大量亚硝酸盐被人体的小肠吸收以后，进入了血液，会引起中毒。

医学上有一种“肠源性青紫病”，就是由于血液中缺少氧，而成青黑色，并出现头晕、乏力、目眩、嘴唇发育与四肢呈青紫色等症状。肠源性青紫病一般是因为患者吃了隔夜的菜汤而引起的。为什么隔夜的熟菜会招来这种疾病呢？原来，大量亚硝酸盐被人体吸收进入血液后，让血液中的亚铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，血液与氧气结合能力下降，造成“肠源性青紫病”，如不及时抢救，会危及生命。

亚硝酸盐还是一种公认为致癌物质，应引起高度的警惕。

为了健康，尽量少吃隔夜的蔬菜。如果觉得弃之可惜，一定要注意者隔夜菜是否变质，即使没变质也要加热、煮开以后再食用；如果无法辨别是否变质，以不吃为好。

Poisonous Food Items on the Dinner Table

Some common food items may be poisonous: (1) Almonds have cyanides, especially raw or bitter ones; it is illegal in the US to sell raw almonds; even apricot seeds are poisonous: never take or chew the raw seeds – it's like raw almonds! (2) Potatoes: the roots have solanine, a potentially deadly poison; do not eat potatoes that have turned green or are sprouting – have glycoalkaloid poison (3) Four season green beans may be poisonous unless well cooked; avoid it uncooked, e.g., as in salad (4) Tomato: unripe (green) ones (even raw ones) have solanine (5) Apples: the seeds have cyanide (6) Cherries: although a versatile fruit, the leaves and seeds have prussic acid: avoid sucking the seeds (7) Mushrooms: as they may well be poisonous, do not take them if there is any doubt whatsoever: not worth it (8) Pufferfish: although very delicious, it has a deadly poison tetrodotoxin (9) Left-overs: Although environmentally friendly, taking left-overs risks taking in nitrites being produced overnight by bacteria: “enterogenous cyanosis” ensues as absorbed nitrites affect the oxygen carrying capacity of hemoglobin in the blood: potentially lethal.

简志瀚 Kan Chi Hon

甲状腺与健康

2013年第五个“国际甲状腺知识宣传周”于5月20日在北京拉开序幕。中国健康教育中心宣布成立甲状腺公众健康教育指导小组，并面向全国征集甲状腺公众健康教育公益广告策划案。此乃有鉴于甲状腺疾病已成为我国内分泌系统的第二大疾病。犹以女性患者居多，是男性的5~6倍。其中，甲状腺结节及甲状腺癌症患者超过一亿。据北京市卫生局发布的报告显示，从2000年到2010年甲状腺癌发病率增长了223.75%，位列各类癌症发病率首位。但目前该疾病知晓率、就诊率非常低，总治疗率不足5%。因此，引起了普遍的担心和关注，认为，通过不同方式开展甲状腺健康教育，提高公众对甲状腺疾病认知程度，以及医疗机构总治疗的水平，尤其是对于中老年人来说，实是急不容缓之举。

平时极隐蔽 有病始现形

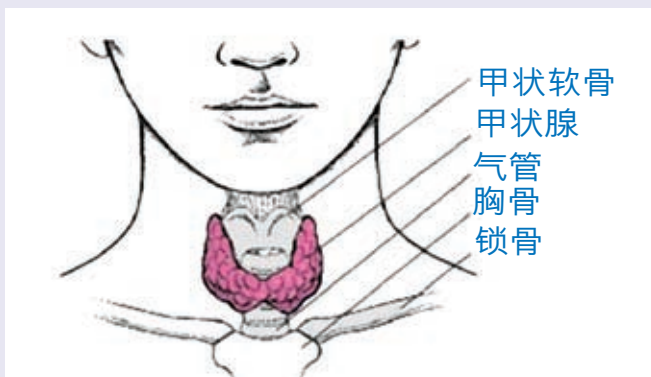
甲状腺对多数人是个陌生的名词，但对广东人俗称的“大颈泡”(又称“大脖子病”)，恐怕为很多人知晓。“大颈泡”正是一种甲状腺的疾病。

甲状腺(Thyroid)虽称是一个内分泌器官，但却不在体内，而位于颈部。可能因形似蝴蝶，犹如古代的“盾甲”而得名。它由两扇侧叶及联结两叶的峡部组成。前者位于喉的甲状腺下部与气管上端的两侧，峡部紧贴气管第三四软骨环前面(见右图)。

甲状腺籍结缔组织附于环状软骨，故可随吞咽动作上下移动，这对于确定颈部肿块是否与甲状腺有关，很有帮助。甲状腺平均重量约为20~25克，女性的略大略重。血液供应丰富，受交感神经和副交感神经支配。

甲状腺的主角——甲状腺激素

甲状腺的功能体现在它能合成和分泌甲状腺激素(thyoxine)。甲状腺激素是由甲状腺滤泡上皮细胞合成的酪氨酸碘化物，因此，碘是合成甲状腺激素的原料。所以为了产生足量的甲状腺激素，饮食中就必须有足够的碘。甲状腺激素有两种：T3和T4。含有3个碘原子的为T3，含有4个碘原子的为T4。T4的量较多，T3的生物活性则较强。碘的积聚是在甲状腺滤泡细胞中进行，在甲状腺过氧化酶的作用下，



碘发生活化，生成甲状腺激素，它以胶质的方式储存于甲状腺的滤泡内，当有需要时，它们便会从胶质中释放出来而分泌至血液循环，运输到身体各个器官。甲状腺激素大部分是与血浆蛋白结合运输，少量呈游离状态运输，但是，只有这些游离激素才能进入细胞发挥作用。甲状腺激素进入细胞，与细胞核中的甲状腺激素受体结合。引起细胞的一系列生理变化。

除甲状腺激素外，甲状腺的滤泡旁细胞还能分泌一种降血钙素(calcitonin)

甲状腺激素是生命活力的源泉

甲状腺激素能促进机体的新陈代谢，具有维持调节人体正常体温，促进正常生长发育，维护重要脏功能等一系列作用。因此，它是人体生命活力的源泉。

甲状腺激素①能促进体内物质氧化，使机体的产热量增加，以至基础代谢率升高。保持体温，据估计，1毫克甲状腺激素可使机体产热4千焦耳。②生理剂量的甲状腺激素促进蛋白质合成，但大剂量则相反。③能促进糖的吸收和肝糖原的分解，增加血糖的来源，同时促进组织对糖的利用，血糖去路增加。④能加强胆固醇的合成和转化成胆酸排出的过程。⑤甲状腺激素能维持正常生长发育，特别是骨骼和神经系统的生长发育。当甲状腺激素过多或不足时，对上述功能会产生相应的影响，引发一系列全身症状。因此，保持身体内甲状腺激素的动态平衡，使之不过不失，实属至关重要。

甲状腺激素的动态平衡

甲状腺激素的动态平衡是靠“下丘脑—垂体—甲状腺轴”的反馈调节完成的。正常血液中的甲状腺激素水平是由垂体细胞分泌的促甲状腺素(TSH)来调节，而TSH又由下丘脑分泌的甲状腺释放激素(TRH)控制。当甲状腺激素分泌过多时，甲状腺激素又会反过来刺激下丘脑与垂体，抑制下丘脑分泌的TSH与垂体分泌的TRH，从而达到减少甲状腺激素分泌的效果。

甲状腺激素平衡失调

甲状腺激素平衡失调时可表现为功能性的疾病，结节性疾病和炎症性疾病。功能性疾病有甲状腺功能亢进症和甲状腺功能低下症；结节性疾病有甲状腺肿、甲状腺瘤、甲状腺癌；炎症性疾病有急性甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、慢性淋巴细胞性甲状腺炎(即桥本氏甲状腺炎)。三种炎症从字面上易使人误解为疾病的不同阶段，其实这是三种不同性质的疾病。

甲状腺功能亢进症

甲状腺激素合成和分泌增加，导致甲状腺激素过剩的状态，称为甲状腺功能亢进症(简称甲亢)。有多种疾病可出现此症，如弥漫性毒性甲状腺肿(即Graves病、或称巴塞多氏病)属于其中最具有代表性的一种。该病好发于女性，会出现甲状腺弥漫性肿大，眼球突出，并有心率过快或心悸、手抖动、多汗、全身倦怠、烦躁感、体重减轻、微热等症状。如一旦症状突然加重，出现神智混乱、谵妄迹象、意识降低、烦躁不安、发热和脉转极快时，即是甲亢危象。此时需立即就医求助，若不及时治疗，将危及生命。

巴塞多氏病是一种器官特异性自身免疫性疾病。是以遗传为背景，在食物中的碘含量、吸烟、精神刺激及感染等环境因素作用下，诱导甲状腺自身抗原“甲状腺球蛋白”、“促甲状腺素受体”、“甲状腺过氧化物酶”等和自身抗体“甲状腺球蛋白抗体”、“促甲状腺素受体抗体”、“甲状腺过氧化物酶抗体”等，在细胞毒性T淋巴细胞相关抗原-4、白介素、肿瘤坏死因子- α 、趋化因子以及黏附因子等参与下，发生自身免疫反应，自身抗体转而攻击自身的甲状腺，使其合成并分泌过多的甲状腺激素，而导致甲状腺肿大、甲状腺功能亢进的临床综合症。

甲状腺功能减退症

甲状腺激素的合成和分泌下降，导致血液中甲状腺激素减少或生物效应不足的状态，称为甲状腺功能减退症(俗称甲减)。患者多为女性。特征是在成年病者的皮肤上有黏液状物质沉积，称为黏液水肿。甲减常见于桥本氏甲状腺炎。亦见于新生儿甲状腺功能减退症(呆小症)。呆小症的症状有身体的发育障碍、重度精神发育迟缓和腹胀等。

桥本氏甲状腺炎

桥本氏甲状腺炎起病缓慢，初期常无特殊感觉，最突出的表现为甲状腺肿大，甲状腺机能可能仍维持正常，但当甲状腺组织发生萎缩后，就会出现甲状腺机能的减退。它和甲亢同属于器官特异性自身免疫性疾病。患者血液中有自身抗体存在(抗甲状腺球蛋白抗体和抗甲状腺过氧化物酶抗体)，并产生自身免疫反应，其组织学特征是重度的慢性炎症反应，随着淋巴滤泡生长中心的增生，会产生高度的淋巴细胞浸润。故桥本氏甲状腺炎又称慢性淋巴细胞性甲状腺炎。

甲状腺结节

甲状腺上长出的结节，可能是甲状腺肿、甲状腺腺瘤、甚至甲状腺癌，在未明确其性质以前统称为甲状腺结节。治疗前要区分良性或恶性。一般来说，单结节较多发结节更有可能为恶性。当单发结节短期内明显增大、结节质地坚硬固定不规则或伴有同侧颈淋巴结肿大、声带麻痹等时，应警惕癌性结节的可能。结节性甲状腺肿表现为甲状腺肿大，多个结节，过大时可压迫附近器官，引起声音沙哑，呼

吸不畅等症状。

甲状腺保健

在甲状腺的自我保健上，应注意以下一些方面：

保持心理平衡

保持心理平衡，维持甲状腺分泌功能稳定，是预防甲状腺疾病发生极重要的一环。具体来说，就是要心情舒畅，常抱乐观，善于化解来自工作、家庭各方面的压力，尽量减少神经系统的过度刺激。

注意均衡饮食

注意均衡饮食，多吃生鲜蔬果，避免高脂、高糖、高盐和辛辣刺激食物，多进食富含各种维生素的食品。饮食适量，不可暴饮暴食，保持消化系统功能的健全。不酗酒，不饮浓茶等。

碘的摄入要适中

碘的摄入要适中。碘的摄入量与甲状腺疾病的关系呈U字形关系，即碘摄入量的过低与过高都会导致甲状腺疾病的增加。目前因缺碘引起的大脖子病已较少见，但碘过量导致的高碘性甲亢和自身免疫性甲状腺病甲减有增加趋势。海产品如海带、海鱼、紫菜等含碘丰富，不宜过多食入。甲亢患者犹应注意。

慎用雌激素

要慎用雌激素，因雌激素对甲状腺组织的发育有刺

激的作用，若雌激素数量增多，它对甲状腺癌的发生就会起着促进的作用。其实不仅甲状腺癌，甲状腺功能亢进症、桥本氏甲状腺炎等多种甲状腺疾病，女性都比男性的患病率更高，这可能与女性的生理特征有关，特别是因20~40岁女性正处在雌激素旺盛分泌期有关。

尽量避免接触幅射

尽量避免接触幅射，特别是儿童期要避免头颈部的X照射。因幼年时期头颈部受到放射性照射是引起甲状腺癌的危险因素之一。前苏联切尔诺贝利核电站爆炸所致的核泄漏，曾使大量儿童罹患甲状腺癌，核事故周围的女性甲状腺癌患者数量也明显增加。

及时检查及早发现

如觉颈部有异常，应就医确诊，以便有病及早发现。家中亲属中有甲状腺病患者的人，更应提高警惕。检测甲状腺激素FT3、FT4、TSH的水平，可以明确有无甲亢、甲减；通过B超、甲状腺扫描检查，可了解有无甲状腺肿大、结节等。

准备怀孕或怀孕的妇女应在医生指导下，定期监测甲状腺激素的水平。

正确对待规范治疗

如患上甲状腺疾病，要正确对待。既不紧张，也不轻视。遵医嘱进行规范治疗。

The Thyroid Gland & Health

Thyrotoxicosis is the excessive secretion of thyroid hormones, e.g., Graves disease, an auto-immune phenomenon: presents with thyroid swelling, protrusion of eyeballs, palpitation, fine tremor of hands, excessive sweating, tiredness, agitation, weight loss, etc.; early management is required to prevent the deadly thyroid crisis. Hypothyroidism is the inadequate secretion of thyroid hormones; in adults, a state of tissue swelling occurs (myxoedema) occurs; in the newborn, cretinism causes under-development, severe mental retardation and abdominal swelling. Hashimoto's thyroiditis, another auto-immune phenomenon, causes initial enlargement, then hypothyroidism sets in when the swelling subsides. Solitary thyroid nodules are more likely than multiple nodules to be malignant, especially when there is progressive enlargement, neck node enlargement, etc. Keep your psychological balance; have a balanced diet; take appropriate amounts of iodine in food; be aware of the effects of female hormones on the function of the thyroid gland; avoid radioactive sources: especially to the neck in the young; have timely checks, especially pregnant mothers, or those planning to give birth. Consult your doctor!

冯广泉（本刊主编）Fung Kwong Chuen

汇名医普惠众生 治未病造福百姓

访百年老字号「李同丰国医馆」总经理陶燕萍

我国传统医药文化历史久远，灿烂辉煌。江南商埠重镇无锡，有一家享誉江南，历经百年长盛不衰的药业老字号大小——李同丰。

“李同丰参药号”，创始于清宣统三年（1911年），创办人李云泉目睹同胞受鸦片毒害之苦，抱著“济世救人”的宗旨，与亲友共同集资，在无锡北门内打铁桥摆设一个专售“戒烟丸”的小摊。因“戒烟丸”效果显著而生意红火，收入可观，很快还清亲友的集资，并于民国3年（1914年）在书院弄口租一间门面房开办药店。为表明与大 共同富裕之意，取店名“李同丰参药号”。由于经营有方，又于民国10年（1921年）在原马路边（今通运路）开设分店-李一丰参药店。民国23年（1934年）春，开设第二家分店-李同丰北号。经过二十馀年努力，李同丰发展成为无锡中药业之魁首。





◎中医科学院内分泌专家林兰在李同丰国医馆健康大堂作讲座

绝无焦斑；炒山药两面色泽一致，一片浅黄，且无碎片；炙黄芪做到拌得匀，润得透，炒得黄，捏得拢，散得开。制作丸、散、膏、丹，严守“草木金石如法修合成良药”的信条，依法调配加工。每年冬令时节熬制膏滋药，自开炉之日起，昼夜不停，专人看守、精心制作。熬成的膏剂色泽光亮、稀稠软硬得当，无杂点气泡。

访：李同丰国医馆原来是有这么一段传奇的历史，在抗日战争期间，据说曾被战火毁于一旦，请问陶总，它后来如何得以重生？

陶：在民国26年（1937年），日军侵华，无锡不幸沦陷，李同丰参药号三店全部毁于战火。店主李云泉受不住打击，突患脑溢血去世，由其儿子李才昌接手业务，1938年4月在大市桥以“李同丰参药行”名义重新开业，实行批零兼营，四乡药店纷纷前来批购药材，李同丰业务才再展新机。

访：请问陶总，李同丰参药号老板李云泉，如何遵照“济世救人”的古训，亲为李同丰参药号立了那些约法？

陶：李同丰参药号自开业之初，老板李云泉深知“药业关系人的生命”，“顺则兴，逆则败”的道理，谨遵“济世救人”的古训，将“修合虽无人见，存心自有天知”定为立店之约法。进货亲自监管，非地道药材不用，如天麻必用四川产的，川贝母要用松藩货。炮制加工更不含糊，重金聘用著名刀师，所有药材加工，严格按照要求炮制，切制的天麻、郁金、延胡索、怀山药等厚薄均匀，有的薄如蝉翼。“白芍不见边，乌药飞上天”，一粒小小的半夏能切成几十片。对切制的饮片还要进行挑选，边角小片不上柜。炒炙也非常讲究，炒白术一片黄，

访：请问陶总，据说早年民间素有病人自己请医生开方，按方配药，单独熬膏的习惯，请问李同丰为满足这些顾客的需求？

陶：是的，早年民间确有病人自己请医生开方，按方配药，及单独熬膏的习惯，李同丰为满足这些顾客的需求，挑选技艺高超的药工上门熬制膏滋药。一位在上海开办纺织厂的唐老板，以同样一张处方连续18年委托李同丰熬制膏滋药，每年收膏量居然完全一样。其亲友见闻之后，皆纷纷来李同丰配料熬膏。民国21年（1932年），李同丰特意从东北购回一只活鹿，用于制作全鹿丸。为扩大影响，先将鹿放在店堂展览，居民围观稀奇，熙熙攘攘；宰杀之前，将鹿装入木笼，披红戴花，雇人抬著，军乐开路，一路散发传单，周游全城。宰杀之日，店门高扎牌楼，张灯结彩，请电台、报纸等媒介大加宣传，全城为之轰动，老幼皆知李同丰的“全鹿丸”是用真鹿制成。

访：请问陶总，李同丰参药号如何开设第二家分店—李同丰北号？据说当时曾轰动一时，并且如何成为全市同业中规模最大的药店？

陶：当然可以，这件事发生在民国23年（1934年）春，当时适逢北大街大丰绸庄倒闭，李云泉以白米1000余石买下，开设第二家分店—李同丰北号。店门上高悬金底黑字招牌，显得富丽堂皇。三开间门面，两边为陈列参茸、燕窝等名

贵药材的玻璃柜橱。楼顶装有“李同丰参药号”霓虹灯，晚上灯光熠熠生辉。同时，在《锡报》、《晨报》、《国民导报》等头版刊登开业广告，并派人到近郊远乡散发传单。开业之日，观者如潮，李同丰声誉响遍锡城四乡。尔后，还以每月150元大洋，包下广播电台评书节目广告权，由说书先生借机向听众宣传李同丰参药号，进

一步提高李同丰的知名度。由于李云泉经营有道，经济实力雄厚，不论是热销货还是冷门货都整箱整件购进，博得外埠中药批发商的欢迎和信任，均乐于为其进货。因此，李同丰货源充沛，品种齐全，诸如野山参、高丽参、东洋参、西洋参及官燕、鹿茸、牛黄、麝香、羚羊角、犀角、等名贵药材一应俱全，成为全市同业中规模最大的药店。

访：由于抗日战争胜利后，西药大量输入，中药业很不景气，李同丰如何在困难之中独辟蹊径，特邀名医戴惕然来店坐堂行医，开创了同业之先河？

陶：由于李同丰在无锡是后起之秀，要与前辈强手竞争确非易事，因而要求店员做到顾客进门时主动招呼，敬烟送茶，奉为上宾，让顾客称心，并送胡椒粉一袋，以广为宣传。抗日战争胜利后，西药大量输入，中药业很不景气，老板李才昌于困难之中独辟蹊径，特邀名医戴惕然来店坐堂行医，开诊之日，进行广泛宣传，并出资雇用一批黄包车夫专候在车站、码头，

凡见外地来寻医购药者，皆拉往李同丰参药行，张舍、横林、洛社、戚墅堰等乡间顾客都慕名而来，挂号者多时一天达百余人，如此医、药“一口吞”，业务十分兴盛。同时，李氏还广交名医，联络感情，内外贯通，很快就

转变困境，生意十分兴隆，结果引起同行妒忌，其他药店联合约定，凡在李同丰参药行抓过药的处方，来本店二次配药，一律减半收费，以此来争夺生意，殊不知病家为求减半收费，第一次配药必去李

同丰参药行，反而使李同丰增加几成业务，最后各店只得罢休。

访：请问陶总，新中国成立后，李同丰参药行经过公私合营，业务如何再发展？

陶：新中国成立后，李同丰参药行于1956年公私合营，1958年，大华西药房以及同德、寿山堂、苏仁堂等中药店并入李同丰，设立崇安区医药中心店。1966年，李同丰参药号改名为“健康参药店”后经营传统不变且不断创新。1971年，首创小病问询服务，进而又聘请数位名老中医坐堂门诊，实行诊病、开方、配药“一条龙”服务，大大方便病人，城乡居民纷纷慕名而来，中药饮片业务迅速扩大，年销售额占全市1/3以上。

访：请问陶总，改革开放后李同丰参药行，业务如何更进一步再创新和发展？

陶：1989年，健康参药店，为适应形势发展，翻建成为7层营业大楼，面积达1850m²，在继承传统特色基础上，开展“七小八代服务”，即小病



问询、小药品供应、小料丸散加工、小药材收购、开好夜间急病售药小红灯、当好顾客小参谋、为外地顾客寄好小邮包；代客包扎药品、代客缺货登记到货通知，代客碾参末、代客切参片、代客煎熬膏滋药、代客鉴别假劣药材、代客煎送药、代客送货上门。坚持“一便”，在店堂内设“便民药箱”，内装红药水、纱布、药棉等外用药方便顾客应急之用。这一系列便民服务，受到广大顾客的赞扬。上世纪八、九十年代曾获得“全国医药质量管理示范药店”、

“全国百城万店无假货示范店”、

“全国中药供应优质服务单位”、

“创建全国文明城市先进单位”、

“江苏省医药行业最佳零售商店”、江苏省“省级文明单位”等

42项荣誉。1993年被国家内贸部评定为“中华老字号大小”。

2009年12月15日，李同丰参药店从中山路搬到五爱北路营业后，在李同丰的发展史上开创了崭新的一页，突出中医、中药结合的传统特色，以医导药，以药促医，成立了李同丰国医馆。自2009年至今，经过三年多的建设，李同丰国医馆目前已拥有800m²医疗场所，20间诊室，设有5个临床科室。副主任中医师以上卫生技术人员22人，每天有40位本市医生轮流门

诊。来自北京、上海、广州、南京等地的40多位专家组成的名老中医团队定期前来李同丰国医馆门诊，现在平均每天接诊150多位病人，为无锡和周边地区民 的身体健康作出了较大的贡献。

访：请问陶总，李同丰国医馆如何坚持“汇（聚）名医普惠 生，治未病造福百姓”的宗旨？

陶：今天的“李同丰”以其一流的环境、一流的医术、一流的药品、一流的服务，赢得了市民的信赖。



◎国家级名中医周超凡在李同丰国医馆健康大讲堂作讲座

李同丰国医馆坚持“汇（聚）名医普惠 生，治未病造福百姓”的宗旨，不仅为患者治病疗伤，为亚健康人群进行调理，而且把弘扬中医药文化作为己任，传播“治未病”、“天人合一”、“阴阳五行”和预防为主的中医

药文化内涵，提倡正确的生活方式，普及科学的养生保健理念。登载春夏秋冬常见病预防知识、保健药膳烹饪方法、名医健康长寿的秘诀等各种保健知识的宣传栏、宣传板在李同丰国医馆随处可见。为了让更多的民 获得防病、治病、未病先治的科学保健知识，两年来李同丰国医馆举办各种健康讲座十馀场，数百人前来听课。在听了国医大师陆广莘和国家级名中医周超凡的保健讲座后，很多听 都说“听大师讲课，将终生受益”，“李同丰不仅看病卖药，还奉送健康知识”。

现在李同丰国医馆已初步成为集中医诊疗、中医康复保健、亚健康干预为一体的传统中医医疗机构；汇聚了陆广莘、李济仁、朱良春、周仲瑛、张学文等五位国医大师，国家级、省级名中医周超凡、林兰、苏诚炼、李致重、赵景芳、李良松、李七一、吴敏、时燕萍、郑大坤、蔡定芳、黄吉赓、林锺香、倪菊秀、任光荣、何焕荣、朱婉华、徐国楠等具有丰富临床经验的高级中医专家来锡门

诊，运用中医药治疗肿瘤、心脑血管病、风湿免疫病、肾病、肝病、妇科病、儿科病、颈椎病、睡眠障碍病等卓有成效。

访：面对“预防为主”等科学保健理念，请问陶总，李同丰国医馆是否也意识到必须突破现有的模式，才能有所作为，才能满足广大老百姓对医疗保健服务的日益增长的需求？



◎国医大师陆广莘在李同丰国医馆为患者治病

陶：在短短的三年，越来越多的病患者相信李同丰品牌，推崇李同丰国医馆的医生良好的医德医风和精湛的医疗技术，同时还希望能获得更高层次和更广泛的医疗服务，李同丰国医馆也意识到必须突破现有的模式，才能有所作为，才能

满足广大老百姓对医疗保健服务的日益增长的需求。在无锡山禾集团支援下，李同丰正积极创办一所完全采用中医传统诊疗手段防病治病的中医医院；进一步与国内著名的中医医疗、科研机构


和高等院校开展广泛的合作；引进立志于献身中医药事业的中医人才，培养一支高素质的医生队伍；广泛宣传历史悠久的中医药文化，传播“治未病”、“天人合一”及“预防为主”等科学保健理念，让初步富裕起来的老百姓在步入小康社会的路途上更加健康幸福。

Prestigious Physician Benefitting Mankind: Disease Prevention: an Interview with General Manager Tao Yanping: Century-old Li Tung Fung Clinic

The Li Tung Fung Traditional Chinese Medicine (TCM) Clinic originated from a stall in 1922 in Wuxi for dispensing TCM herbs for treating opium addiction. With good business, it became a formal TCM dispensing shop and even had branch shops. The popularity was achieved through painstaking attention to the quality control of herbal preparations. Throughout the years, the good quality not only applied to medicinal preparations but also to the service. Despite the pouring in of Western medicine and expertise, the Company still flourish without fail... The Clinic has now got all the “bests” in environmental set ups, clinical expertise, pharmaceutical preparations and service: not only healing the sick but also preventing disease. In the recent 2 years, about a dozen talks had been organized: attempting the ideal of dispensing healthcare knowledge, not just disease treatments. Having top TCM physicians in the country, the Clinic is achieving the best in clinical and academic aspects. For the future, the TCM Clinic must also try to breakthrough the present stereotype mode of TCM; in fact, a full-fledged TCM Hospital is now actively being planned...

杨文（主任医生）Yang Man

关注人体「第二大脑」



“心灵手巧”、“得心应手”，这是大家都熟知的成语，这里所说的心实际上都指脑，说明脑的创造性是离不开手的实践来体现的。手是人类大脑进化的动力，是思维创新的摇篮。由于手的活动，引发了脑的思维，脑的思维又通过手的实践去完成、完善。手和脑在如此不断的循环中不断地相互促进、进化，从而造就了人类文明不断进步的历史。手是人类的“第二大脑”，我们应该保护好我们的双手。

手和脑是一对亲兄弟

人有两件宝，双手和大脑。大脑会思维，双手能创造。事实上，人类的整个历史就来源于人的手和脑不断的思维和创造。手和脑是一对亲兄弟。

科学家用海豚与人相比。海豚是最聪明的海洋哺乳动物，体重同人相近，脸部还有皱纹，能用身体来表达意思，它经历了同人一样的进化发展阶段，脑髓也相当发达，生性十分机灵。但由于它生活在水中上肢没有演化成手，脑髓就不能进一步发展，大大落后于人类。

可能你早已注意到，全世界所有的人，不论种族和肤色，在表达意思时都要用手势来帮助说话，对方看到了你的手势，也会加深对你话语的理解。人脑的解剖研究表明，控制语言 and 手活动的中枢，都在大脑左半球，这从生理结构上决定了脑和手的相关性。

大脑语言功能跟手运动机能紧密相关。“因为促使手指生长的荷尔蒙在大脑发育过程中起著重要作用。”英国脑神经专家约翰·马甯这样解释。心理学家还

让有演讲才能的人接受一种试验，即在发表演讲时不允许手动，结果演讲人无论是在集中精力上还是在表达能力方面，质量都降低了至少50%，这说明大脑中语言功能与手的运动机能是紧密结合的。

手指还有一个奇特功能，能暴露人们隐藏在内心的想法。比如：2003年3月18日，美国总统布什在联合国大会上郑重声明，萨达姆·侯赛因拥有化学武器，说此话时他的目光显得坚定，声音也不颤抖，唯独他的手迅速捏了一下鼻子，对此美国心理专家保尔·艾克曼一针见血地指出，这个动作说明人在说谎。

他进一步分析：人们可以让声音帮助说假话，但却不能支配手，因为手直接与大脑的触觉中心连接，几乎不受人控制。即使撒谎高手和纸牌赌徒也常因无法控制手的动作而泄露天机。

奇妙无比手势语

手是人类的重要器官。吃饭握筷用勺举杯用手，这是取得食物维系生命；种地做工科学实验用手，这是为了生存和发展；学习写字看书用手，这是承继前人的智慧。科学家认为，手是人类语言产生和发展的重要工具，没有手的出现就没有人类的语言，也就没有当今人类的脑髓。

在人类的发展史中，古人类在产生语言前，有一个靠手势交流思想的阶段。一个原始人用棍子猎取了一只野兔，他要告诉同伴，最好最省事的方法是一只手拿著兔子，一只手著兔子，嘴里发出嗷嗷的叫喊。野兔对原始人来说，是一种经常的美味，因为草地上野兔遍地，捕捉十分容易。在狩猎之余，为了计数，还可以用手取风化的带色石块或黄泥，将兔子的样子画在岩石上，这到后来就演变成象形文字“兔”。

科学家认为，高等哺乳动物脑的语言区域，是在动物进化中逐渐定位于大脑左半球的，而且同上肢的进化密不可分。现在的实验表明，无论是狗、猴，还是猩猩，当你向它们做手势时，都会引起它们的神经兴奋和有意的注意。只是由于它们没有手，没有发达的语言中枢，才不能像人一样会说话。

在现代人类中，用手势说话是很普遍的，只要你竖起一个大拇指，全世界所有的人都知道这是夸奖；你竖起一只握紧的拳头，手背对外，这表示决心和

力量；你不断摇摆双手，这是在说不；用手指计数，这是所有民族的惯例，而且全世界通用。

你一定看过电视上对聋哑人的哑语广播，手势语是多麽的丰富多彩，它几乎能与口语同步，将播音员的意思表达得分毫不差。你也见过盲人的阅读和写作，手指的触摸竟也能替代有声语言。这一切都表明，手与人类语言的形成和发展密不可分。文字的产生又使人类有了抽象思维的能力，使人的大脑更完美，思维能力更强。

19块肌肉仍是未解之谜

手是人类区别于其他动物的重要标志之一。手为甚麽这麽灵巧？除了和脑有关外，还和它的特殊构造有关。手包括腕、掌、指三部分，呈扇面作辐射状与腕关节相连。

美国《普林斯顿科学文库》里，一个叫皮内尔的教授写过一本科普书《手》，他说手部能做75万个动作姿态，比一本牛津大辞典的词还要多。

手最精巧、最宝贵的部分，是19块小肌肉，其中，有4块在拇指上，4块在小指上，4块在肌腱上，4块在掌骨间的背面，3块在掌骨间的掌面。有这19块肌肉，人才可以干非常精细、灵巧的活儿。您一定看见过猴子吃苹果的情景，有没有注意到它一定是用双手捧著吃的？这是因为猴子的五个手指是相互平行的，没有对掌和对指的功能，一只手拿不住东西。而人能拿住、握紧，就是因为有这19块小肌肉的活动。它使人的拇指可以转向掌心（称为对掌），又可以转向其他手指（称为对指）。对掌和对指是人手最主要的功能。

“根据达尔文的进化论，拿起工具劳动是从猿进化到人的关键，而能够拿起工具，正是因为有了这19块肌肉。”中国工程院院士顾玉东说。

在长期的进化中，手发展成了人类神经感觉最为丰富最为敏感的部位。从比较学研究的角度来看，大鼠和人在基因结构上仅有3%的差异，但在手拥有神经纤维数量上却差异极大。大鼠前爪上有不到3万根神经纤维，而人手上100多万根，这是任何其他动物都无法比拟的。人也因此具备了最复杂、最特殊的功能——手和脑的联系与互动。

如果发生不幸，手指或手掌全部断开，早在20世纪60年代就能通过手术进行再植，但如果这19块肌肉有所损伤，直到如今也无法完全恢复。这个被顾玉东院士称为手科研中“哥德巴赫猜想”般的难题，也正是他认为的探索手与脑联系的关键。

保护人体“第二大脑”

手是人体最易受伤害的部位之一。由于手的工作量大，使用频繁，所以受伤的概率远大于其他的部位。在急诊外伤病人的统计中，手外伤的病人占到了20%~30%，是极为常见，高发生率的疾患。一般情况下，手的伤害不会危及生命，但可导致终生残疾，丧失劳动和生活的能力。所以手的保护是职业安全非常重要的一环。

在手部，感染性的疾病也很常见，通常有：手指的甲沟炎，具体表现为手指甲沟及根部的红肿和脓肿形成，在早期可以通过药物治疗，而后期则只能是切开引流。其他诸如手掌部的感染，及前臂的筋膜炎，尽管不是非常常见，但是由于治疗上的困难，更不能掉以轻心，应该早就医，早治疗。

手部的先天畸形，手术为唯一的治疗手段。常见的有：多指畸形，常见部位在拇指和小指，俗称“六枝”。由于先天畸形发生理论上认为是在妊娠第6~8周时的影响造成的，而治疗只有手术一种方法，所以在妊娠期间的健康保健，预防畸形的发生至关重要。而在儿童期的外伤后造成的后天畸形则是应该尽量避免的，一旦出现则应该在青春期后，骨骼停止发育再行手术治疗，如：马德隆畸形。

手部的肿瘤有良恶性之分，常见的良性肿瘤有软骨瘤、纤维瘤、血管瘤等，肿瘤繁多，但是因为都是良性，所以手术切除，预后良好。在手部常见的恶性肿瘤有恶性黑色素瘤，鳞癌，由于位于皮肤表面，发现较早，但是容易忽视，尤其是位于指甲下方的恶性黑色素瘤，更是得不到重视，常发展为晚期，所以，发现手指甲的颜色改变，尤其是黑色变，一定要警惕，到医院系统检查。

随著社会生产力发展提高及“现代文明病”的蔓延，手外急性损伤的比例将下降，慢性疲劳性损伤及手部疾病的比例将会增加，尤其是在科技发达的大城

市，如过度依赖电脑长时间使用鼠标会导致手部正中神经受压及尺神经受压，患上腕管综合征及腕尺管综合征。

目前，“手外科”的概念已不能全面反映这个领域里的巨大进展和它的研究范畴，如内窥镜、组织工程、基因工程、生物制剂（神经生长因子等）的应用，康复医学的发展都远远超越了“外科”的界限。

顾玉东院士指出，未来“手科学”的历史任务是：预防手外伤及手部先天性畸形；提高手部创伤和疾病的诊治水平，发展康复医学；应用高新技术，保障手的完美；探索人脑和人手的联系、培养开发创造性思维和劳动。

强身健脑手指操

从中医观点来看，手上集中了许多与健康有密切关系的穴位，联系著全身的内脏，因此手对各脏器的作用是十分明显的。依据经络理论和全息理论，手掌各部位对应脏腑各器官，对手掌各部位的锻炼也可以起到保健作用。

顾玉东院士说：手是人类神经感觉最为敏感的部位，神经纤维也最集中。动手后脑循环会发生改变，手的动作形成大脑新的兴奋点，产生一个新的联系，有利于理解，有利于记忆，有利于思考。他自创手指操，练手又健脑。

具体动作是：将小指向内折弯，再向后拔，做屈伸运动10次。用拇指及食指抓住小指基部正中，揉捏10次。将小指按压在桌面上，用手反复刺激之。双手十指交叉用力相握，然后突然猛力拉开。刺激手掌中央（手心），每次捏掐20次。经常揉擦中指尖端，每次3分钟。每天可在上述方法中选择2~3种交替使用。同时，要尽量利用各种机会活动手指。

对于老年人来说，手的活动更为重要，由于身体器官的老化，各种功能受到限制，血液循环、神经反应、经络系统都不如年轻时，早晨起床会感觉手指发涨，做做手指操，适当地刺激人体经络穴位，有助于保持健康，某些症状也可以得到改善。经常以手指为中心进行各种活动，可以使大脑皮层得到刺激，保持神经系统的青春活力，对老年痴呆可起到预防作用。

谭伟民（主任医生） Tam Wei Man

有毒致癌植物到底毒害如何？

据媒体报导，蓝女士过生日一家去饭店就餐，她生性喜吃芋头，就点了一盘葱油芋头，菜上来她就尝了一口，在嘴里嚼了几嚼觉得不对味，就吐了。可几分钟以后，她出现了咽喉肿痛、嘴唇麻木等症状。家人觉得这盘葱油芋头有问题，当即封存，送蓝女士去医院就诊。

芋头学名“芋艿”，天南星科，多年生草本植物，地下球茎富含淀粉，是南方人喜食的一种蔬菜。据说，乾隆弘帝南巡，到了广西就愿意吃荔浦芋头。这芋头怎么会有毒呢？经检验，这盘“葱油芋头”根本不是芋头，而是一种被称为海芋的有毒植物。海芋原产于南美洲，长相与芋头相似而得名，也是叶卵形，叶柄长而肥大。但与芋头不同的是，海芋全株均含有毒素，误食者会导致咽喉发痒、喉舌肿胀，严重者可能会导致心脏麻痹而死亡。



值得注意的是，海芋如此危险，却被不少市民当观赏花卉养在家中，还有一个颇为雅致的名字，即“滴水观音”。不少人听说这“滴水观音”有毒后也许会大吃一惊，其实，有毒花卉、甚至可以致癌的植物网上传说的不少呢。

致癌植物知多少

网路至今仍在炒作一些致癌植物，其实，已经不算甚么新闻了。几年前，媒体和网路就曾传这样的消息：说是经检测发现有50多种植物可以致癌，并附上了植物的名单。消息一出，养花爱好者心惊胆战，不少花草惨遭清除。除此之外，一则“夹竹桃可以致癌”的消息传出，引起不小的恐慌，上海等地把大片作为行道树种植的夹竹桃大加砍伐，损失

不小。几年过去了，这些消息仍时不时地出现在小报、微博之中，常被人提起。

据农业专家介绍，说植物致癌，确有其事。中国预防医科院病毒所曾对植物所含物质的促癌作用进行研究，从1693种中草药和植物中共检出18个科中的52种含有促癌物质的植物。这52种致癌植物包括：石粟、变叶木、细叶变叶木、蜂腰榕、石山巴豆、毛果巴豆、巴豆、麒麟冠、猫眼草、泽漆、甘遂、续随子、高山积雪、铁海棠、千根草、红背桂花、鸡尾木、多裂麻疯树、红雀珊瑚、山乌柏、乌柏、圆叶乌柏、油桐、木油桐、火殃勒、芫花、结香、狼毒、黄芫花、了哥王、土沉香、细轴芫花、苏木、广金钱草、红芽大戟、猪殃殃、黄毛豆付柴、假连翘、射干、鸢尾、银粉背蕨、黄花铁线莲、金果榄、曼陀罗、三棱、红凤仙花、剪刀股、坚荚树、阔叶猕猴桃、海南葵、苦杏仁、怀牛膝。

细看这份名单，还不包括“夹竹桃”呢；也不包括这“滴水观音”，为甚么呢？因“滴水观音”虽然有毒，但还无人确定含致癌物质。而“夹竹桃致癌”其实是冤假错案，后文再说。

这些植物真的致癌吗？

专家认为，说这些上榜植物致癌恐怕不太准确，其最大作用也就是可能唤醒癌细胞，促使癌症发病。这话说起来还比较复杂，需要从头说起。

植物致癌得从EB病毒说起，这种EB病毒目前被认为是多种恶性肿瘤（如鼻咽癌）的病因之一，它主要感染人类口咽部的上皮细胞和B淋巴细胞。在一般情况下，EB病毒处于默默无闻的潜伏之中，一旦有了时机，人体的免疫力下降，它就从潜伏中蠢蠢欲动，以至于大量复制、发展。

研究人员发现，一些植物产生的化学物质可以促使EB病毒从潜伏状态转变为活跃的复制状态。这些物质本身并没有导致正常细胞癌变的能力，但由于其能启动潜伏的EB病毒，而启动的EB病毒又能促使细胞癌变，因此这类物质被称为“促癌物质”。用通俗的话来说，这些物质是导致癌症发病的帮凶。研

究人员发现，从巴豆种子中提取的巴豆油具有很强的诱导EB病毒早期抗原的能力。经分析，巴豆油中含有的一种被医家称为TPA的物质是促进细胞转化和癌变的罪魁祸首。不过可以看出，植物本身并不产生EB病毒，说植物“含有致癌病毒”以及称“土壤中残留病毒”等说法不正确，是对资讯的误读。

这些促癌物质，从本质上面来说，都属于植物的次生代谢产物，是植物体产生的一大批结构和种类复杂、并不直接参与植物生长发育的化合物。它在生活中随处可见。从橡胶到香料，从精油到植物中提取的药物，这些物质基本上都来自于植物次生代谢产物。次生代谢产物的存在，除了能够起到吸引昆虫传粉及植株间资讯传递的作用外，最为重要的作用是赋予植物抵抗外界环境侵袭的能力。

以铁海棠、变叶木为例，当它们的叶片或枝条受到损伤时，可以看到损伤处有白色液体渗出。这些乳汁的存在一方面可以降低动物取食时的适口性，同时在渗出后可以封闭伤口，减少微生物入侵的风险。值得一提的是，和它俩同属于大戟科的橡胶树，同样具有白色的乳汁，而这种乳汁的凝结产物，就是大名鼎鼎的橡胶了。由此可见大戟科植物的次生代谢产物较为丰富，因此也可以理解为何名单中有一半植物都属于大戟科了。

这些起到防御作用的次生代谢产物，一般都是存在于植物体内，只有当植物体发生损伤时才会被释放出来；同时，还需要动物体摄入这些物质，才能长生毒害。

植物中的促癌物质并非易于挥发的酯类、烷烃类等，分子量较大，挥发性较差。同时促癌物质多为水溶性物质，这在含水量较高的植物中更进一步限制了其挥发能力。因此，这些植物的促癌物质通过挥发而被人体摄入的量微乎其微。对虎刺梅挥发性成分检测的实验也表明，其挥发性物质中并未检测到促癌成分。

如何和有毒植物打交道？

首先是把好入门关，少买问题花卉。如今，花卉市场的销售旺盛。一些商家在花卉的名称上大做文章，常把一些对人体有害的花卉改名换姓之后上市。如“刺梅”或曰“虎刺梅”，其实就是致癌植物中的“铁海棠”。一些花卉看起来很漂亮，但是实际上却对人体有毒，比如“一品红”，其体内的白

色浆液一旦接触人体皮肤，就会使皮肤产生红肿等过敏症状，误食其茎叶，有中毒甚至死亡的危险。所以购买花卉时，要彻底了解每一种花卉的底细，千万别被五花八门的名称所迷惑。

其实也用不著惶恐不安，草木皆兵。据园林工程师介绍，在公布的致癌花木中，直接种养在家里观赏的品种十分稀少。市民家中偶然种植的变叶木、细叶变叶木、红凤仙花、红背桂花、鸢尾，偶尔还有曼陀罗，仅占上榜名单的十分之一左右。致癌花木大多数为园林和中草药苗圃中的植物。目前市民家中种养的大多数花木具有净化空气、美化环境的作用。

专家指出，我们身边还不乏其他具有毒性的植物。其中夹竹桃就是比较著名的。夹竹桃导致人中毒甚至死亡的报导几乎每年都能看到，而“夹竹桃致癌”的传闻更让其成为了令人讨厌的植物。事实上，“夹竹桃致癌”只是因为其有毒、并且在气温较高时有异味而被以讹传讹的莫须有的罪名。在对夹竹桃挥发物进行分析后发现，其中并不含有致癌或促癌成分。与此相反的是，夹竹桃挥发物中的主要成分水杨酸甲酯和丙烯酸，都具有一定的杀菌作用，因此，夹竹桃其实是一种良好的庭院树种和行道树种。

夹竹桃的毒性，主要来源于其茎叶中含有的多种强心苷类物质。这类物质在被摄入人体后可以导致心肌收缩显著加强，过量摄入则会导致心律紊乱，严重的导致死亡。不过，夹竹桃中含有的强心苷类物质与上面提到的促癌物质一样，平时安静地存在于植物体内，并不会挥发到空气中。只有在误食其枝叶，或是其分泌物接触粘膜时，这些强心苷类物质才会被机体吸收，从而显示其毒性。

那么，应该如何正确对待有毒植物呢？首先不要随意摘取植物的花、茎、叶，以免其释放体内的有毒物质；其次，接触这些植物后，要洗手并仔细清洗接触部位，防止有毒物质存留；千万不能随意食用这些植物叶茎和果实，也要避免植物组织和食物的接触。如果不小心中毒症状的，要及时送医就诊。

注意到以上几点，就无需对有毒植物抱有恐惧心理，在日常生活中可以合理种植这些植物，让它们为人们的生活带来益处。

学术讲座

韦立富教授主讲

「全国针灸名医朱链“针灸治病精粹”」



香港保健协会董事周薇青(右二)，香港注册中医学会永远会长袁绍良(左一)向韦教授颁发香港保健协会医学顾问证书。(右一)为韦教授第一弟子潘小霞主任。

由香港保健协会、香港注册中医学学会联合主办之学术讲座，已于2013年8月11号(星期日) 2:00 ~ 5:00 pm，假座九龙铭贤书院礼堂(石硤尾地铁A出口)隆重举行。讲座由本会特别邀请南 广西中医学院韦立富教授担任主讲嘉宾，并由其首席女弟子潘小霞主任医师协助，讲题为「全国针灸名医朱链『针灸治病精粹』」。朱链教授是我国新针灸学创始人，韦立富教授是朱链教授嫡传弟子之首，宜系继承人，韦教授追随朱链教授出诊学习，曾为中央多位领导人例如董必武、谢觉哉、刘伯承、张云逸、韦国情、任建新等进行针灸治疗，并曾任南宁市针灸研究所所长。他全面继承朱链教授的新针灸学学术思想，并进一步将其发展创新。在数十年的临床医疗科研和教学工作中，以及在治疗多种奇难杂症等临床工作，均取得突出效果，并将该学术推向时代

新高峰。韦教授在发言中，为听众毫无保留地介绍他用独特的

针法为病人治疗各种疾病的经验体会，受到听众的一致好评。会议结束后，由香港保健协会董事、保健杂志社社长周薇青为韦立富教授颁发香港保健协会医学顾问证书。香港注册中医学学会永远会长陈抗生，现任副会长林荣发亦为韦立富教授颁发感谢状证书。



学术大会

世界中医男科学术大会在澳门隆重举行



2013年10月25~26日，由世界中医药学会联合会男科专业委员会、国际中医男科学会主办，澳门中医生协会、江苏建康职业学院、澳门中医药学会承办的世界中医药学会联合会男科专业委员会暨第六届学术年会、国际中医药学会第八届学术大会、第三届海峡两岸中医男科学术论坛在澳门仁伯爵医院山顶礼堂召开。在这座有著百年历史的古老建筑里，座无虚席，来自美国、泰国、新加坡、日本等多个国家及中国大陆、港澳台地区代表共计300多位专家齐聚一堂，共议世界中医男科发展大计。

世界中医药学会联合会常务副主席兼秘书长李振吉先生、中华人民共和国驻澳门特别行政区文化部刘晓航部长、澳门特别行政区卫生局郑成业副局长、澳门科技大学校董事会周礼杲主席、世界中联男科



专委会曹开镛会长、澳门中医生协会彭向强会长、澳门中医药学会林日初会长、泰国中医学会翁宗周会长、台湾中医男科学会陈志芳会长、世界中联男科专委会常务副会长曾庆琪教授、世界中医药学会联合会学术部李昕雪专案主管、香港保健协会总干事冯广泉等领导出席大会。澳门中医生协会彭向强致贺词，新任会长曹开镛致开幕词，泰国代表翁宗周、黄三德分别发表了贺词，李振吉副主席兼秘书长作重要讲话。

本次大会选举产生了世界中医药学会联合会男科专业委员会新一届的理事会，曹开镛教授当选新一届会长。会议交流中，与会专家从理论、临床实践等方面进行了学术交流。

大会闭幕式上，曹开镛会长作了重要讲话，并为本次学术大会的召开做出贡献的有关单位和专家分别颁发了“男科学术大会贡献奖”奖杯。

赵 炎（内科主任医师）Zhaog Yin

“最愉快的事，是对别人有助”

——分享著名“抗癌英雄”张艳坤老师的心得

一位身患癌症并发现8处转移的老人，顽强地与病魔抗争，19年间，历经磨难，她越活越坚强，越活越洒脱，不仅创造了自身的奇迹，还为癌症患者和抗癌事业做了大量工作，如今，她已经年近古稀，成为黑龙江省抗癌协会秘书长，成为远近闻名的“抗癌英雄”。她就是哈尔滨市花园小学高级教师张艳坤。



查出患乳腺癌

那是1990年，49岁的张艳坤老师查出患乳腺癌，在医大一院确诊“左乳腺癌Ⅱ期”、“Ⅱ期不典型髓样癌”等等。她顿时觉得五雷轰顶，简直要站立不住了！谁不知道癌症是绝症啊，患癌意味着什么……听医生意见，她做了手术。术后，发现左侧锁骨下淋巴转移，合并肝转移，那就是说，已经发展到肝了！都知道“肝癌三个月”啊……民间俗语：“十个癌症九个埋，还有一个不是癌”。年近半百患癌，还有什么生路啊？张老师痛苦极了，巨大的恐惧形成的巨大心理压力让她喘不过气来。

开始化疗、放疗

术后三个月，开始化疗、放疗。那反应太大了，张老师浑身疼痛，头发很快掉光了，不能吃饭、不能喝水、不能睡觉、不能坐著……喝一口水都吐，先吐的是黄水和绿水、接著吐的是苦水——好像把胆汁都吐出来，最后吐的是红水，好像是胃粘膜都出血了，肠子都要翻出来了！不能坐，坐起来后尾巴根麻疼，也不能躺著，躺著觉得床在转、浑身疼……化疗的剂量大，她出现全身中毒症状，手指甲、脚趾甲都变成了黑色。她绝望了，彻底地明白了什么叫“痛不欲生”，觉得活著真不如死了好。她多次想到死，三次自杀，挣扎在生死线上……

关键时刻

她的老伴——黑龙江省地方煤炭工业公司经理杨怀瑞无微不至地关心她、呵护她，逗她开心，陪她东南西北地奔波治疗，不让她自杀。人有病心情往往不好，好发些无名火。在她发火的时候，老杨就装傻。为了逗老伴高兴，老杨常扮个鬼脸、走路顺拐，学横路近二……老杨说，不管做什么，只要让她开心就行。为了让她心情好，老杨先后写了上千首“打油诗”，为的就是逗她一笑。张老师以前特别爱乾淨，擦桌子连抽屉都要翻出来擦一遍。杨老劝她别对卫生太苛责，写了一首打油诗：“全吃多睡傻乐呵，室内零乱奈我何，茶果药物不要忘，天地之间最快活。”张老师明白了老伴的苦心，心里释然了。针对癌症的转移，杨老写道：“时至深秋近寒冬，发妻疾患轻疑重，提高警惕保平安，综合治疗早行。”老杨的打油诗一直写到现在，1000多首诗传递著夫妻间最真的情、最美的爱。有这样一个老伴，张老师心里宽慰不少。

抗癌协会朋友

在辗转北京治疗期间，他们结识了几个同样患癌症的抗癌协会朋友，来自哈尔滨的高文彬等人，以自身例子现身说法。他患肺癌晚期，开胸手术时，由于已经广泛转移，无法切除，只好再缝上。医生预言他只能活半年左右，他偏不信邪，与命运抗争，既服药、又锻炼，如今已经活了20多年。高老鼓励她树立信心，选择坚强。高老和其他几人的经历，令她耳目一新。在京期间，她和他们一起锻炼、学功法，每天清晨就去学练郭林气功的“吸吸呼”等



功法，身体状况和气色恢复得不错。回来以后，她积极联系病友共同抗癌，1992年，她在儿童公园里创办了“欢乐王国”，聚集了一批和她类似的患者，每天清晨，他们早早来到这里，呼吸新鲜空气，做早操、练气功、搞活动。为了学好气功，她先后三次赴京，拜名师于大元等学艺，力争使自己的一招一式标准正轨。于老师告诉她，气功是一项持之以恒的运动形式，不注重一朝一夕的成绩，需要的是形成习惯和长期坚持，讲究的是全身心地养生与保健，是精、气、神、性的全面锻炼。在名师的指导下，她的功法明显提高。回来以后，再教给病友们。经过一个时期锻炼，奇迹出现了，癌友们有的病灶变小了，有的消失了。

大彻大悟

从此，她大彻大悟了，一个人连死都不怕，还怕什么呢？癌症不可战胜的神话在她面前不灵了。她像是变了一个人，每天除了练功，就是热心地和癌友谈心、交流，以自身为例证，鼓励他们和病魔抗争，为他们做心理疏导。

情绪的转变，使癌魔也退避三舍，她自身转移的病灶随之缩小。

1994年，张艳坤在省肿瘤医院支持下，占用医院50平方米房间，成立了“抗癌俱乐部”。抗癌俱乐部指导癌症患者少走弯路，少花冤枉钱，不仅为他们提供力所能及的服务，还做心理辅导。张艳坤每天像是上班似的，按时来到这里，义务地为癌症患者和家属服务，在这里一干就是十年。她把自己在北京学到的气功知识，无偿地教给这里的患者。在心

理疏导和功力的作用下，在这里学功的患者身体状况都有不同程度地改善，不少人一改过去的愁容，谈笑风生，气色恢复。省肿瘤医院的院长说：“这些患者在我那里愁眉苦脸，到你们这里满面笑容，谈笑风生，像换了个人。”张老师深知心理暗示对患者的引导作用非常大，所以对其它病人进行心理辅导。

“阳光服务队”

1997年，她和肿瘤医院的专家一起开通了“阳光抗癌热线”，这是全国第一家为癌症患者免费服务的热线电话，每天为各地患者提供免费咨询。千千万万的患者和家属通过电话，增强了治疗的信心和生存的勇气。

1997年，张老师和一些病友成立了全省的抗癌协会。几年来，抗癌协会的会员达到5000多人，张艳坤老师辅导过的学员达2万多人。在省科委等各方面的支援下，他们不仅为癌症患者建立了“阳光广场”热线电话，还出版抗癌小册子《阳光通讯》，病友们可以在这里交流治病的体会。经过酝酿，他们又成立了“阳光演出团”，让癌症患者也登台表演，现身说法，宣传抗癌。中华医学会身心研究委员会主任委员、上海中医药大学何裕民教授提出“癌症只是一种慢性病”，提出“零毒化疗”、注重心理疏导等等主张，让他们眼前豁然开朗，他们大力向癌症患者宣传何裕民教授的主张和治疗办法，普及治疗癌症知识。他们还经常把自己抗癌的

历程和心理体会写出来，发到自己办的《阳光通讯》和报刊杂志上，供病友交流借鉴。

更为可贵的是，抗癌协会还积极参与社会事务，成立了“阳光服务队”，捡拾垃圾、清理乱贴乱画，参与城市管理。抗癌协会积极向上的精神，感动了千千万万的人，省内外几十家媒体报导他们的活动。中央电视台《夕阳红》栏目特地约张老师去北京做了一期节目。张老师在圈子里名声鹊起，可她依然每天风雨不误地准时去接待前来咨询的病友，为他们出主意、想办法。

“群体抗癌”功不可没

她觉得，她患癌症近20年，之所以能够8处转移之后转危为安，除了及时的治疗、心理情绪的调整，“群体抗癌”这条路功不可没。在众多的癌友互相鼓励和支持之中，她不仅活下来了，而且活出了生命的美丽、活出生命的品质。

如今，张老师已经69岁，每天奔波忙碌于癌症患者之间，过得十分充实。她身上的癌瘤已经明显缩小，有的已经消失，这不能不说是一个奇迹。奇迹的发生并不复杂，说起来就是这样简单。张老师深有感触地说：“得癌症使你人生观发生转变，不得癌症不知道生命的珍贵，不得大病不知道健康的重要，不到要死的时候不知道人间真情的珍贵。活著就要有群体、有朋友，最愉快的是对别人有用。”

“Helpful to Others is Top Satisfaction”: an Interview with “Anti-cancer Star”: Teacher Zhang YanKun

Mdm Zhang had breast cancer with metastases and she suffered tremendously from both the cancer and the treatments. Encouraged by her husband, in 1992, she established the “Kingdom of Joy” in the Children’s Park; also went to Beijing a few times to brush up her qigong, conceptually a very systematic and disciplined form of regular exercise for cancer patients – especially useful when combined with her energetic counseling. In 1994 she formed the “Anti-cancer Club”, delivering voluntary services to cancer patients and their relatives. In 1997, she formed the “Sunshine Service Team” to cater for solving all cancer-related problems via voluntary telephone lines; also formed the Provincial Anti-cancer Society with 5,000 members and boasting 20,000 candidates being counseled by her. Also formed the “Sunshine Plaza” for hotline enquiries for cancer-related treatment difficulties; published the “Sunshine Newsletter” for written exchange and even the “Sunshine Players” for stage shows. The most impressive is the “Sunshine Service Team” for urban services. At 69 now, and, despite her 8 metastases, she has lived out her life most fully!

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5日） 夏季号（6月5日） 秋季号（9月5日） 冬季号（12月5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： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 现金 <input type="checkbox"/> 银行支票号码 _____ 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，以上个人资料实属正确无误。	申请人签署： 日期：

首創中西醫會診制

上海逸仙醫院 歡迎您！



香港保健協會積極推動香港保健中心有限公司和上海復旦大學附屬中山醫院合作建立的上海逸仙醫院，擁有以下重點學科和著名專家：

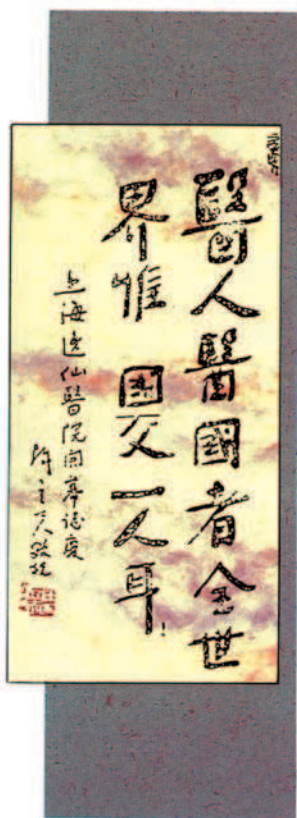
- 心血管內外科** 石美鑫、陳灝珠、諸駿仁等教授為國際著名的診治心血管疾病權威
- 普外科** 吳肇光、王承培等教授為國內外聞名的外科專家
- 肝腫瘤科** 湯鈞猷、楊秉輝等教授診治肝癌的效果，被國際醫學界譽為世界第一
- 中醫科** 中國中西醫結合學會周圍血管病專業委員會副主任，上海中醫藥大學著名教授奚九一老中醫主診，擅治婦科內科及血管病、糖尿病等疑難雜症

逸仙醫院謹以

嚴謹的醫療作風 精湛的醫療技術
先進的醫療設備 完善的醫療服務

竭誠為國內外人士提供一流的醫療保健，香港保健協會會員更可有優惠(詳情可致電香港保健協會查詢)

地址：上海市醫學院路136號 郵政編碼：200032
電話：(86 21) 6403 7187 (86 21) 6404 1990 轉分機 3202
傳真：(86 21) 6403 7187



葉煜全 (內科主任醫生) Ye Yu Quan



2013年諾貝爾生理學醫學獎揭曉

破解细胞运输系统 有助寻找对抗糖尿病等病方法

2013年诺贝尔生理学或医学奖于2013年10月7日在瑞典的斯德哥尔摩卡罗琳医学院揭晓，获奖者为美国籍的罗思曼 (James E. Rothman) 和斯切克曼 (Randy W. Schekman)，以及德国出生的聚德霍夫 (Thomas C. Südhof)。据悉，3人现在都在美国大学工作。3人获颁800万瑞典克朗奖金。

他们的研究成果是细胞运输系统的膜融合。他们发现了细胞囊泡能够像船队那样把它们的货物运送到准确的位置。这对于大脑联系、释放荷尔蒙和免疫系统的许多部分至关重要。

膜融合的发现表明蛋白质和其他物质可以在细胞内和细胞间进行传递，细胞可以用这一过程来阻止它们的活动并且避免混乱。

这一突破性发现，解释了为甚么胰岛素释入血液时会有变化、神经细胞之间的资讯传达，以及病毒感染细胞的方式。这对于大脑联系、释放荷尔蒙和免疫系统的许多部分至关重要。

诺贝尔奖委员会对于上述发现的评价是：

「对我们理解细胞内部和外部发生运送物质的时机和准确性产生了很大影响。」

「如果没有上述运送机制，细胞就会陷入混乱。」

如果囊泡运送系统出现问题，就会成为糖尿病和大脑紊乱的原因。



James E. Rothman
罗思曼

Randy W. Schekman
斯切克曼

Thomas C. Südhof
聚德霍夫

- 一项最新研究显示，那些喝红茶较多的国家，其人口中糖尿病发病率较低。瑞士研究人员收集了世界多国人员喝红茶的情况，资料显示爱尔兰人喝红茶最多，平均每人每年消费两公斤以上红茶茶叶，英国、土耳其、俄罗斯等国的人也很喜欢喝红茶。中国虽然是茶叶大国，但由于人们通常喜欢喝绿茶，因此和韩国、巴西等国一起在这份喝红茶的表格中排名靠后。研究人员又调查了各个国家人口中患癌症、心脏病、糖尿病等多种疾病的情况。对比分析显示，那些喝红茶较多的国家，糖尿病发病率一般都比较低。
- 美国一项最新研究成果显示，孤独感与人体免疫能力下降有关，这表明孤独感或损害人体免疫健康。研究人员表示，疱疹病毒潜伏在大多数人群中，一般并不致病，然而人体内潜伏的疱疹病毒一旦处于启动状态，人体免疫系统产生的抗体含量，衡量免疫系统是否正常运动。研究人员发现，研究物件越孤单，体内潜在的疱疹病毒越活跃，造成炎症的蛋白质含量也越高。这表明，孤独感可能导致了人体能力的降低，最终导致人体免疫力下降。
- 加拿大多伦多大学研究小组的研究结果表明，常吃膳食纤维丰富的豆类可降低糖化血红蛋白值。

餐后血糖上升的血糖生成指数(GI)在糖尿病的饮食治疗方面有著重要作用。GI值越低，糖质吸收越慢，血糖值上升也越慢。所以为了抑制餐后血糖质的快速上升，应尽量摄取GI值低的食物。精制白米GI值为89，蛋奶饼乾等果点及西瓜等水果GI值在70以上，蔬菜和豆类等低GI值的食物在50以下。伦敦大学研究人员认为“豆类是我们日常生活中经常食用的含膳食纤维较多的食物，例如，菜豆的膳食纤维比番薯多3倍”。

- 一项新的研究成果显示：苦味食物能预防哮喘发作。美国马塞诸塞大学医学院微生物学和生理系统专家计画荣华副教授研究发现：吃点苦味食物能对气道细胞中的味觉感受器形成刺激，通过放松肌肉改善哮喘病人气息不畅的症状。一些食物(如泰式炒芥蓝和苦瓜)还能让已经收缩的气道细胞产生膨胀。研究者希望这项发现能为开发治疗哮喘的新药物铺平道路。开发出新的支气管扩张剂能够更迅速缓解哮喘发作，且副作用更少。
- 日本一项研究显示，和每天吃晚餐和每天吃早餐的人相比，有时吃早餐有时不吃的人更易积累内脏脂肪，患上“内脏肥胖”。日本东京慈惠会医科大学综合健康诊疗预防医学中心的研究人员，分析了2004-2009年间入住该中心进行短期全面健康体检的患者资料，确定男女腹围的健康标准值分别为80厘米和85厘米，并检查他们的脂质、血压和血糖值。在首次检查中，有30-59岁男女共6104人未超标，分析结果发现，不论男女，每周吃2次早餐的人患上内脏肥胖的风险最高。但是几乎不吃早餐的人，患内脏肥胖的风险和每天吃早餐的人没什么区别。内脏脂肪主要存在于腹腔内，围绕人体的脏器，对内脏起支撑和保护的作用，但内脏脂肪过多则易导致高血压等多种疾病。



体检的患者资料，确定男女腹围的健康标准值分别为80厘米和85厘米，并检查他们的脂质、血压和血糖值。在首次检查中，有30-59岁男女共6104人未超标，分析结果发现，不论男女，每周吃2次早餐的人患上内脏肥胖的风险最高。但是几乎不吃早餐的人，患内脏肥胖的风险和每天吃早餐的人没什么区别。内脏脂肪主要存在于腹腔内，围绕人体的脏器，对内脏起支撑和保护的作用，但内脏脂肪过多则易导致高血压等多种疾病。

- 冠心病有著多种致病因素，与饮食、作息、吸烟、酗酒等有关，且高血压、高血脂、糖尿病都可能导致冠心病。因此，预防冠心病要多措并举。单纯吃素

防不了冠心病，反而会加快血管硬化。德国的一项最新研究表明，虽然素食者体内的胆固醇水准较低，但大部分人都表现出缺乏维生素B12的症状，这使得血液中一种被称为“高半胱氨酸”的成分增加，这种物质会增加心血管疾病的患病风险。食肉过多和完全不食肉，都可能会引起心血管疾病。如果想有效预防这类疾病，一定要有均衡的饮食结构和健康的生活方式。

- 日本一项研究成果表明，女性的免疫系统衰老速度要比男性慢很多，这成为让女性更长寿的一大优势。这是首次从免疫学角度解释女性比男性长寿的原因。研究人员对356名年龄在20-90岁之间的健康女性和男性志愿者展开了研究，发现在衰老过程中，男性白细胞中的T细胞和B细胞等淋巴细胞减少速度明显快于女性，而这两种细胞均与抵抗细菌感染有关；其他几项免疫参数，女性也优于男性；男性还会出现一种与年龄有关的红细胞下降情况，但女性不会。
- 西班牙圣地亚哥联合大学的临床心理学家发现：工作压力过大会影响人体的脂肪代谢，最终导致血液中低密度脂蛋白的含量过高，引发心脏病。研究者认为存这种现象的原因是压力会阻碍人体清除过量胆固醇的能力，或是压力促发了一些炎症过程，从而导致胆固醇生成量的增加。另外，压力还会促使人体生成更多的以脂肪酸和葡萄糖为形式的能量。这些物质需要肝脏生成和分泌出更多的低密度脂蛋白，才能将其运送到身体其他组织部位中。
- 心理学家发现，当人们听到从未听过的动听歌曲时，大脑中会产生强烈的快感，堪比品尝美食。研究人员让受试者欣赏60首过去从未听过的动听歌曲，并对他们的大脑进行核磁共振扫描。结



果显示，大脑中负责快感、恐惧、成瘾等情感功能的伏隔核越活跃，受试者就越再听一次这首曲子。心理学家解释，人的大脑内部存在一套“奖赏回路”，由伏隔核、尾状核、壳核、丘脑等多个脑区形成，能够加工与快感有关的外界刺激。这解释了为何动听的音乐能让人产生快感。

- 一项新的研究显示每周快步走至少3小时，可延缓甚至预防前列腺癌的扩散。研究发现，唯有快步走才能带来这种效果，如果前列腺患者只是慢走，就无法达到这种效果。美国加州大学三藩市分校的研究人员对1455名被诊断出患前列腺癌，但还未发生扩散的男性进行了研究。研究人员评估了患者被诊断出患癌和接受初步治疗后两年的体能活动。他们发现，有117个患者出现前列腺癌引发的癌细胞复发、骨肿瘤和死亡。而那些每周至少快步走3小时的患者，其肿瘤扩散的速度要比慢走且运动时间较少的患者减少了57%。该研究结果为“进行有规律地运动可对抗许多疾病”这一理论增加了新的佐证。同时，在诊断出患病后从事快步走运动的患者，似乎可延缓甚至预防肿瘤的扩散。
- 美国一项新研究发现，包括食品塑胶包装在内的普通塑胶中的化学物质会增加儿童患高血压的风险。纽约大学朗格尼医学中心、华盛顿大学和宾夕法尼亚州立大学医学院的科学家，对近3000名儿童展开了一项大规模联合研究。结果发现，食品包装中的邻苯二甲酸酯(DEHP)等化学物质会导致儿童发育初期的重要代谢及激素异常。令科学家担忧的是，塑胶地板、塑胶杯、沙滩球、塑胶包装等物品中所含的无色无味有毒物质与青少年高血压发病率骤升有一定关系。研究表明，减少儿童接触有害环境化学物质，少吃塑胶包装食品，对保护儿童心血管健康具有重要意义。



简志瀚教授主持
Kan Chi Hon

多哈学说

编辑先生：日前与朋友茶聚，谈及子女的健康问题，我认为孩子的健康的确不容忽视，有人提出「健康应从娃娃抓起」，很有必要。朋友还对我说，不仅如此，近来有一种新的概念，叫做“多哈学说”，提出「健康要从胎儿抓起」，叫我有兴趣可以请教一下专业人士。我确感到新鲜，欲知其究竟，特请教甚么是多哈学说？道理何在？有甚么实际意义？谢谢。

余寿 2013年11月

多哈(DOHaD)学说是一个新的医学概念

多哈(developmental origins of health and disease, DOHaD)，即「健康与疾病的发育起源」的中译简称，多哈学说是近年医学前沿研究产生的一个新的医学概念。这一概念将出生前后的营养失衡与很多疾病联系在一起，揭示了合理营养对人类终生身心健康的重要意义，人们不是常说：「人的健康要从娃娃抓起」吗？这个理论使人们认识到，这还不够，「人的健康应该从胎儿做起」！

很多慢性疾病，如高血压、冠心病、2型糖尿病、肿瘤等，一直被认为是基因和成人期环境共同作用的结果。多哈学说根据近十馀年一系列流行病学和实验研究却发现，在基因与成人期环境之间，还存在著子宫内环境和出生后早期环境这两个重要阶段，它与很多慢性疾病的发生有著重要的关系。但在过去却被忽，没有加以重视。



多哈学说研究发现例举

多哈学说在一些临床流行病学的研究中发现，新生儿出生的体重甚至头围大小与成年人糖尿病、冠心病、肿瘤、精神分裂症等的发生有关。

例如，新生儿出生体重与成年人糖尿病及血糖代谢紊乱有关。新生儿出生体重小于2.5公斤时，发生2型糖尿病的可能性增加，而出生体重过高也是成人糖尿病的高危因素。新生儿体重降低，患儿成人后因冠心病而死亡的机率大大增加。出生体重与肿瘤的发生也存在一定的关系。如出生体重较大的新生儿，在儿童期发生神经母细胞瘤、儿童白血病、中枢神经系统肿瘤的发生率增加。巨大儿成人后发生乳腺癌、结肠癌和前列腺癌的机会也有所增加。子宫内环境与成人精神性疾病发生也有影响。自然灾害、饥荒时出生的孩子在成年后发生精神分裂的风险也大大增加。学者甚至还发现出生时头围和成年后的生命质量也存在一定的相关性。

多哈学说的可能机制

Barker教授最早提出多哈学说的可能机制有「节约表型假说」、「发育可塑性」和「预知适应反应」等。

近几年来，最受瞩目的多哈学说机制认为，可能是母体妊娠期间的各种环境改变，在对基因序列没有发生影响的情况下，只是通过DNA甲基化和核心组蛋白乙酰化/甲基化/磷酸化等共价修饰来调控基因活性。进而通过基因的表达，改变蛋白的合成和功能形成，从而影响子宫内胎儿的发育，并将这种影响持续到成人期甚至是下一代。有研究发现，孕鼠孕期食物中是否富含甲基化可以影响到后代小鼠基因的甲基化水平，进而影响到它们的毛色、体型、疾病易感性和寿命。

多哈学说的「早期干预」

多哈学说认为，胎儿在子宫内的营养，和出生后的早期营养对其身心健康的影响，通过早期的营养干预，可能有助于预防疾病的发生。例如通过营养干预，让孕妇怀孕期摄入适量的营养，以控制初生婴儿的体重，不使其体重太轻或太重，这样，婴儿日后得慢性病的可能性就较小。又如初生婴儿如果体重较低，在儿童期就不适宜摄入大量营养，否则对其心脏、肾脏发育不利，成年后得心血管病的可能性就会增加。有研究还发现，孕期进食某些鱼类能提高孩子的智商与交流能力，等等。

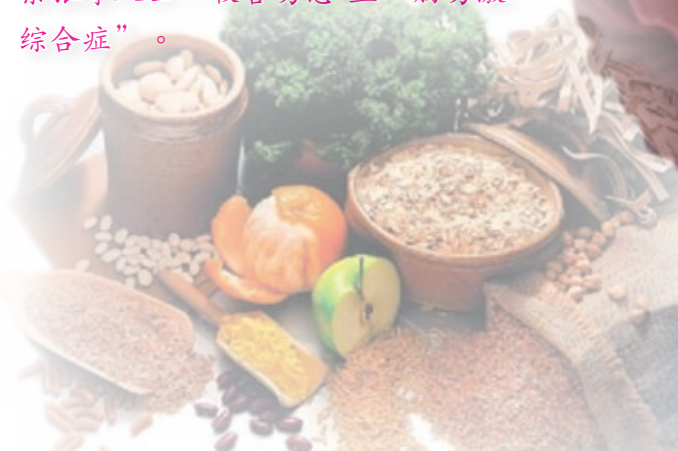
多哈学说在发展

近年来，多哈学说研究的发展迅速，自2000年在英国成立了国际研究学会后，2011年即召开了首届国际大会，目前国际多哈大会已开了七届，第八届国际多哈大会于2013年在新加坡举行。第九届国际多哈大会将于2015年在南非举行。2005年多哈概念被引入中国，提高了临床医生对胎儿宫内环境和出生后发育早期环境重要性的认识。在医疗界引起了很大的反响，随后，结合我国的实际情况，广泛地开展了这个领域的研究并取得了可喜的成绩。

李 仁（内科主任医师）Li Ren

浅谈肠易激综合症

一般人或许对「肠易激综合症」一病并不熟悉，但对它的病徵相信绝不会陌生，因为它导致的腹部胀痛、排便不畅顺或轻泻等肠胃不适，绝大多数都市人也曾经遇上，估计本港患者占人口约百分之十七，此症以女性及年轻族群患者居多。它跟其他肠胃毛病并不相同，例如胃痛的痛楚范围以上腹为主，并于饭前或饭后出现，但「肠易激综合症」所引起的胀痛则集中于肚脐附近的位置，并且没有特定的出现时间；此外，它也跟便秘造成的排便困难并不一样，不能够透过进食丰富纤维而得到改善。研究显示，曾有严重肠胃炎，精神过分紧张等人士，较容易患上“肠易激综合症”。



甚么是「肠易激综合症」？

「肠易激综合症」(亦称「大肠易激症」,或一般人称「肠敏感」,英文Irritable Bowel Syndrome (IBS))。它是一种生物 - 心理 - 社会病症,属胃肠功能紊乱、失调或肠道过敏所引起的症状之疾病。它具有腹痛、腹胀、排便习惯改变及大便形态异常或粘液便等临床症候群。症状持续存在或间歇发作,但又缺乏形态学和实验室异常改变等确切依据。IBS是临床上最为常见的胃肠功能紊乱之一,约占慢性腹泻病人的一半左右,但对其认识还远远不够,一方面它虽是一种肠道运动紊乱,但实验室记录到的动力紊乱与临床表现并不完全符合,另一方面它不是一种独立的疾病,而是一种可发生于多种状态下表现类似的综合症。

「肠易激综合症」的病徵

肠易激综合症的症候包括不同程度的腹痛,便秘甚至腹泻。受影响器官包括小肠及大肠。病发的诱因,患者通常是生活于高度心理压力环境之下(难怪香港上班一族患肠易激综合症的比率甚高!),引致神经紧张,情绪低落,神经衰弱,精神恍惚等。如果患者经常有便秘及有使用泻药或有洗肠习惯,便是患肠易激综合症的高危族。

「肠易激综合症」的病徵可分为两类:

第一类:“结肠痉挛”,痛楚出现在结肠的部位,尤其是在乙状结肠之上。患者一般都觉得腹痛发生于左边腹部或左边小腹中。通常会有腹泻或便秘的现象,而腹泻物常带有黏液。至于患有便秘的,粪便物却十分坚硬,患者的腹痛常在排便后得以舒缓。

第二类:“急性无痛腹泻”,腹泻后症状立刻得到舒缓,但无痛腹泻甚少发生在晚上睡眠时。如果无痛

腹泻发生于睡眠时,肠脏可能有其他的病变,需要立即寻医处理。

「肠易激综合症」之诊断

肠易激综合症并非一种致命的疾病,首次病发通常是在二十岁左右的年轻人身上。腹痛程度一般是属于可以容忍的,但是腹痛却经常不断地复发,为期

一个月左右,之后又会无缘无故地停止发作。但每当遇到生活压力时,肠易激综合症会又重新发作。这样的情况不断地循环发生,令患者非常烦恼。对于肠易激综合症的诊断,医学界中有一个Manning Criteria作为客观诊断标准。1999年,医学界又制定了另一个Rome II Criteria,即

成为目前最广为接受及应用的诊断标准。当病人出现病徵之后,必须要做身体检查、验血及大便化验,目的是要剔除病人患有其他严重肠道疾病的可能。若是大便有血、贫血或是血蛋白质偏低、黄疸素过高等,这些都不应该出现在肠易激综合症。肠易激综合症只应出现功能上的问题,机能结构是不应出现问题的,所以病人的机能应该是完全正常,如果检查和化验有任何不正常徵状,则需要作进一步检查。患肠易激综合症的病人年龄多在20多岁至40多岁,如果病人是50岁以上而有相同病徵求诊,其患上肠易激综合症的机会便较低,相对患了其他更严重的疾病,如肠癌的机会可能更高。

情绪波动较易患上

从肠胃生理中已经知道肠胃是最能表现情绪的器官;因为支配调控肠胃活动的植物神经中枢在中脑与情绪中枢的联系密切,情绪稍有变动立即会引起植物神经功能的相应变化,进而影响到肠胃的活动与功能。例如良好的情绪会促进食欲,当负面情绪便觉



胃口大减,食之无味,这是因为良好的情绪时,神经系统处于正性的适度的兴奋状态,植物神经同样如此,因此肠胃的蠕动和分泌最健全完整有力、最能接纳食物和消化食物;而恶劣时则适得其反,一切都倒转过来,肠胃的功能紊乱:蠕动或无力或过度,分泌或不足或过量,蠕动无力会腹胀、会便秘,亢进会腹泻、会腹痛,分泌不足会食无味、会消化不良。但这些都都是一次性的,当情绪回复常态时,肠胃功能也随之正常;但如果久久不能回复或变动过度激烈那也能进一步变成真正的慢性肠胃病。

「肠易激综合症」的治疗

由于医学界对「肠易激综合症」的成因尚未有完全了解,所以治疗方法也是以纾缓病徵为主,例如处方轻泻药予出现排便不顺的病人,或止泻药物予有轻泻病徵的患者;不过根据临床观察,如果患者减少进食红肉、高脂食物、朱古力、奶类食品、咖啡及酒精饮料等,并多吃含丰富水溶性纤维的食物,可有助减轻病情;此外,由于紧张情绪也会增加患上肠易激综合症的机会,所以经常保持轻松心情,学习减压技巧,也对纾缓病情起积极作用。

如何预防「肠易激综合症」?

对于「肠易激综合症」的预防,分为患病前和患病后。

患病前的的预防:

1. 适当参加体能活动,积极锻炼身体,增强体质,预防疾病。

2. 对可疑不耐受的食物,如虾、蟹、牛奶、花生等尽量不食,辛辣、冰冻、油腻生冷食物及烟酒要禁忌。
3. 此症多在思想负担沉重、情绪紧张、焦急、愤怒、抑郁等因素时发病。因此避免精神刺激,解除紧张情绪,保持乐观态度是预防本病的关键。

病后的预防:

1. 少食多餐。腹泻患者应食少渣、易消化、低脂肪,高蛋白食物;便秘者应食多纤维蔬菜、粗粮等,建立定时排便习惯。避免过食生冷及刺激性食物。
2. 此症一般无需卧床休息,鼓励病人劳逸结合,可参加适当的工作、建立良好的生活习惯。
3. 此症精神护理非常重要,医护人员必须与家属互相配合,解除患者思想顾虑,根据检查结果,让患者了解本病的起因,性质及良好的预后,以解除紧张情绪,树立战胜疾病的信心。
4. 此症一般不危及生命。但重要的是这些患者的慢性病症状,很易掩盖新发生的肠道恶性病变。此外;患者应以少渣易消化的食物为宜;而便秘患者除多饮水外,应养成定时排便习惯并增加含纤维素多的食物,饮食定量,不过饥过饱,养成良好的生活习惯。

Irritable Bowel Syndrome (IBS) Made Simple

IBS leads to tummy bloating, constipation or diarrhea, abnormal stools or with mucus, etc., arising from a variety of conditions causing irritated small and large bowels: probably related to psychological stress and strains. Also has nervousness, depression, attention deficits, etc. IBS may have acute "painless diarrhea" with not much pain that gets better after a bout of diarrhea: as it rarely occurs during sleep, consult your doctor if this happens. IBS is common among young subjects, the tummy ache is bearable but keep recurring; after a month, it disappears, only to come back again, e.g., during a stress spell. Be especially careful that physicals, blood and stool tests are required to rule out organic causes instead of "IBS", a purely functional disorder with no abnormal tests. Be especially careful to rule out cancers of the colon. Treatment is mainly symptomatic; factors causing stress should also be addressed. Learn to relax and reduce pressure. Above all, have physical exercises; avoid very spicy, too oily, too cold food items; refrain from smoking and drinking. Open the bowels regularly; lead a regular life; above all, have an open mind!

黎亮（本刊编委）Lai Leong

顺势疗法面面观

近年来，在香港及内地纷纷掀起了一股顺势疗法的热潮，很多读者关注它的疗效及原理，在此，我们搜集了一些有关的资料，以供大家参考。

一、何谓顺势疗法：

顺势疗法又称同类疗法，（英语叫homeopathy）是德国医师山姆·赫尼曼在药物实验金鸡纳树皮时，所发明的一种整体观的治疗理论，简单的讲就是：它利用无穷微量的震荡稀释液，刺激并启动人体本身的自愈系统，以达到健康的目的，没有对抗疗法药物的毒性，副作用及抗药性的问题。1938年美国FDA、1965年法国、1978年德国、1992年欧盟相继承认，顺势疗法为医学的一部份，而成为今日的顺势医学。

二、顺势疗法的创立

16世纪末，当时放血、水蛭、抽气罐、泻药和砒霜等令人发毛的治疗方法正在盛行，其他药物治疗方法还很稀少。德国医师哈内曼想要放弃这些恐怖的疗法。于是，他让一些健康的人服用金鸡纳霜（奎宁），这些人很快出现了发热、脉搏加快、四肢发冷等与疟疾病人相同的症状。于是，哈内曼认为，这些药之所以能够起到治疗效果，是因为它能够产生

同样的症状“以毒攻毒”，于是他构架了“同类治愈同类”的治疗理论。顺势疗法（Homeopathy）这个源于希腊语homoios'（相似）和pathos（患病）的单词从此诞生了。哈内曼发明了一种利用这些物质制造非常稀释的制剂的方法。首先，把某种物质在酒精中浸泡几个星期，过滤浸泡液得到该物质的“母酞剂”，然后，他使用一些母酞剂通过用水反复的稀释和强烈的摇动（震荡），得到最终的药剂。直到现在，仍然用相同的基本的基本程式来制造顺势疗法的药剂。最后，得到的药剂往往甚至不含有原始物质的一个分子。正统的科学认为，这会致使药剂失去活性。但是，顺势疗法医师却声称使用这种方法对药剂进行稀释和震荡实际上能够使它更加有效，似乎剧烈的摇动可以把能量传输到水中并且留下了对原始物质的记忆。顺势疗法医师称之为强化，根据它们稀释的次数，这些药剂能够得到不同的势能。常见的势能级别（以稀释次数增加的顺序）为6c、12c、30c和200c。药剂的稀释次数越少（称为低势能），功效越小，作

用持续时间越短。除了酞剂之外，也有用来口服的糖基药片、药丸、颗粒和粉末的顺势疗法药剂，有些也可以做成乳剂或药膏直接涂到皮肤上。

三·顺势疗法的法则

『相似者能治愈』是顺势疗法的法则，也是以此定律为基石发展而成的医疗方式。顺势疗法的一个核心概念，叫做“康复系统”，是人体的一种功能性系统，简单的说“康复系统”是人体组织自我免疫和自我修复的一种功能调节系统。康复系统遍及人体各个组织，并在那里发挥著极其惊人的自我修复功能。在这个庞大的系统里，自我康复与外因治疗之间存在著一个纽带，就是精神牵引，这种牵引起著顺势引导和顺势推动的作用。以外力调整身体，使循环系统和神经系统功能顺畅，将自然康复力量送往各个病灶。

四·顺势疗法的疗效

被认为可以增加人体的自我调节与防御能力，因此不管是急性或是慢性疾病都有很好的治疗效果。在过去几乎所有正统医学科学观点皆认为顺势疗法的效用不比安慰剂高，然而近几年有许多的医学期刊所发表的临床实验证实了其有效性，瑞士政府有计划地以人民公投的方式将顺势医疗纳入全民健保之中，有少数兽医使用顺势疗法为动物进行医疗。甚至在奥地利的特别护理病房里也会使用顺势药物，如重铬酸钾来减少黏液物质的产生，维持人工呼吸器的运作。而在2005年，瑞士的一项医学研究报告指出顺势疗法对于过动儿（ADHD）有很好的治疗效果。在欧洲，顺势疗法是最常被用来替代西医的另一种疗法，而且主要是用来治疗一些慢性疾病，如过敏症、湿疹、风湿病……等。在癌症的治疗方面，顺势疗法可以帮助减轻一般癌症治疗（化疗、辐射）所带来的副作用，另外在许多急性的症状治疗上和现代主流西医（化学药品），例如感冒、过敏、青春痘、喉咙痛……一样有良好的疗效，但顺势疗法的好处是没有副作用。从特定的健康问题，包括女性的生育成本，类风湿关节炎，中耳炎，呼吸道过敏

和消化不良的病人，以顺势疗法与常规医疗的成本效益比较来评估。儿童上呼吸道感染的的研究发现，孩子们接受顺势疗法治疗比使用常规药物治疗的儿童减少复发，并降低抗生素使用量。此外在成本效益评估上发现，在使用顺势疗法治疗569例风湿性疾病中，有29%可以停止服用常规药物的，33%可以减少他们对药品的依赖，只有6%的人仍增加他们的药物使用量。

五·顺势医疗的评价

但是，几乎所有正统医学科学界都认为顺势疗法其作用仅仅是作为一种安慰剂产生的心理暗示。另一方面，只有极少数有人认为顺势疗法有其作用，是现有医疗体系的补充。知名医学期刊Lancet亦曾多次发表顺势疗法的研究成果，且正反面意见都曾被发表过。

六·对顺势疗法的质疑

顺势疗法的支持者把其基本原则称作「类似法则」，「同类可以治愈同类」，即如某物质能够导致健康人产生某些症状，那么该物质就能治愈具这些症状的疾病。这种观念是感应巫术的一种形式，感应巫术类似于吃狮子的心会使人勇敢这种原始观念。即便有点置疑，世界卫生组织WHO在2010年出版了一本书籍名为“safety issues in preparing homeopathic medicine”仍以medicine来称之为“顺势医学”，显示顺势疗法仍具医疗的地位。

另一方面世界卫生组织(WHO) 提出警告，顺势疗法不见得是治愈良方；对于一些发展中国家的病患，反而有威胁生命的疑虑。2009年六月，「年轻科学家网路之声」团体向世界卫生组织发声，表明「不应提倡以顺势疗法治疗肺结核、婴儿腹泻、流感、疟疾、爱滋病等疾病」。这些来自英国、非洲的医生以他们服务乡村居民的经验出发，认为「顺势疗法并没有使病患幸免于难，反而因为没有对症下药而丧失性命」。皇家利物浦大学医院 Nick Beeching博士表示，顺势疗法没有任何明确证据证明其对感染有任何疗效。

章米力（主任医生）Chuang Mi Re

家教：

十大方略应对「四太四无」

在日本动物影片《狐狸的故事》中，公狐狸和母狐狸为了哺育自己的孩子竭尽了全力。公狐狸“以身殉职”，无奈中，母狐狸外出猎食，被猎人下的夹子弄断了腿，最后一拐一拐地把食物给幼狐送回来。那情景感人至深。但是到了幼狐长大了，母狐狸就开始严格地训练自己的子女。在一个阳光明媚的早晨，母狐狸将已经长大的儿女赶离身边，逼它们去自闯世界。反观我们周围，又有多少人拥有狐狸的精明和它的教子方略呢？

我国17岁以下未成年人约3.4亿，据保守估计，有各类学习、情绪、行为障碍者3000万人。其中，中小学生学习障碍患病率为21.6%至32.0%，在人际关系、情绪稳定性和学习适应等方面有突出表现。从行为上看，不少孩子存在“四太、四无”，即太躁动、太幼稚、太自私、太骄横；对一切无所谓、生活无榜样、学习无兴趣、人生无目标。他们时时处处接受著父母和社会的恩惠，却对施恩者回报的是自私和骄蛮。那么，为甚么会出现这种情况呢？你又该如何教育、引导你的孩子呢？最近，上海交通大学医学院附属瑞金医院青少年心理谘询中心主任金武官教授就此作出了分析解答。

撒哈拉沙漠之惑

多年前，英国有个年轻人到了撒哈拉沙漠，在他来到之前，这里的居民没有一个人走出沙漠。他很奇怪，他三天进去就出来，怎么这里的人会走不出？于是，他就做了一个试验，他跟著当地一个导游后面，要他带著自己走出沙漠。结果，走了十一天，又回到了原地。这里出一道智力题：为甚么撒哈拉沙漠的居民一辈子走不出沙漠，而这个英国青年三天就走出去了。答案是：方向感。英国人怎么会走出去的？他看著天上的北斗星，就按照这个方向走。当地居民没有这种方向感，也许是左脚右脚不平衡，走著走著又回到了原地。这个故事告诉我们甚么？

金武官教授分析说：“我们人生来到了这个世界，

好比在沙漠中旅行，好比在大海中航行。如果没有方向感，没有人生的北斗星，那会如何呢？我们会迷路，就会走错路。去年，我与交大医学院的老师一起处理一个学生。他在江西考了四次才进入我校，还有一年就要毕业了，却被劝退了，甚么原因啊？方向没把握好。刚进校时，看到同学在宿舍里玩电脑打游戏，他觉得这有甚么好玩，认为他们在浪费宝贵的时间。后来自己不知不觉进了网吧，因为经济困难，他用电脑与别人赌起了钱，结果把钱输光了，还不起债，被别人扣在网吧。自己打110报警才恢复了自由，由此被学校留校察看一年。但他仍不思悔改，多次向同学借钱去赌，借了钱也不还，最后，学校决定给予劝退处理。在处理的那一天，他在空旷的教室里足足跪了一上午，这时为时已晚。”

青少年陷入“四太四无”现状

1. **太动**。学习多动分心。“动”不仅指肢体运动，也包括心理活动。青少年时期的孩子思想尚未稳定，最容易随波逐流，周边的万事万物无不牵引著他们与生俱来的好奇心，如此，对“面”的胡思乱想使他们很难全神贯注于一“点”。同学说“F4”过时了，现在流行“SHE”，那么即使是做作业的时候，心里仍盘算著如果妈妈不给买，自己怎样才能节约出一盘卡带钱。人在此，心在彼，这无异于灵魂出壳，学习毫无品质可言。
2. **太幼稚**。据统计，到瑞金医院青少年心理谘询

中心主任处做心理谘询的孩子中，有90%以上心理年龄要比体格年龄低。孩子对自己的身份不明确，虽已入学，但心理年龄仍处于幼年阶段，以致常做出幼稚的行为，如现在12岁的孩子心理年龄往往表现为9岁。诚然，现代社会千姿百态的传播手段使孩子们涉猎了广泛的课外知识。但是，依靠他们的简单思维，对社会各个层面的认识都只停留在一知半解，却不以为然，自以为是，貌似成熟，其实，恰是幼稚的表现。

3. **太自私**。如今，相当一部分的青少年的心灵已被独来独往的哲学所侵袭，缺乏集体意识，自私自利，因为失去一点点个人利益而反应激烈，人的社会性渐渐为个人主义的膨胀所掩盖。学习上互帮互助，齐头并进似乎已成明日黄花，一次普通的家庭作业，被同桌“窃”去一个答案，都会反唇相讥，倘若对方亦分庭抗礼，那么拳脚相迎，也并非笑谈。
4. **太娇蛮**。独生子女的身份使得当今的青少年从小娇生惯养，是为“娇”；同时惟我独尊，谁都不在眼里，言行无所节制，出口伤人，行为蛮横，是为“蛮”。父母的千依百顺“培育”了孩子的娇蛮，反过来这种娇蛮的个性首先作用于他的制造者——父母。父母的话成了耳旁风，甚至“明知山有虎，偏向虎山行”，反正，“我说的就是理”。如有不从，“放下饭碗”便是对父母最大的威胁，孩子的横眉冷对成了父母的家常便饭。
5. **一切无所谓**。也就是对任何事都不在乎，无论面对的是奖励还是惩罚，都无动于衷。这种变相的“不以物喜，不以己悲”成了存在于青少年中的普遍现象。
6. **学习无兴趣**。孩子喜欢关注电视和电脑游戏，而对上课、做作业兴趣不大，即便是成绩优秀的学生也不例外，这种学习兴趣和丧失已成为青少年的普遍问题之一。随著市场经济的蓬勃发展，教育制度日益宣导由应试教育向素质教育转变，因此，差生以“没有分数就代表有能力”聊以自慰，而无形中优秀生反倒成了旁人眼中的“书呆子”，自尊的严重受挫，使其陷入了茫然状态，对学习失去了信心。
7. **生活无榜样**。现在的一些青少年缺少学习的榜

样，无论是父母、师长，还是大众媒体所宣传的英雄式人物都难以成为他们心中的榜样。这与他们自身的知识结构，自以为是的个性特点分不开的。

8. **人生无目标**。越来越多的青少年把学习视为一种负担或是达到功利目的的跳板，学生学习的目标停留在上大学、找工作上。小学毕业留言录上理想一栏时见有“有钱能使鬼推磨”，“钱不是万能的，但没钱是万万不能的”等字样，钱成了孩子的追求目标，但当被问到究竟如何赚钱，赚钱之后如何支配，大家只有沈默。

十大方略解决家教难题

青少年问题的全面解决，当然有赖于正确、健康社会大文化的重建，但在大文化还没解决之前，我们仍然可以有所作为，那就是通过树立正确的家教理念，建立起健康的家庭小文化，以此让青少年抵抗社会的不良影响而健康地成人。

金武官教授介绍，多年来，瑞金医院青少年心理谘询中心通过50000人次的心理干预实践，探索了一整套旨在解决青少年学习、做人问题及家教问题的体系，取得了明显的效果，其中解决家教问题的十大方略的内容如下：

1. **没有教育不好的孩子，只有不会教育的家长**。人们常说当下三年一个代沟，加之实行“晚婚晚育”，父母与子女之间平均跨越了“十个代沟”，很显然，一些家长用上世纪六七十年代的思维来教育21世纪的孩子，注定行不通的。父母要设身处地为孩子著想，就应和子女多作沟通和交流，了解他们的需要，才谈得上满足他们的需要，才能实现“供需平衡”的良性发展。否则，一味采取简单粗暴的态度，把意愿强加于孩子，只能导致孩子痛苦地生活在无形压力的阴影之中。
2. **树立现代儿童观。把孩子看作一个独立、有尊严、有权利的个体**。给孩子一个私人的空间，一个有锁的抽屉，一个隐藏秘密的角落，分室而居便是一个不错的可选方式。即使是父母的引导式教育，孩子也需要一份宁静来思考、消化，更何况经过了一天的嘈杂，在夜幕时分，每个人都有权保持缄默，反思自省，以便更好地投入第二天

的学习或工作，孩子也不例外。

3. **“捧水银”**。即对孩子讲话、行为要像手里捧着水银一样小心谨慎地维护他的尊严和他们在他们心目中的形象。孩子的心脏就像是水银，承受能力非常之弱。家长动辄劈头盖脸批评，对一些内向的孩子而言，不亚于锋刀利剑。虽说孩子不应是温室里的花朵，但户外的树苗也需要阳光的照耀、春风的温暖、细雨的滋润，方能长成参天大树。他们毕竟扎根尚浅，雷电经历的太多，只会将它们向上的斗志扼杀在萌芽状态，止步不前。
4. **竖拇指赞赏，不伸食指指责**。就算是成人，也需要得到赏识，更何况一个涉世不深，对未来充满美好憧憬的孩子。当孩子完成了一个手工制作，表演了一个自编节目，无论精致与否，悦目与否，都请先竖起拇指，对于孩子而言，得到了肯定之后才会有下一次的可能。否则，当您伸出食指指责，要求下不为例的时候，孩子的心中早已放弃了下一次的尝试。
5. **避免作业强迫症，全面提升素质**。我们都曾经从孩提时代走过，想当初没有学校作业就是我们最大的乐趣，而如今的孩子除了学校作业，又增添了补课作业、特长培训等，星期天不再是孩子的天堂而是噩梦。作为小学生、中学生的孩子感到的却是沉重和压抑，仿佛在亲人的呵护下陷身于作业的牢笼之中，生活在一座无形大山的重压之下。
6. **退到最后**。即碰到某些特殊情况，如孩子不上学等，家长要以保住孩子为底线，然后以退为进。强扭的瓜不甜，青少年的叛逆已毋庸赘言，父母必须认识到这一点，循循善诱，方为良策。
7. **授孩以渔**。父母是无私的，对于孩子，只有付出，不求回报。衣来伸手、饭来张口的日子，让今天的青少年失去了本应有的自理能力。特别提醒，父母在给孩于鱼的时候，别忘了授以孩子“渔”，即得到鱼的方法。水开了，孩子不能一直只会喊：“妈妈，水开了”。
8. **定期开家庭民主学习会**。家庭应该是一个民主的小集体，会上，家长和孩子分别总结一段时期以来的个人成绩、过失，计划下一个阶段的工作任务，并提出对彼此的意见和建议。给孩子一个畅

所欲言的讲台，使其感受自己的存在意义，而不是在不断的埋怨和抱怨中挣扎。

9. **建立红灯系统**。即设立甚么可做，甚么不可做的规则。该系统不仅对孩子实行监控，也是对家长行为加以规范，因此，起初的制订规则就需要家庭全体成员的参与。家长不得以特权逾越规则，孩子也不可视规则为儿戏，任意戏谑。
10. **家长的心态需端正**。要容纳和接受孩子，把孩子当成一个和你一样平等的生命去对待，考虑孩子的个性；聆听他们的需要；尊重他们的选择。这是家长应该持有的心态，但是真正做到并不容易。要顺著孩子的天性去引导。在培养孩子健康的心理素质时，这是家长的言行准则。孩子的天性是爱玩，非常感性。如果家长不顾孩子的天性，只是一味简单、粗暴地训斥，孩子非但不听，反而与你对立。只有顺著孩子的天性，和他一起玩，跟他讲生动、有趣的故事，他才愿意听，如此才能逐步培养孩子健康的心理素质。

给孩子心灵种上三棵“树”

金武官教授在心理谘询实践中总结出一套“心灵种树”的方法，即给孩子的心灵种上三棵“树”：生命树、人文树、哲学树。树是由根、干、冠构成的，树根代表事实、树干代表结论、树冠代表果实。这是一个“全人工程”，塑造一个心智完整的人。

心灵种树就是阐明事实、得出结论、收获果实。人的所有言行几乎都是由这三个认知决定的，一是生命认知，即认识生命本体和生活事件的关系；二是人文认知，即认识个人与他人、社会的关系；三是哲学认知，即认识主观情感与客观现实的关系。

三棵树是一个完整的核心价值体系，不需要多一个，也不能少一个。只种生命树，建立了对生命的正确认知，但他也可能是一个只珍惜自己而不顾别人的自私之人；种了人文树，而没有哲学树，也许他是一有爱心但却是很主观固执的人，只有同时种下了三棵树，才是一个完整理想的人。

当孩子心灵真正种上这三棵“树”后，他就从根本上改变了自己原来的不良行为和个性，他就会成为一个珍惜生命、富有社会责任感、追求真理的有用之人。

预防胜于治疗 Prevention is better than cure

高级补品

Superior Health Food Supplement

百草灵芝精华

Winsor Mushroom Essence



保肝健脑 延年益寿



百草堂有限公司
Winsor Health Products Limited

香港九龙尖沙咀东部加连威老道100号港晶中心1008室

Room 1008, Harbour Crystal Centre, 100 Granville Road, T.S.T. East, Kowloon, Hong Kong

电话/Tel: (852) 2366 3128 传真/Fax: (852) 2366 6760 电邮/E-mail: net@psp-research.com

W_AD_3LZ3-05

预防胜于治疗 Prevention is better than cure

高级补品
Superior Health Food Supplement

云芝精华

Essence of Mushroom (Yun-zhi)



固本培元 增强体质



- 百草堂云芝精华(PSP)自1989年起已开始在香港正式生产及销售
- 1989、1993和1999年先后三次召开PSP国际学术研讨会并出版专辑
- 百草堂云芝精华(PSP)每批均由发明人杨庆尧教授提供品质保证

百草堂有限公司
Winsor Health Products Limited

香港九龙尖沙咀东部加连威老道100号港晶中心1008室
Room 1008, Harbour Crystal Centre, 100 Granville Road, T.S.T. East, Kowloon, Hong Kong
电话/Tel : (852) 2366 3128 传真/Fax : (852) 2366 6760 电邮/E-mail : net@psp-research.com