

保健

HEALTH CARE

中華醫藥 任重道遠

發揚中醫眼科特色及優勢

訪問中醫眼科——劉懷棟教授

染髮致癌的機會有多大？

家庭自救常識需知

殺人遊戲的誘惑

68

預防勝於治療 Prevention is better than cure

最新高級保健食品

Superior Health Food Supplement

百草靈芝精華

Winsor Mushroom Essence

功能：補腦益氣 · 延年益壽



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

社長
PRESIDENT
周文軒
CHOU WEN HSIEN

副社長
DEPUTY PRESIDENT
周薇青
CHOU JEANNIE

督印人
PUBLISHER
郭次儀
KWOK CHI YI

醫學顧問
CONSULTING PHYSICIAN
吳階平 PROF. WU JIE PING
錢信忠 PROF. QIAN XIN ZHONG
秦伯益 PROF. QIN BO YI
高明見 PROF. GAO MING JIAN
陳惠林 PROF. CHAN WAI LAM
簡志瀚 PROF. KAN CHI HON
李函宓 DR. M. B. ALI

名譽法律顧問
HONORARY LEGAL ADVISER
何福康 HO FOOK HONG
FERDINAND

總編輯
EDITOR IN CHIEF
陳公白
PROF. CHAN KUNG PAK

副總編輯
DEPUTY EDITOR IN CHIEF
龔正亮
KUNG ZHENG LIANG

主編
MANAGING EDITOR
馮廣泉
FUNG KWONG CHUEN

英文編輯
ENGLISH EDITOR
曹紹應
DR. TSAO SHIU YING
MBBS, FRCR, FAMS, FHKAM(Radiol)
Consultant Radiation Therapist

編輯委員會
EDITORIAL BOARD
香港保健協會有限公司
THE HONG KONG ASSOCIATION
FOR HEALTH CARE LTD.

鍾倫德 CHUNG LUN TAK
馮琇荊 DR. FUNG SAU KING
岑國仁 DR. SHUM KWOK YAN
江大可 DR. KONG TA KO
余樹海 DR. YUE SHU HOI
唐鎮生 PROF. TANG ZHEN SHENG
許良中 PROF. XU LIANG ZHONG
夏登杰 PROF. XA TAN KIT

保健雜誌

HEALTH CARE



本會動態

活動剪影

- 3 保健講座 義診活動 編輯部
- 4 學術公益活動 編輯部

專論與專訪

專論

- 5 中華醫藥、任重道遠 朱 杰

名醫專訪

- 11 發揚中醫眼科特色及優勢——訪問中醫眼科劉懷棟教授 馮廣泉

專科醫院

- 16 南京博大腎科醫院巡禮 編輯部

疾病與護理

癌病探索

- 19 染髮致癌的機會有多大？ 田 勘

防病之窗

- 22 怎樣呵護好嬌弱的腎？ 閻 民

家居護理

- 24 家庭自救常識需知 楊惠花

時尚之旅

- 27 島國之旅 王 群

熱門話題

- 31 殺人遊戲的誘惑 劉 洋

保護眼睛

靈魂之窗

- 35 護眼重在預防八大眼病 李 芳

飲食與健康

健康飲食

- 37 十八種疾患與對應食療 趙 寒

目錄 CONTENTS

飲食與健康

飲食與健康

- 41 預防疾病要依靠食物，不能依靠營養素
——談類胡蘿蔔素與健康 趙霖、鮑善芬

健康話題

- 44 維生素過量也會損害健康 楊軍
- 47 保健食譜 編輯部

專家論壇

預防勝於治療

- 49 預防勝於治療“心臟的損傷和保健” 簡志瀚
- 社會透視
- 52 大學生為何選擇自殺？ 李華

心理導航

- 54 我們越來越不快樂了 李愛華
- 56 抗癌需加“心理”藥 楊昆

綜合報導

醫患互動

- 58 制止濫用醫療費用 張宇

讀者信箱

- 63 眼保健之辯 簡志瀚

健康話題

- 64 “減”出來的脂肪肝 譚民
- 66 八類人慎打手機 楊子

兒童健康

- 68 如何讓寶寶吃飯變成開心事 張倩
- 70 醫學健康訊息 葉煜全

衰老之迷

- 75 科學揭秘十大衰老原因？ 張彤

家庭危機

- 76 “空巢”危機悄然逼近 林林

礦泉水話題

- 78 為甚麼說天然蘇打礦泉彌足珍貴？ 閻民

督印的話

- 80 督印的話 郭次儀

保健

HEALTH CARE

出版：香港保健協會有限公司

香港九龍尖沙咀金馬倫道12號恆信商業大廈一字樓
1/F Hang Shun Commercial Building, 12 Cameron Road,
Tsim Sha Tsui, Kowloon. Tel: 2368 3022 Fax: 2797 0949

印刷：藍馬柯式印務有限公司

香港柴灣新業街5號王子工業大廈12樓
電話：2597 6800 傳真：2597 6888

植字排版：海洋電腦排版植字有限公司

香港柴灣新業街5號王子工業大廈12樓
電話：2597 6800 傳真：2597 6888

發行：青揚書報社有限公司

地址：香港九龍灣福福街2號東方新聞大廈7樓A座
電話：(852) 3443 2016 傳真：(852) 2799 8719

港九新界報檔及連鎖店(威勢明、Noble Time)

全國總發行：中國圖書進出口深圳公司

地址：深圳市福田區車公廟泰然九路海松大廈B座22層

海外各地經銷處

澳門：資訊店、星光書店
星加坡：國際圖書(新)有限公司
馬來西亞吉隆坡：金信貿易公司

詩巫：世界書局
哥打峇魯：國棟書報社
民都魯：業美貿易商行
山打根：東南亞書局
斗湖：生活書局
萬人文書報社

泰國曼谷：秋鴻書報社
菲律賓馬尼拉：老夫子書報中心
美國紐約：華文書報雜誌社

紐約圖書唱片公司
東方文化事業公司

洛杉磯：華文書報雜誌社
三藩市：華文書報雜誌社
芝加哥：樂聲圖書畫廊
華埠書局

加拿大溫哥華：良友圖書公司
多倫多：敦煌書店
成功書局

巴西聖保羅：光明貿易公司
法國巴黎：歐亞公司
英國倫敦：光華書店有限公司
文大新五聯書報社
吉利安文化社

荷蘭阿姆斯特丹：萌芽書報社
澳洲雪梨：志文公司
墨爾本：中達貿易公司

雲芝等保健品加拿大諮詢處：

多倫多：姚氏三姊妹 (姚菁) 電話：416-2772238
(姚蘋) 電話：416-5651088
(姚薇) 電話：416-4099108
多倫多：東方草藥有限公司 電話：604-2542844

保健講座

義診活動

編輯部
Editor



▲ 2007年4月20日，本會註冊中醫師吳奕興於佛教何黃晶寶長者鄰舍中心主講『中醫防治痛風』。為該中心長者提供痛風防治知識。



◀ 2007年7月10日，本會註冊中醫師吳奕興在沙田瀝源多元化老人社區服務中心為該中心義工組提供『活得輕鬆——處理抑鬱症』工作坊，以互動形式從中醫學角度探討抑鬱症的預防及處理。



▲ 2007年5月5日，本會與九龍城家長教師會聯合舉辦『家校合作顯關愛嘉年華會2007』活動。是次活動參與人數眾多，包括整個九龍城區中小學學生及家長。本會註冊中醫師提供中醫諮詢服務，並贈送周先生的古詩詞歌集VCD及本會保健雜誌給予會人士，希望從德育及身心健康方面推廣保健的理念。



▲ 2006年10-12月期間，我會註冊中醫師吳奕興及黃韻姿中醫師與觀塘民聯會合作，在其『健康觀塘』活動系列中為觀塘各社區居民提供一系列保健講座，致力推廣保健理念。

學術公益活動



▲ 2007年6月21日，「內生菌和蟲草研究」簽署合作協議後合影於蘇州。(右起)楊慶堯、郭次儀、樊美珍和顧振綸



▲ 2007年6月23日，郭次儀董事向南京中醫藥大學贈送香港保健協會大型畫冊。(左起)馬家忠副書記、黃成惠書記、郭次儀董事、吳勉華校長和陳滌平副校長



▲ 2007年6月23日，專程赴寧主持南京中醫藥大學董事會成立的國家中醫藥管理局局長王國強和香港保健協會董事郭次儀



▲ 2007年7月15日，熱烈祝賀香港中醫學會第八屆理監事就職典禮。(左起) 黎照環(理事長)、郭次儀、趙佩燕(衛生署助理署長)、馮丹(基金會主席)、溫淼祥(副會長)和林維鉅(永遠榮譽理事長)

▲ 2007年7月9日，周文軒、周忠繼昆仲會見蘇州大學領導人 (右起)朱秀林(校長)、周薇薇、周忠繼、錢培德(前校長)、周文軒、王卓君(書記)、郭次儀和顧振綸(所長)

中華醫藥、任重道遠

朱杰
 (資深醫藥工作者)
 Chu Jie

THE HEAVY RESPONSIBILITIES & LONG ROAD FOR TRADITIONAL CHINESE MEDICINE (TCM)

To revamp our "double standard" (duo State and Provincial Systems) of drug approvals, in 2004, it was decided to axe the Provincial System. However, Zheng Xiaoyu, the ex-Head of the State Food and Drug Administration, had made a fatal mistake of en masse State approval of >10,000 drugs that only had previous Provincial approval. Although the exercise was meant to censure fake or substandard drugs, the dramatic en masse granting of State approval had paradoxically facilitated such undesirable medicines. By December 2006, our CCTV reported a series of cases of related substantial bribery. Our State Food and Drug Administration was formed in 2003 through merging of the Bureau of Drug Administration of MOH, the State Drug Administration, the State Administration of TCM and incorporating part of the power of the Minister of Health. Zheng had effectively overruled both the power of the State and the Legislature - most detrimental to TCM. All the more, we should shoulder our heavy responsibilities and tread the long and arduous road to foster TCM: a good reference is from the internationally-respected FDA of the USA.

[督印人按] 6月22日，藉出席南京中醫藥大學董事會成立之際，我在南京紫金山莊會見朱杰教授。摯友相聚，促膝夜談，竟至三更未酣。主政中國中醫藥管理局達拾年之久的最高領導人，既身歷其境，又功成身退，實屬難能可貴。看事情，離得太近往往「祇緣身在此山中」而「不識廬山真面目」。離得太遠則可能祇有輪廓而忽略細節，導致視魚目為珍珠。又遠觀，又近察，需要足夠的耐心和客觀條件，更需要假以時日。故古今為文，多主張厚積而薄發，但也公認做到這一點不易。我想，如果能請朱局長就中華醫藥的發展、誤區、困境、前景撰寫論文，實在是讀者之福。朱局長不負所托，寄來了他的專論，以他長期的獨特的視角，剖析了原國家藥監局鄭筱萸事件的方方面面，遠觀近察，博而返約，值得一看。洋洋灑灑，行空天馬，文筆銳利，觀點清晰。既愛之深，又恨之切。行文間，執着於對中醫藥事業的追求和理想，溢於詞表。中華醫藥，真的是任重道遠！應朱杰教授之請，我們還把上海眾多名老中醫贈送給他的圖章「蘇世獨立，橫而不流」印之於其專論正文之後。此印，其寓意之深遠，情感之深切，刀法之老到，布局之柔中有剛，均可發人深思。



憂慮之情更溢於言表

2006年春，我拜會香港保健協會周文軒先生。他曾談及假藥屢禁不止，甚至是打假聲愈高，假藥愈多。對此，他深感不解，其憂慮之情更溢於言表。那時，我無法告訴他，就在我們這次談話前不久，鄭筱萸領導下的國家藥監局已結束了一項地標改國標

(就是現在人們說的「一年批了一萬種新藥」)的天方夜譚式的活動。經過這次所謂的整頓，很多良莠不齊的地方准字號藥(包括不少次藥、劣藥)，反而一步登天地被冠為國家准字號藥。這種以取締假藥為名，行保護假藥、劣藥之實的行為，使醫藥執法變成了一場純屬搞噱頭的貽笑大方的滑稽戲。醫藥質量監管工作像是一輛制動失靈又碰上了下坡路的汽車，隨時可能傾覆。面對周公這樣一位我素來敬重的一生行善的謙謙君子，我應該說什麼呢？我又能夠說什麼呢？

正確的命題，荒誕的解讀

2004年，國家食品藥品監督管理局開始實施地標改國標的措施，把前前後後上萬餘種之多的原屬「地方准字號」的藥，改為「國家准字號」。在此之前，新藥的審批有兩類標準，一類是全國統一的標準，簡稱國標，由當時的國家衛生部藥政局審核發證。另一類叫地方標準，即地標，由各省衛生廳(局)藥政局(處)審核發證。可以設想，一個行業，尤其是象醫藥這類其產品關係到億萬人民生命的行業，搞一國兩標，「此——是非，彼——是非」，就必然給偽劣藥品提供了左右逢源的巨大機會。既然不能達到劃一，所謂的標準也就不成其為標準了！在轉折時期，在計劃經濟的調控手段逐步弱化的條件下，市場的要素日增，地方保護主義必然愈演愈烈。可見，一國兩標只是特定時期的不得已的權宜之計。不廢止一國兩標，在地方保護主義的縱容下，加上盲目追求經濟發展速度的思潮作怪，必然會造成地標藥的泛濫成災，甚麼樣的壞事都有可能發生。其結果就是郭次儀先生所形容的：「打假變成假打。既然是假打，假藥只會愈來愈多」。統一標準，取消地標，把全部發證權收歸於中央，勢在必行，至於何時，以何種方式去做，只是解題的方式而已。

如何處置這個問題？國家藥監局當時採取了一個致命的錯誤作法：它在收回地方審批權的同時，又基本上全盤承認了過去各省市按地標批准的藥號，結果，「審察」變成「換證」的代名詞。收回審批權的本意是變「數十枝筆審批」為「一枝筆審批」，統一話事權；若出現質量問題，也有專人去承擔責任。而現在的作法是把過去的批號一古腦兒地加以認可，這就反而給造假者進一步開了綠燈。一個強化審批的正確命題，結果被荒誕地解

讀成走過場式的審批。以提高標準為名，行降低標準之實，神聖的藥監事業變成了南轅北轍的兒戲。既然對各地的批文可以用一個換證的方式重新認定，那麼，收歸審批權也就變成多此一舉。

放棄監管，劣質貨幣必然戰勝優質貨幣，假藥必然戰勝良藥。由最高醫藥監管部門刮起的這股歪風，幾乎一夜之間吹遍神州大地。2006年12月，中央電視台《焦點訪談》欄目曾連續四天報導醫藥衛生領域的腐敗問題，其中一些藥商披露：他們註冊一種「換湯不換藥」的「新藥」所花掉的活動費用(賄賂)居然高達500萬元，有的甚至超過1,000萬元。造假者的功夫全在場外，甚至創造了一個「理論」，叫「關係重於技術」，即只要打通關係的錢到位了，一切有關質量的技術標準和審查技術的手段都形同虛設，使得億萬人民時刻置身於假藥、有毒食品的威脅之中。這意味着醫藥、食品監管工作正面臨解體的危局。

利令智昏，鄭筱英走上不歸路

鄭筱英決定把萬餘種原屬「地方准字號」的藥，通過「鑒別」，逐一地改為「國家准字號」藥。這是一項巨大而複雜的工作！需要克服巨大的阻力！需要研究解決許多繁重而又複雜的技術問題！但是，鄭筱英創造了「奇蹟」：把統一標準變為棄國標而取地標！結果是，他棄高而就低，最大限度地保護了不當獲利的有關企業、有關地方政府和有關的醫藥管理部門；建立起一個從上到下的鄭筱英的關係網；不義之財自然滾滾而來了。他「改革」了、得利了、擴權了，一舉三得。但是長期忍受毒食假藥殘害，終於忍無可忍的普羅大眾，必然要申訴，要呼喊！要通過有正義感的媒體如中央電視台和《南方都市報》進行揭發和聲討。鄭筱英利令智昏之日，就是自取滅亡之時。有句諺語說得好：「上帝要想讓誰覆滅，必先讓誰瘋狂。」

破壞程序，使糾錯機制失效

在中央一級，藥品與食品的監督管理職權，曾分別歸屬於四個職能部門：衛生部藥政局、衛生部預防司、國家醫藥管理局，還有我所工作過的國家中醫藥管理局。1998年機構改革時，以國家醫藥管理局為基礎，併入了衛生部藥政局的全部職權和國家中醫藥管理局的部份職權，成立國



家藥品監督管理局。2003年又進一步併入了衛生部預防司的部份職權，擴充為食品、藥品監管機構，更名為國家食品藥品監督管理局(簡稱「藥監局」)。各省、地(市)、縣也隨之改革。從此，原來分散的權力集中到了藥監局一家。

權力的過分集中很可能帶來權力的被濫用，中央對此是有所防範的。在中央機關「三定」(定機構、定職能、定編制)方案討論的前前後後，也開始採取了相應措施。最為重要的是國家制定並頒布了《行政許可法》(2003年8月27日通過，2004年7月1日起施行)。該法嚴格規定「只有國家法律和政府行政法規才可以設定行政審批事項」，並明確禁止任何部門以所謂「規範性文件」設定行政許可的行為。

鄭筱英，或者說是鄭筱英主持下的國家藥監局，又是怎麼做的呢？檢察機關在起訴鄭筱英玩忽職守罪時，指控其「在全國範圍統一換發藥品生產文號專項工作中，違背重大事項請示報告制度和民主決策程序，草率啟動專項工作；嚴重不負責任，對這一事關國計民生的藥品生產監管工作未作認真部署，並且擅自批准降低換發文號的審批標準」(根據新華社消息)。這裡突出強調他「違背」關鍵性的制度和程序，「擅自」降低標準，造成嚴重後果。把兩套標準統一為一套標準是正確的。在統一標準的過程中，對過去按地方標準批准的數以萬計的文號作出適當處理也是必要的。在這裡，發生的最重要的程序性錯誤，是以部門規章性文件代替了祇有立法機構和政府才具有的「設定

行政審批事項」的權力。他們無視《行政許可法》，兩度通過部門規章性文件大範圍地調整與設立行政許可：2002年頒布了《藥品註冊管理辦法》(試行)，2005年頒布了《藥品註冊管理辦法》，均以鄭筱英的名義頒布實施。從而給胡作非為和貪贓枉法鋪平了道路。

程序問題並非只是「等因奉此」那一套官樣文章。從古到今，立法、司法、行政機構的設立，其職權的協調和互相制約，都不是為了養一堆吃閑飯的人。由於利益的不同導致立場的不同，立場的不同又使它們從各自不同的角度去審視同一個問題，最終就可能達到一個接近完善的境地，這就是糾錯機制，通過部門之間的又對立又統一的關係來防止權力的被濫用。也就是說，通過政府各部門之間的制約也不失為一種過渡性質的糾錯機制。香港保健協會董事郭次儀先生對目前政府各部門的關係，概括為：「有時是相輔相成，有時又是相反相成。」後者就是為了糾錯，他的確道出了箇中奧妙。正是在這個問題上，鄭筱英主持下的國家藥監局，從廣大醫藥管理幹部長期追求的合理集權，到兩度擅自設定部門行政許可的非法擴權，繞過了《行政許可法》所設定的法定程序，兩度通過部門規章性文件大範圍地調整與設立行政許可，從此，他走上了一條「執法犯法」的不歸之路。

機制上的嚴重缺陷

糾錯機制的失效，暴露了當時存在機制上的嚴重缺陷。我1990年調到中醫藥管理局工作，作為「管中藥的」中醫藥管理局，與醫藥管理局、衛生部藥政局是性質相近的三個部門之一。上班沒幾天，有位新聞記者就直言不諱地對我說：「老記們對你們這三個部門有個評價：醫藥管理局作風最好，藥政局次之，中醫藥管理局又次之。」這至少代表了一種口碑。但是，曾幾何時，醫藥管理局這個在老記們心中口碑最好的部門，今天卻落到這個地步！教訓何在？除極少數人的腐敗而外，就藥監改革而言，問題出在當年那個以醫藥管理局為基礎成立食品藥品監督管理局的決定上。如此一來，由於醫藥管理局感情上無法割斷與之朝夕相處達數十年之久的各個醫藥企業的聯繫，在

承擔了藥監職能後，新建的藥監局很難鐵面無情地去執行這個職能。這樣的機構調整與改革，為藥監局全系統性的執法不嚴留下了伏筆，同時給鄭筱英之流的腐敗提供了可乘之機。這是機制上的嚴重缺陷！

上個世紀九十年代初，醫藥管理局提出了一個雄心勃勃的「大醫藥方案」，就是以醫藥管理局系統為基礎，併入衛生部藥政局全部職權和國家中醫藥管理局的部份管中藥的職權，成立具有專責權的類似美國FDA的藥監局。我來自基層，在省裡也分管過藥政，深知上面政出多門給基層帶來的除了麻煩，還是麻煩。特別是，我曾兩度造訪美國食品藥品監管局(FDA)。感覺到一個集中的、懂行的、具有高度權威的監管局，是美國在食品、藥品的安全性上取得舉世公認成就的關鍵性因素。我對「大醫藥方案」的異議，主要是不讚成這個方案以醫藥管理局為基礎來實施。我認為，美國食品藥品監管局的做法提示人們：監督者與被監督者必須存在對立的利益，保持足夠的距離，否則就有沆瀣一氣的危險。至於FDA曾給我談到的一般性的工作程序和方法、植物藥的註冊、獨立檢察官制度、專家評審制度等等，在在表明了他們的根本思路：一是獨立執法，二是利用利益的對立和透明條件，在執法的全過程有可能糾錯。我之所以力主以衛生部藥政局這個體系為基礎成立藥監局，也是因為它與美國FDA有更多的相似之處，更符合強化執法之本意，何況藥政局又有數十年的執法經驗。但，言者諄諄，聽者藐藐！在上世紀九十年代，我這種「言必FDA」的議論自然沒有人聽得進去。以醫藥管理局為基礎實施的「大醫藥方案」造成的直接結果，是通過合併，除掉了與之級別相當而又同樣了解情況的相反相成的糾錯機制。這一方案的確立過於操切，以致存在明顯的缺陷。這個問題的解讀是屬於常識性的，並不深奧，正如手的大拇指必須與其它四指相對立才能共同完成手的功能是同一個道理。

一個曾經是口碑很好的醫藥管理局，一個曾經是事業心很強的樂於與人合作的醫藥管理局的領導集體，一項化多頭管理為集中統一管理的曾經是很有雄心壯志的改革，雖然現在還不能說經已灰飛煙滅、全盤失敗，但損失是極其巨大的，特別是對藥證審批的公正、權威和誠信幾乎喪失

貽盡。時下有關方面所做的，如對罪犯繩之以法，對系統進行整頓，開始實行嚴格的問責制，都有必要，但還很不夠。要從根子上「糾錯」，至關重要的是建立起一個利益對立的全過程的糾錯機制。舍此，就仍不能排除上述歷史悲劇的重演：

作為管人、管機構的部門，它們有沒有責任呢？他們需要知道：經過很多人努力做成的一件大事，要搞垮它，只要任命一個鄭筱英就夠了！教訓不謂之不深；他們還需要知道：國家大了，經不起折騰。老子說過：「治大國如烹小鮮」。中國的改革必須反覆研究，更不厭其煩地反覆推敲，尤其是要長一隻(兩隻更好)聽取不同意見的耳朵，並能作出基本正確的判斷，才有希望杜絕下一個鄭筱英。大一統的集權必須伴有糾錯機制，集權的程度越大，糾錯機制也要越大。否則，集權必然導致腐敗！絕對的集權必然導致絕對的腐敗！讓我們大家都記下這個慘痛的教訓吧！

造福世界，但任重道遠！

中華醫藥是中華民族創造的醫學科學，是我國優秀的民族文化中的瑰寶，必將造福人類，造福世界，但任重道遠！



【題外的話：有兩點：其一，6月9日，北京電視台的膾炙人口的紅樓選秀結束時，紅樓學家周嶺給一位薛寶釵選手的判詞是：「一枝濃艷冠群芳，蝶繞蜂擁耀玉堂。但使鉛華能洗盡，蘅蕪院裡自留香。」洗盡鉛華的藥監系統，若能從本質上吸取教訓，將仍然會

是濃艷冠群芳的。作為過去這個部門的合作者，我期盼着！其二：我初進北京時，上海的幾位名老中醫贈我一圖章，上面篆刻了屈原的「蘇世獨立，橫而不流」八個字，勉勵我保持氣節，獨立思考，不隨波逐流。此章伴我十八年，警示我十八年。今印於拙文正文之後以明志，並與同人互勉！】

預防勝於治療 Prevention is better than cure

最新高級保健食品

Superior Health Food Supplement

芝草腦必通



功能：活腦 寧神



香港保健中心有限公司

香港九龍尖沙咀金馬倫道12號恆信商業大廈5字樓

5/F., Hang Shun Comm. Bldg., 12 Cameron Road, T.S.T., Kowloon, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2342 3092

傳真 Fax : (852) 2191 9317

預防勝於治療 Prevention is better than cure

最新高級保健食品
Superior Health Food Supplement



心腦通[®] (丹心Ⅲ號)

COMFORTO[®] (H-CAREⅢ)

功能：降脂降壓 · 健腦醒神



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

發揚中醫眼科特色及優勢

——訪問中醫眼科劉懷棟教授

馮廣泉 (本刊主編)
Fung Kwong Chuen

EXPOUNDING TCM EYE SPECIALIST CHARACTERISTICS: AN INTERVIEW WITH A TCM EYE SPECIALIST, PROF. LIU HUAI-DONG

Ophthalmology has been a well established specialty in the history of traditional Chinese medicine - classic volumes, e.g., Pharmacopoeia of Chinese Herbal Medicine of Li Shi-zhen, had specialty coverages of eye diseases. A combination of herbs and acupuncture had been the practice, e.g., for squint, optic nerve degeneration, diabetic retinopathy (diabetic retinal disease), retinal venous thrombosis (clots in retinal veins). Prof Liu believes in combined TCM and Western medicine, e.g., for treatment of acute glaucoma, the use of herbs and acupuncture is supplemented by mannitol intravenous infusion and 1% pilocarpine eye drops to relieve the high pressure inside the eyeball and the optic nerve thus preserved. For fundal hemorrhages (bleeds within the retina), as Prof Liu believes that laser therapy is destructive, he claims that, by using herbs to promote clot absorption, local lack of oxygen is corrected, new blood vessel formation can thus be prevented. He claims his method is even better than the current standard treatment by laser. To support the purchase of modern equipment, Mr Chou Wen Hsien, JP, sets a good example by donating towards Prof Liu's Institution.

河北省人民醫院中醫眼科主任劉懷棟教授，1975年畢業于河北醫學院中醫學系後，便跟師龐贊襄先生，學習中醫眼科至今。於1990年經人事部、衛生部、國家中醫藥管理局批准為全國首批500名老中醫之一的龐贊襄的學術繼承人，現任河北省中醫眼科學術帶頭人，河北省中醫眼科學會主任委員。運用中醫辨證治療“角膜移植術後排異反應”、“色素膜炎”、“視網膜靜脈阻塞”、“糖尿病視網膜病變”、“視神經萎縮”、“視網膜色素變性”、“黃斑變性”等眼科疾病都有著良好的臨床療效，發揚了中醫眼科的特色優勢，目前有大量在全國各地，經西醫眼科久治不愈的患者，來河北省人民醫院中醫眼科就醫，蜚聲海內外。編者有幸遠赴石家莊，為該院中醫眼科主任劉懷棟教授作專訪，並誠意為讀者作推介。



訪：劉教授，一談到患了眼疾，一般人都自然會到西醫眼專科求診，因為西醫眼專科檢查設備較先進，治療效果快，所以很少人會首先向中醫求助，因為一般人對中醫眼科了解不多，其實據我所知，中醫眼科具有悠久歷史，是否請你講述它的歷史及興衰往事？

劉：中醫眼科確實源遠流長，它的發展經歷了幾個不同時期，從萌芽時期（在南北朝以前）說起，南北朝以前尚沒有系統的眼科學專著，但隨著人們對眼及眼病認識的深入，眼科的構建已初見端倪。早期非醫學史料已有散在的眼及眼病的記述，最早的記載眼及眼病的文字資料可追溯到西元前13-西元前14世紀的殷朝武丁時代，河南安陽殷墟出土的甲骨文載有“貞王

弗疾目”、“大目不喪明”等，可見當時已將“眼”這一視覺器官稱之為“目”，眼發生病變稱之為“疾目”，眼病造成的視力損失稱之為“喪明”。西元前4世紀的扁鵲已成為最早的五官科醫生，正如《史記·扁鵲倉公列傳》稱：“扁鵲過洛陽，聞周人愛老人，遂為耳目鼻醫”。成書于戰國末期的《黃帝內經》奠定了臨床各科的發展基礎，眼科的許多基本理論源於此。該書初步探討了眼的生理功能以及部分眼病的病因與發病機制，涉及到的眼部病症計40餘種，並提出了眼病的針刺之法。其後大致分為以下幾個時期：

一、奠基時期(隋代—唐代)

隋唐時期，中醫眼科從基礎理論到臨床實踐各個方面都有了很大發展。唐初武德年間，設置了從事醫療保健和管轄醫學教育的太醫署，太醫署設九科，眼病、耳病與口齒病組成耳目口齒科，這是中醫眼科朝著專科方向發展的重要一步。

這一時期眼科專著的問世為中醫眼科學建立開闢了道路。《龍樹眼論》目前公認為我國第一部眼科專著。《劉皓眼論準的歌》則是在《龍樹眼論》的影響下著成，眼科五輪學說、內外障學說均出自該書，對後世中醫眼科學發展影響深遠。這一時期重要醫籍《諸病源候論》有“目病諸侯”一卷，載有眼病38候，加上與全身疾病相關的眼病50餘種，為後世眼科病症學的發展起了先導作用。此外，唐朝已能配製義眼。

二、獨立發展時期(宋代—元代)

宋元時期，中醫眼科學有了長足的進步，從基礎理論到臨床實踐，均已具備了獨立發展的內外環境。北宋元豐年間，太醫局將眼科從耳目口齒科分離出來單獨教授，從此中醫眼科作為一門獨立學科得以發展起來。

宋代以來，眼科領域出現了五輪、八廓、內外障七十二症學說，反映了中醫眼科獨特理論體系的形成，成為眼科這門獨立學科所必須具備的理論框架。此時期著名的眼科著書有《銀海精微》。北宋之初的《太平聖惠方》收載治療眼病的方劑500餘首，並詳細介紹了金針撥內障及胬肉割烙術。此外，宋朝已開始使用眼鏡。

三、興盛時期(明代—清代)

明清兩代是中醫眼科學發展的鼎盛時期。這一時期，不論是眼科文獻的數量和質量，還是眼科理論與臨床知識的深度與廣度，均大大超過以往各代。

此一時期湧現了大量中醫眼科專著：元末明初倪維德著《原機啟微》是一部在理論和實際應用上均有很高價值的眼科專著。明末傅仁宇纂輯的《審視瑤函》轉錄前人論述，結合本人經驗著成，兼收並蓄，持論公允，內容豐富，實用性強，為中醫眼科必讀之書。清代黃庭鏡編著《目經大成》、清代顧錫著《銀海指南》等。明代王肯堂所輯的《證治準繩》，收載眼部病症170餘種，凡肉眼所能見到的症狀，幾乎描繪無遺，書中的病症名多為後世眼科所採用。此外，如李時珍著的《本草綱目》、張介賓著的《景嶽全書》、徐春甫著的《古今醫統大全》等，均有眼科專病專方專藥的描述，推動了眼科理論與臨床不斷向縱深發展。

四、衰落與復興時期(清鴉片戰爭以後至今)

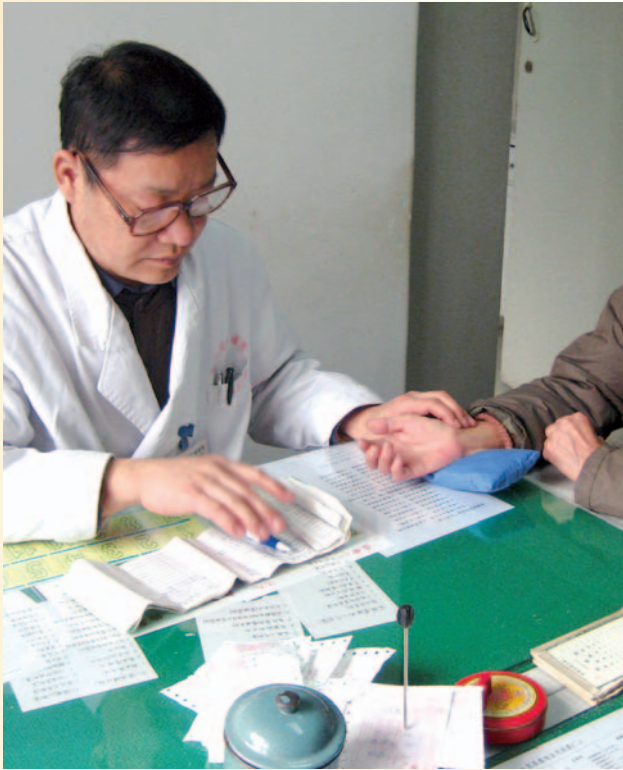
1840年—1949年中醫眼科停滯衰落。

新中國成立後中醫眼科蓬勃發展，出版許多中醫眼科名家的眼科專著。如有龐贊襄著的《中醫眼科臨床實踐》；陸南山著的《眼科臨證錄》；姚和清著的《眼科臨治經驗》；陳達夫著的《中醫眼科六經法要》；韋玉英著的《韋文貴眼科經驗選》。對繼承和弘揚中醫眼科學發揮了重要作用。

訪：剛才您已經談了有關中醫眼科的悠久歷史淵源，請問劉教授，您能否介紹貴院的中醫眼科歷史？

劉：我院中醫眼科是河北省第一批重點中醫專科，也是河北省人民醫院重點學科，由近代中醫眼科名家龐贊襄先生于1959年創立。龐贊襄先生祖上三世皆為眼科醫家，龐老繼承家學，沉酣岐黃，學驗俱豐。從醫70餘載，積累了豐富的臨床經驗，且博採眾長，有較高的學術造詣，在其擅長的中醫眼科學界中獨樹一幟。

龐老治學嚴謹，堅持實事求是，注重療效，臨證既尋典籍，又善於探索創新。著有《中醫眼科臨床實踐》一書，經河北人民出版社於



1976年出版。書中提出了許多獨到的見解，進一步完善和發展了中醫眼科學。龐老在世時曾有大量來自國內和國外(美國、日本、澳大利亞、新加坡、加拿大等地)的患者慕名前來求醫，蜚聲滿海內外。

訪：請問中醫眼科有哪些學術觀點及具有哪些特色優勢？

劉：以中藥和針灸為主要治療手段，是中醫眼科臨床的特色及優勢。龐贊襄先生發展了玄府學說，提出了“目病多鬱論”，形成了完整的“目病多鬱”理、法、方、藥的辨治體系，運用於眼科臨床，收效顯著。我有幸能繼承龐老的學術思想，並結合當今臨床情況，將“目病多鬱論”的治療範圍擴大，應用於一些眼科疑難雜症的治療，療效確切。中醫治療的特色優勢具有以下幾點：

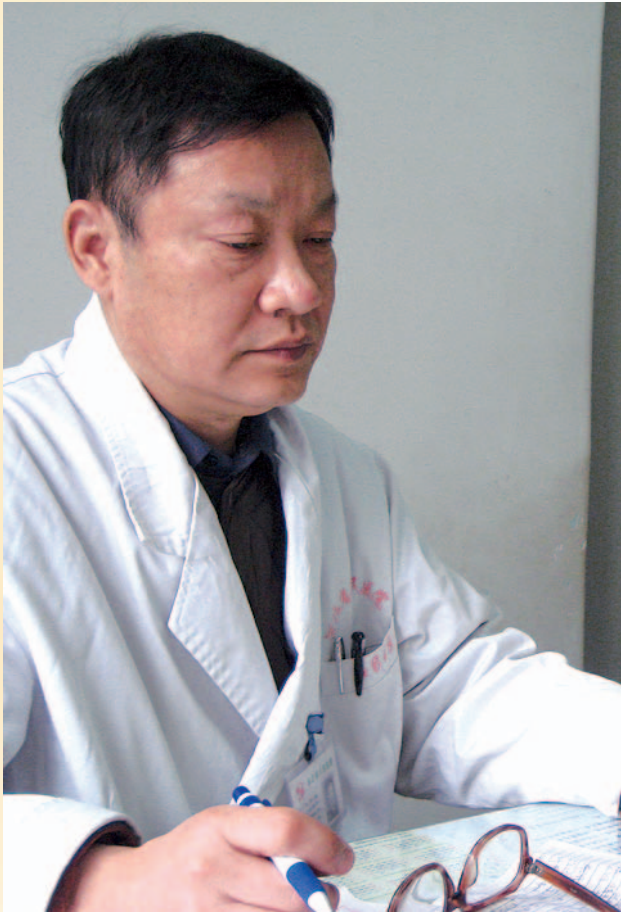
- 應用“培土健肌湯”配合龐氏四穴八針加絲竹空透魚腰穴治療麻痹性斜視，療效顯著，已有多篇此方面論文發表。
- 應用“逍遙散加減方”，“補氣疏肝益陰湯”，“疏肝解鬱生津湯”等辨證治療視神經萎縮，總有效率達到78.3%。此項課題已獲河北省科技進步二等獎。

- 應用“滋陰涼血解鬱湯”治療糖尿病視網膜病變，可以促進患者眼底出血和滲出的吸收，提高患者的視力，改善其生存質量。在已治療的28例病人中，總有效率為82%。
- 應用“健脾升陽益氣湯”治療視網膜色素變性，患者長期服藥可以保持其視力及視野，提高患者後期的生活質量。
- 應用“疏肝破瘀通脈湯”，“育陰潛陽通脈湯”治療視網膜靜脈阻塞，總有效率達95.9%，患者眼底靜脈血管暢通，出血吸收，視力提高。
- 應用“養陰清熱湯”、“雙解湯”可有效抑制角膜移植術後的排異反應，提高角膜移植術的成功率，使患者視力提高，療效顯著。

訪：劉教授，您對中醫眼科深有研究，並積累了極豐富的臨床經驗，請問您有哪些臨床體會，可與同道分享？

劉：我的臨床體會有以下幾方面：

- 眼是人體的重要器官，但不是獨立的器官，它的生理和病理過程都和人體全身各器官有著密切的聯繫。《靈樞大惑論》曰：“五臟六腑之精氣，皆上注於目而為睛”，眼通過經絡和臟腑保持聯繫，臟腑或經絡的功能失調，可反映於眼部，或引起眼病。同樣眼部的疾病，也可通過經絡在其他臟腑或全身反映出來。因此在臨床治療眼病時必須聯繫到臟腑、經絡、氣血及外界環境諸因素，強調中醫的整體觀，臨證要四診合參、全面分析，做到審證、求因、用藥。
- 中醫治療眼科疾病，療效確切，對於某些疑難病的治療有著比西醫更好的治療效果。並可減少某些西藥的副作用，特別是激素的副作用。例如治療色素膜炎，視神經炎時，初診主張不使用激素，已服用激素而來就診的患者，中醫治療可以減少激素用量，從而減少其帶來的副作用及其它並發症，也可降低疾病的復發率。
- 對於眼底出血類疾病，針對目前西醫以鐳射治療為主的情況，我認為鐳射治療是以損傷視細胞為前提的治療手段。通過中醫



治療，可以促進出血的吸收，並可以改善眼底局部缺氧情況，避免新生血管的產生。我曾接診一位患者，經過10次鐳射治療後求診於中醫眼科，通過3個月的中藥治療眼底出血吸收，僅留下青灰色激光斑，病人主訴眼前可見黑影。

- 採用中西醫、中西藥結合治療某些眼科疾病，可以取長補短，互相補充，有事半功倍的效果。例如治療急性青光眼，在服用中藥和針灸的基礎上，配合點1%匹羅卡品眼液，口服醋氮酰胺或靜點20%甘露醇，可迅速降低眼壓，防止視神經受損。
- 中醫治療眼科疑難病，臨證要心有定見、有方有守。因為疾病是日積月累而來，疾病的頑固性決定治療的持續性，治病必求於本，本質不變，方不可變，變則無效，甚至半途而廢。例如我最近治療的一位視神經萎縮患者，他曾在北京醫大一院、同仁醫院就診，無效後來找我求診。我所開

的處方為逍遙散加減，囑其堅持服藥，三年多來共服藥900餘劑，視力方由原來的0.06/0.08提高到雙眼0.3，目前仍在繼續服藥治療。

訪：請問劉教授在治療青光眼、白內障等較常見的眼疾方面有甚麼心得經驗？

劉：先談青光眼的辨證論治，青光眼屬於中醫“綠風內障”的範疇，本病多因七情過激，思慮過度，肝經鬱熱，玄府鬱閉，水道不利，神水鬱滯，道路閉塞，眼壓升高所致。或肝經虛寒，脈絡不通；或腎虛火旺，擾動內風，導致氣血不和，脈絡受阻，神水瘀阻，流行不暢，眼壓升高，瞳孔散大而成本病。

本病常以瀉肝解鬱，利水通絡之法治療，以瀉肝解鬱湯加澤瀉利水滲濕，加檳榔、荊芥、枳殼健脾和胃，散風疏絡。臨床應用中藥可以起到清肝經鬱熱，起閉玄府，利水通絡，防止視功能受損的作用。尤其是對於術後眼壓較高者更為適宜，對於不適宜手術的患者，應用中藥及針刺治療，旨在進一步提高視力，擴大視野，挽救視功能。有全身症狀時，臨時主攻全身症狀，兼顧眼部，待全身症狀改善後，則偏重眼部情況。應用瀉肝解鬱湯收效較多，另外應用吳茱萸湯是以辛溫之品可以辛散溫通經脈，改善全身症狀。青光眼患者眼壓比較穩定以後，或有腎陰虛症狀者應用益陰腎氣湯，或有腎陰陽俱虛，或氣虛者應用石斛夜光丸或明目地黃丸等。

- 肝經鬱熱型——多見於急性發作之時，劇烈的眼痛，頭痛和視力下降，而無噁心，嘔吐等症，胃納欠佳，口不乾，大便潤，舌苔薄白，脈弦數。治宜：瀉肝解鬱，利水通絡。方藥：瀉肝解鬱湯。桔梗10g、芩蔚子10g、車前子10g、葶藶子10g、防風10g、黃芩10g、香附10g、夏枯草10g、蘆根30g、甘草3g，水煎服。
- 肝經虛寒型——患眼急性發作，頭痛，眼痛，視力急劇下降，噁心，嘔吐，四肢發涼，舌淡無苔，脈沈細。治宜：溫中散寒，降逆止嘔。方藥：吳茱萸湯加減。吳茱萸10g、黨參10g、乾薑10g、半夏10g、橘紅10g、枳殼10g、大棗四枚、甘草3g，水煎服。

- 腎虛火旺型——多見有頭暈，耳鳴，口苦，咽乾，眼痛，視物模糊，舌赤苔薄，脈弦細。治宜：滋陰益腎，壯水制火。方藥：益陰腎氣湯加減。熟地10g、山藥10g、茯苓10g、枸杞子10g、山茱萸10g、當歸10g、生地10g、鹽知母10g、鹽黃柏10g、麥門冬10g、丹皮6g、柴胡6g、澤瀉3g、五味子3g，水煎服。

◎針刺療法：取穴太沖、光明、外關、丘墟。均刺1寸深，留針30分鐘。

至於白內障的辨證論治方面；白內障，中醫稱為“如銀內障”，又稱“圓翳內障”，多發於50歲以上的老年人，有的兩眼先後發生，有的同時發生。病因常由於脾胃虛弱，運化失常，氣血不能上榮於目；或年老體衰氣弱，營養失調；或肝腎陰虛，心腎不交，以致精氣不能滋潤營養於目所致。

至於治療白內障方面，重在兩點：以健脾和胃，益氣升陽為主；以滋補肝腎，解郁通絡為重。健脾丸、人參健脾丸、參苓白術散之類均可選用，或用明目地黃丸加生石決明60g、珍珠母60g、牛膝60g，收益較為多，特別是有高血壓病的患者收效明顯。關於脾胃虛弱型，多因病傷及脾胃，隨著年齡的增長，而出現眼部症狀，提示不可暴飲暴食，生活應有節制，方能防止本病的發生、發展。

◎常見病症分型及入藥：

(1)脾胃虛弱型

多見於老年患者，視物不清，眼前有黑影如蠅翅狀，胃納欠佳，胃部不適或胃痛，口不乾，大便潤，舌質淡，苔薄白，脈沈細或緩細。治宜：益氣養血，健脾升清。方藥：沖和養胃湯加減。黨參5g、白術5g、茯苓5g、當歸5g、白芍5g、羌活5g、防風5g、升麻5g、川芎5g、五味子3g、陳皮3g、甘草3g、葛根10g，水煎服。

(2)肝腎陰虛型

治宜：滋養肝腎，壯水制火。方藥：明目地黃丸。

(3)心腎不交型

治宜：攝納浮陽，鎮心明目。方藥：磁朱丸。

針刺療法：取穴太陽、風池、攢竹、承泣、百會、上星。

手法：承泣針0.5-1寸，其他各穴針3-5分，留針30分鐘。

經30餘年臨床觀察，白內障初發期，無需採用方藥，經用上述針刺方法，患眼視力均有不同程度的改善和提高，要求長期治療，才能維持療效，控制病情的發展。

外傷性白內障，中醫稱為“驚震內障”。多因眼部受外傷之後，外受風邪，肝經鬱熱，瘀血阻滯，神水不利，脈絡不通所致。外傷性白內障在治療時首先應驅除瘀血，以防導致健眼患病，在無脾胃症狀時，用除風益損湯加酒大黃，旨在清熱破瘀，涼血散結，防止出現交感性眼炎。鼈甲散為龐老的經驗方，對於晶體囊膜破者，外傷性白內障收效較為滿意。

訪：就貴院中醫眼科的現狀及未來發展方向，請劉教授發表您的見解？

劉：目前我院中醫眼科專家僅有4人，床位20張，但年門診量高達三萬人次，且承擔河北省科技廳科研課題“培土健肌湯治療麻痹性斜視”和“糖尿病視網膜病變的中醫辨證治療”2項。眼科設備方面目前有裂隙燈顯微鏡1台，眼底照相機1台，弧形視野計1台。其中眼底照相機為膠片式，已無法跟上臨床需要，已停用了三年。而河北省人民醫院自2005年開始，自籌資金建設新門診、醫技、病房大樓，資金周轉緊張，許多醫療設備無法及時跟進，眼底照相機的老化已經影響到了中醫眼科專業發展，很多臨床科研無法完成。現需將膠片式眼底照相機改進為彩色數碼眼底照相機，發揮其在診斷疾病、臨床科研、病例資料收集等方面的重要作用，故極希望有心人士的贊助。

後記：為扶助該院中醫眼科專業發展，香港保健協會周文軒主席，代表香港保健協會，向該院中醫眼科捐贈了款項，助其解決臨床科研經費短缺的困境，以祈拋磚引玉，引起大家的關注。

南京博大腎科醫院巡禮

—江蘇省首家大型醫保定點腎臟病專科醫院—

編輯部
Editor



▲開業典禮上主禮嘉賓剪綵

諮詢室；檢驗科；影像科。並開設二〇個病區，40張星級專科床位，其中設有貴賓（VIP）病室。

鄒雲翔教授在50年代開創了中國中醫腎臟病學，首創冬蟲夏草，大黃治療尿毒症，溫腎活血化瘀治療慢性腎炎；鄒燕琴教授繼承父親的治腎學術思想，獲得真傳，在臨床、教學、科研方面，發展了中醫腎臟病學。王鋼教授作為鄒雲翔教授文革後的第一批中醫腎病博士生，又赴國外

腎科世家，中西醫結合創“博大”

今年春季正式開業之南京博大腎科醫院，是根據我國中醫腎病學創始人，一代名醫鄒雲翔教授（原江蘇省中醫院院長、黨中央保健醫師）囑咐，由其女兒鄒燕琴教授（原江蘇省中醫院副院長、全國中醫腎病醫療中心學術帶頭人。全國名老中醫、享受國務院特殊津貼專家）以及其第一批博士王鋼教授（原江蘇省中醫院全國中醫腎病醫療中心主任、學科帶頭人、博士生導師、江蘇省名中醫、享受國務院特殊津貼專家）等三代人創辦的，以中醫及中西醫結合為特色的江蘇省首家大型醫保定點腎臟病專科醫院。醫院位於南市中心地段，交通便捷，毗鄰南京地鐵一號線山街站，四層大樓面積3200平方米。

醫院設有原發性腎臟病專業（包括急、慢性腎炎、腎病綜合症，急、慢性腎功能衰竭專科）；繼發性腎臟病專業（包括狼瘡性腎炎，糖尿病腎病，尿酸性腎病，急、慢性腎盂炎，藥物性腎損害等專科）；中醫內科；老年腎臟病專業；小兒腎病專業；血液淨化中心；腹膜透析中心；高位結腸透析室；中藥穴位治療室；中藥浴治療室；腎臟病營養



▲開業典禮上鄒燕琴（勤）教授在會上致辭



▲原國家中醫藥管理局副局長、副世界中醫藥委員會聯合會副會長兼秘書長李振吉教授（右）與鄒雲翔教授之博士生、南京博大腎科醫院特聘教授（實際院長）五鋼教授（左）攝於鄒雲翔教授銅像旁

研修西醫腎臟病學三年，回國後任江蘇省中醫院腎科主任，全國中醫腎病醫療中心學科帶頭人13年，將中西腎臟病學有機結合，編著了中國獨特的《現代中醫腎臟病學》專著（主編，2003年人民衛生出版社出版），在實踐中進一步提高了中西醫結合治療腎臟病的臨床療效。

走進博大腎科醫院寬敞現代感的候診大廳，就能感受到一種與眾不同的人文氣息。牆上掛着不少病友或是名人名家敬賀的字畫匾額。有原國家衛生部部長陳敏章，原中共江蘇省委書記江渭清、陳煥友等為鄒雲翔教授的題詞，也有擺脫了血液透析走向康復的眾多病友等送來的匾額。二樓鄒燕琴中醫研究院裡，有一個巨大書櫥，櫥內擺滿線裝醫書，無不顯示出鄒氏腎病家學的淵源深厚。此外；還有一些體現人文關懷的細節，也讓人感到這家醫院的不同之處。如公共洗手間設有專供病人使用的電熱水龍頭；醫院內設有病人俱樂部，可供病人作健身、閱讀、休閒聊天用途；屋頂還有個空中花園，原木休閒椅散放，花草簇擁，可供病人悠閒地曬太陽。

博大腎科醫院在鄒燕琴教授的號召力之下，不僅有大量病人，仰慕專家之名而來。也吸引了一批高層次專業人材，例如藥劑科主任姜金祥是國務院特殊津貼專家、原江蘇省中醫院藥劑科副主任，在我市藥學界享有很高聲望。血液透析中心的護士長霍桂如，是一位擁有35年護理經驗的老護士長，從江蘇省

人民醫院血透中心建立之初，就擔任血透護士長長達20年，在我市血透病人中有着相當高的“知名度”。此外；還擁有一批年輕的、大多是腎病專業研究生以上學歷的專科醫生，形成一個包括有博士導師、碩士導師之學術帶頭人、主任、副主任醫師的高層次腎病學人材梯隊。

鄒燕琴教授退休後不斷有人邀請她合作辦醫院，都被鄒燕琴教授拒絕了。“開專科醫院是我們一家人的理想，但一定要慎重，不能有損父親和我們家幾代人的聲譽。”直到去年，鄒老終於下了決心要完成這個心願。要辦，就辦一家自己能做主，真正體現專科優勢的醫院，這樣才能能庇保證醫院按照自己的思路去做，踏踏實實、而不是急功近利地去做得發展。

博大醫院的醫生都看過一篇“良心處方”的小文章，這是鄒老從報上看到後特意分發給大家的。鄒老再三要求博大的每一個醫生心裡都要有一張“良心的處方”，絕不允許有辱沒醫生這個職業的行為，“醫者要有父母心”。

南京博大腎科醫院以“博大精深，中西合璧，獨樹一幟，關愛生命，竭誠奉獻”為宗旨；“讓每一位患者享受最優質、最合理、最週到、最溫馨的專業醫學服務”為己任。以建成國內中醫腎病一流水平，並與國際最新醫療技術接軌的中西醫結合現代化腎臟病專科醫院為目標，——成為不負厚望之中國最好的腎科醫院。

【馮大夫整理】



預防勝於治療 Prevention is better than cure

天然保健食品

Health Food Supplement

肺特靈 VITALIN

功能：補肺消腫 · 清熱解毒



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

染髮致癌的機會有多大？

田 勘 (皮膚科主任醫生)
Tim Jan

HOW HIGH IS THE RISK OF HAIR DYE CAUSING CANCER?

Hair dyeing is now getting more and more popular but may be linked to cancer. A risk factor for cancer is not a direct sequence but just a calculated higher chance. To settle the controversy of hair dye causing cancer, the Journal of the American Medical Association (JAMA) published in May 2005 a large meta analysis (pulling together all previous studies): there is unlikely to be any link between hair dye use and bladder cancer. However, there is a link, albeit extremely small, between hair dye use and myeloma (malignancy of the plasma cells of the bone marrow), lymphoma (malignancy of the lymph nodes) or some types of blood cancer (lymphoblastic leukemia). In 2004, an article of the American Journal of Epidemiology indicated the prolonged use of dark hair dyes made before 1980 had a very minor cancer risk. Currently, phenylenediamine, or p-phenylenediamine, a common ingredient in hair dyes, is a potential carcinogen and a known skin allergen. Pregnant and nursing mothers must not use any hair dyes; for others, dye your hair sparingly; do not use on eye brows or eye lashes; use gloves and always test for allergic reaction first.

中央電視臺《每週品質報告》，曾經報導了一位姓韓的中年女性染髮致癌死亡的事件，引起了廣泛關注。而且一項對 2600 人的調查發現，染過髮的人佔到了 90% 以上，其中 30 歲以前開始染髮的人佔半數左右。但只有少數人對染髮劑的危害有認識。那麼，染髮是否有害，致癌的機會究竟有多大？特邀請這方面之專家撰文為大家分析。



染髮與健康的兩種結論

早在上個世紀 90 年代染髮劑可能對人致癌就有很多研究結果，而且引起了廣泛爭論。如今，這種爭論還在繼續，但趨向性結論是：染髮劑大多含有致癌物，長期使用可能致癌。

美國癌症學會最近對 1.3 萬名染髮婦女進行調查，發現她們患白血病數是未染髮婦女的 3.8 倍。而且女性使用染髮劑，患淋巴瘤的機會增加 70%。《美國流行病學》雜誌最近刊登的一份研究報告指出，染髮至少 24 年的女性患非何傑金氏淋巴瘤(NHL)的概率較高。這項對 1300 名女性的研究結果顯示，自 1980 年以前就開始染髮的女性患 NHL 的概率高出三分之一，而使用黑色染髮劑 25 年以上的女性患這種癌症的概率則增加一倍。日本研究人員對小鼠進行了一項研究，把染髮劑塗在一些母老鼠的身上，然後測量牠們的子宮重量的變化，結果發現，被塗抹了染髮劑的母老鼠的子宮重量減輕了。這項研究結果提示，染髮劑對生殖器官有危害。我國哈爾濱市第一醫院先後收治 6 例 (5 女和 1 男) 病人，他們都是因經常染髮而致白血病的患者。北京友誼醫院血液科發現，中老年白血病患者中許多人有染髮史。上述方方面面都表明，染髮處理不

當，對健康是有相當嚴重的危害的。但是，也有對此持不同意見的人，因為也存在相當一些證據。

大約10年前，美國《新聞週刊》報導說，調查顯示，染過頭髮的女性患淋巴瘤的機率要比沒染過頭髮的女性高50%。但當時就有人認為，不能證明染髮和患淋巴瘤之間存在因果關係。他們的理由是1994年2月美國癌症協會發表的一篇針對5700名婦女的流行病學調查報告。

研究人員發現，使用持久性染髮劑與發生致命性癌症以及泌尿系統癌症的危險性之間沒有關聯。該研究還顯示，使用過持久性染髮劑的婦女患造血系統癌症的危險性並未上升。另外，哈佛大學對12萬名女性所做的多年調查也得出了相同的結論，即染髮與癌症並無直接聯繫。

不過，美國癌症協會後來的調查也表明，雖然使用染髮劑大體上不會影響健康，但長期使用(20年或更長時間不間斷地應用)黑色染髮劑，可能會輕微地增加患多發性黏液瘤的危險性。與美國癌症協會的調查相吻合的是，如今美國的女性有20%至40%的女性染髮，與此同時，惡性淋巴瘤患者也在迅速增加。

從染料上找原因

染髮對人體有害，主要原因在於染所使用的染髮料。

目前用於染髮的染料可以分為兩大類。一是天然染料，它們大多是植物性的，如茜素、靛藍等。另一類是合成染料，主要從煤焦油分餾產品(或石油加工產品)經化學加工而成，過去又稱為煤焦油染料。但是在合成染料初期主要以苯胺為原料，又稱為苯胺染料。而合成染料由於能大量生產，而且有色澤鮮艷、耐洗、耐曬等優點，所以目前大多使用合成染料。

根據染料的化學性質，還可以分為硝基、偶氮、蔥醌、靛類和芳香族類。這些化學類合成染劑都可以用於毛髮(包括皮膚)的美容染色。例如現在用於染髮的一般都是偶氮和芳香族類化學合成染料。

研究發現，最好最動人的顏色來自偶氮染料，是一種芳香胺。這種染料除了用來染發外，也被用來製造口紅，以染紅女性的嘴唇，使得她們更嫵媚或性感。但是動物實驗表明，這種顏料

具有致癌性。而且其他一些具有持久性色彩效果的顏料如偶氮、硝基等都有不同程度的致癌性和引發血液病及各種疾病，因為除了這些顏料的化學性質外，它們還包含了許多對人體有損害的重金屬元素，如鉛、鎳、汞等。染髮時染料長時期地塗在頭上，染料不可避免地會通過頭皮進入皮膚，並滲透到人的血液中，隨著染料數量的日積月累，其危害人體的效應也會逐步增加，久而久之就可能誘發癌症或其他疾病。

美國、歐洲和我國的公共衛生部門對100多種染髮劑進行過檢測，結果表明，將近90%的染髮劑含硝基苯、苯胺等有毒化學物質。這些物質容易被皮膚吸收，對人體產生危害。如果長期使用染髮劑，只要1%被皮膚吸收進入人體，就會蓄積中毒。有害化學物質與細胞結合，引起DNA受損，誘發細胞突變，從而產生皮膚癌、膀胱癌、白血病等。而現在能明確的強致癌物就是對苯二胺。

染不染髮？要有原則

染髮劑有可能致癌，那麼，染髮還是不染髮？這個問題可能需要自己拿主意，但即使需要染髮，也應遵循一些原因。這就要從現實情況看看是哪些人在染髮。

上文的韓女士是因為在其30多歲時母親去世，一夜愁白了頭，所以染髮。而現實中是很多中老年人把白髮染黑，為的是讓自己年輕，從而在社會生活中獲得認可和具有競爭力。同時，染





髮後，人顯得年輕了，心情也好起來，更增添了自信。因此染發自然有其積極的生活意義。

而另一種染髮則是年輕人所為。他們把頭髮染成金黃或紅色主當然不是為了年輕，而是為了美。許多有著被金黃色頭髮的老外所羨慕的黑頭髮的國人，尤其是那些有著飄逸的烏黑油亮頭髮的姑娘、小夥，偏認為老外的金黃色頭髮為美，於是，黑頭髮的人拼命想進入黃頭髮人的審美中，染髮在今天也就紅火起來，而且染甚麼樣顏色的人也都有，尤以金黃色為主，頭髮的顏色靠染色也成了參差多態的世界。

當然，這種美容美髮行為也是一種生活的態度和方式，不值得過分關注。但是在染髮時，由於使用的大都是化學物質，染髮者就不得不特別注意染髮的方式和自己的身體狀態，因為，並非所有人都適宜於染髮。如果非要染髮，要有一些原則。

1. 無論是什麼原因，染甚麼顏色，都不能時間過長和過密。比如，一年不得超過兩次，第一次不得短過三個月。上述的韓女士就是持續染髮15年，而且每三個月就要染髮一次，從而使得有毒物質與其肌膚親密接觸而致細胞DNA突變，誘發癌症。

2. 無論是中老年人還是年輕人，染髮前應先檢查頭皮，如果有傷痕、瘡癤、皮炎，最好不要

染髮。高血壓、心臟病患者和懷孕、分娩期間的女性也不要染髮。

3. 初次染髮者應當做皮膚過敏試驗，以免引發過敏反應和過敏性皮炎。決定染髮前取少許染髮劑塗在手臂內側或耳後皮膚上，兩天內沒有水皰或灼痛感等異常反應，才可以染髮。

4. 染髮時要戴手套，避免自己的皮膚接觸染髮劑。萬一染髮劑滴入眼內或皮膚上，要用清水反復沖洗。染髮後要徹底把頭髮和頭皮洗乾淨，洗髮洗頭時切忌用力抓撓，以免頭皮破損中毒。

5. 染髮不是越多越好，而是應當少染或拉大每次染髮之間的距離，兩次染髮時間至少間隔一個月。如果是彩色染髮，應選用天然植物合成的染髮劑。

6. 染髮與燙髮、漂白、拉直頭髮不宜同時進行，以免損傷頭髮。切忌用染髮劑染眉毛和睫毛。

染髮是一種人為的行為，而非人的一種天然本色。關於美，英國哲學家培根曾談過一個標準，他說，形體之美要勝於顏色之美，而優雅行為之美又勝於形體之美。顯然培根把自然之美——行為美放在一切美和審美之上。但是他也認為，把美的形貌與美的德行結合起來，美才會放射出真正的光輝。讓頭髮也成為自然的美的一部分，豈不更好。

怎樣呵護好嬌弱的腎？

閻 民 (內科主任醫師)
Yu Min

HOW TO CARE FOR THE VULNERABLE KIDNEYS?

The kidney is one of the most important organs in our body but vulnerable to damage that usually occurs silently - many a time, by the time of presentation for treatment, it may already be too late to save the kidneys. A Beijing study found 10% of those over 40 already had kidney diseases of which only 6.5% were aware. Traditional Chinese medicine physicians consider our "essence" and "qi" are stored in the kidneys. The "essence" is for promotion of our body fluid metabolism. Kidney deficiency leads to aging of body mechanisms and a lot of discomfort and symptoms. Although weighing just 200 grams, both kidneys have to filter 1500 liters of blood per day, not only to clear metabolic waste, to balance water and electrolytes but also to optimize the blood pressure and to perform hormonal secretion functions, e.g., rennin, angiotensin, erythropoietin and prostaglandin. Refrain from prolonged holding of urine - may lead to infection; inadequate rest may affect immunity; constipation may result in pelvic floor muscle spasm that affects the urinary system as well. Remember physical exercises; drink adequate water, especially in the summer!

腎臟是人體最重要的器官之一，也是最嬌弱的器官之一。在大多數情況下，腎臟受到損害都是隱匿性的，人們往往覺察不到。一旦感覺明顯了，比如疼痛、浮腫，就已經很嚴重了。北京石景山地區的一項調查結果顯示：40歲以上人群中，慢性腎病患率接近10%，數字不可謂不驚人！可是，在這些患者中間，對慢性腎病的知曉率僅僅是6.5%！對腎病的無知，往往導致病情延誤。

專家的介紹

據哈爾濱醫大二院專家介紹，來門診就醫的腎功能衰竭患者中，有7-8成患者求醫時就已經是腎病終末期了，不少人需要長期透析，甚至腎臟移植。如果這些患者有足夠的腎病常識，可能病情不會發展到如此嚴重地步。

中醫認為腎主藏精和納氣

人體的腎臟如拳頭大小，位於腹部深處。中醫認為，人體是由精和氣組成的，腎就主藏精和納氣，可見其重要。腎中所藏之精是促進人體生長發育和生殖的重要物質。腎氣是主宰身體的陰陽之氣，調節人體的津液代謝，幫助肺正常呼吸。腎虛會使機體老化，出現諸多不適症狀。每側腎重量只不過200克，可是它們一晝夜要“清洗”1500多升的血液，不僅要清除機體新陳代謝所排出的有毒有害物質，還需要保持機體的水、電解質平衡，參與調節血壓；並且有一定的內分泌功能，可分泌腎素、血管緊張素、促紅細胞生成素、前列腺素等等。總之，腎臟工作繁忙，不僅參與生殖功能“建設”，還起著維持人體內部環境相對平衡穩定的重要作用。患上腎虛，氣血陰陽失衡，導致精神狀態不佳，手腳冰涼，精神疲憊，口乾咽燥等等；男性腎虧，會造成不育、早泄等性功能問題；患上腎病，則會影響到血液心臟以及各部器官，甚至危及生命！因此，瞭解腎臟的功能，呵護好腎臟，顯得格外重要。

腎臟喜歡甚麼呢？

首先應該說是喜歡水分。人體是由60-80%的液體即水分構成，因此，每天只有補充足夠的液體才能保持必要的水電解質平衡。每天飲水無論如何不應該少於1.5-2升，這無論是對腎臟，還是對整個機體都很重要。

喝甚麼液體呢？當然應該是水。酒精對腎臟的損害雖不如其對肝臟、胰腺、心臟等臟器的損害突出，但可通過上述各臟器的損害而導致腎臟損害，甚至可出現酒精肝、酒精心、酒精腎，最後導致腎功能衰竭。所以酒要適當少喝。

碳酸飲料和其他飲料也不適合多飲。有些年輕人和孩子只喝飲料不喝開水，這是絕對錯誤的，絕對不利於健康。飲料只能作為補充體液的一種，但不是理想的補充液體。因飲料中含有糖或

糖精、合成色素、香精和防腐劑等，它們在體內排泄慢，會加重胃腸道和腎臟的負擔。有的防腐劑甚至有致癌的危險！

長期喝純淨水也不行。純淨水在生產過程中，經過過濾、蒸餾、吸附或反滲透等工藝，確實濾去了一部分有害物質，但同時也濾去了人體所需的某些微量元素，特別是對鈣離子流失的影響值得重視。長期飲用純淨水會使人缺乏微量元素。那麼甚麼是最好的機體補充液體呢？有關專家指出，燒開的自來水是最好的飲用水，通過高溫加熱，既殺死了有害細菌，又留下了有益的微量元素。當然，礦泉水也是不錯的飲用水，因所含微量元素似乎更多一些。

腎臟還喜歡人體運動，尤其是各種輕體育。做操、慢跑、跳舞、散步、打太極拳……這些非劇烈運動，都是十分有益的，都會促進血液循環、新陳代謝。當四肢著地時，腎臟的自我感覺良好——人類的祖先曾經是爬行動物，爬行時，腎的血液循環處於最佳狀態。因此，爬行運動也是十分有益的。

在食品中，腎臟最喜歡南瓜。因為南瓜是天然的利尿劑，能促進機體排出代謝廢物及減輕水腫。甜瓜和西瓜也有類似的作用。蘋果和李子對腎臟也有益處。

腎臟討厭甚麼？

腎臟討厭憋尿。長期憋尿容易在泌尿道滋生微生物，引起上行感染，會導致膀胱炎、腎盂腎炎的發生。所以，如果沒有十分急迫的事情，千萬不要憋尿。

腎臟還討厭過度疲勞。過度疲勞會降低機體的免疫力，容易使腎臟受到損害。細菌無處不在、無處不有，但是，只有遇到合適的機會，細菌才會發起猛烈“進攻”；機體也只有免疫力降低的時候，也才會擋不住這猛烈的攻勢，導致患病，包括患上腎病。

腎臟也討厭便秘。長期便秘不僅易患肛腸疾病，誘發心、腦血管病，而且由於盆腔底部肌肉痙攣性收縮的緣故，對泌尿系統也有影響，可發生尿瀦留、尿路感染等疾病，進而應會影響到腎臟。

腎臟討厭寒氣、潮氣。冬季要注意保暖，尤其是腿部和足下的保溫，長時間在低溫冷凍的環

境裡，不僅會患關節炎，也很容易患上腎炎。春秋季節不要躺在沒有曬熱的石頭上、沙灘上、草地上，要不然寒氣、潮氣會悄然襲擊你的腎臟，經常這樣會引起腎炎或者慢性腎炎。

腎臟也不喜歡炎熱。當天氣炎熱時，人體大量出汗，失去了大量的水分，這時候通過腎臟的血流量也相對較少，尿液濃縮，容易加快尿路結石的形成。

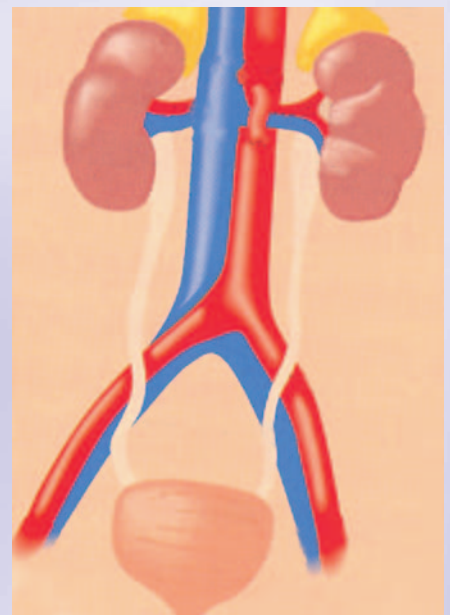
哪些人容易患腎病呢？

身體偏高偏瘦、體質虛弱的人由於保持腎臟處於正常狀態的腎周脂肪囊不發達，就有腎下垂的危險。過於偏瘦免疫功能也會下降，引發各種疾病。

女性患腎病的可能性大於男性，這是由女性的生理解剖特點決定的。女性尿道短而直(3—4釐米)，尿道口離肛門又近，肛門附近的細菌很容易入侵尿道，上行感染至腎臟。有的人喜歡穿緊身的內褲，這種內褲雖然性感，但是不利於陰部濕氣蒸發，陰濕的環境給細菌繁殖創造了有利條件。

患有牙病和鼻咽病不及時治療的人，患有齦齒、牙齦炎和扁桃體炎的人，血液中含有細菌，細菌會隨著血液循環到達腎臟，此時如果免疫力低下，細菌很容易就在腎臟“安營紮寨”，極易引起腎小球腎炎。所以，小毛病也不可忽視，也需要及時診治。否則，釀成大病，悔之晚矣。

還有一項值得注意的：那就是慵懶也易患腎病。長期缺乏基本運動可引起骨質脫鈣，尿鈣增加，在腎臟和尿路中很容易形成結石。所以不能做懶漢，也不能做四體不勤的貴婦人。



家庭自救常識需知

楊惠花 (蘇州大學附屬第一醫院
護理部主任)

INFORMATION ON HOUSEHOLD FIRST AID

It is prudent to note useful household first aid information - never touch anybody being electrocuted; do not move bodies falling from heights; head for the nearest hospital; sit up for cardiac breathlessness, hospitalize deep wounds; avoid giving pain killers for tummy ache. Coronaries present as chest pain, pallor, sweating, failing TNG (for angina); lie patient flat; perform CPR (cardio-pulmonary resuscitation) as required; ensure patent airway. Strokes present with one-side paralysis, deviation of angle of mouth, drooping of saliva, slurring of speech; turn to the side to clear saliva and vomitus; metal spoon handle prevents tongue biting. For stomach bleeding, lie flat; turn to the side to clear vomited blood. Gas poisoning presents as dizziness, nausea, crimson red skin and mucosa; open all windows, no naked fires, never switch electricity. Burned parts must be cooled immediately by running tap water; loosen or cut clothes; flush chemicals with lots of water. Wash quicklime and other chemical burns with water; do not pierce blisters of burns. Immobilize bone fractures even as makeshift splints; control all active bleeding; use rigid board for transport.

家庭是一個溫暖的港灣，可隨時會有各種小的意外情況發生，如何準確判斷並在第一時間內進行準確的家庭自救將成為我們需要掌握的一門學問，這關係到家人的安全和預後。但是發生家庭意外自救或是家人要幫忙時，也有很多需要注意避免的地方。首先在家庭自救中要注意“六忌”：

一忌驚慌失措：

比如發生觸電意外時，幫忙的人就不能慌忙之中直接用手去拉傷者；有人煤氣中毒了就不能急著先開燈，以免爆炸等等。

二忌隨意搬動：

比如從高處跌落、或突發心肌梗塞的患者，就不能被隨意拉動，保持其平躺才是正確方法。

三忌捨近求遠：

發生家庭意外，應該先到離家最近的醫院去就診，而不能只看醫院大小，以便專業醫生及時採取措施。

四忌一律平臥：

比如心源性哮喘發作時，病人應該端坐，同時下肢自然下垂。

五忌胡亂處理：

比如小而深的傷口，就不能隨意包紮了事，而應該到醫院處理傷口，同時最好打破傷風針。

六忌亂服藥物：

比如腹痛不能隨意服用止痛藥，而應該請醫生處理。

其次，在撥打“120”急救電話時也有講究：

一旦遇到急危重症，一定要及時向急救中心發出呼救。不少病人可能就因為撥打“120”時不能講清主次重點，而延誤了搶救治療。呼救“120”時，應該口齒清楚，同時簡明扼要，以節省寶貴的搶救時間。要講清患者當前最危急的病況表現，比如是不是有部位出血；病人原有的患病史，比如以前是否血壓很高，是不是曾有過心臟病等等；要講清患者發病現場的詳細地址，“門牌號要說清楚。在老新村，最好說明住址周圍的明顯建築物，比如是不是靠商店、學校、郵局等等。”當然，也要留下聯繫方式，以便調度人員再聯繫。

下面介紹幾種急危重症的家庭自救常識：

一、心肌梗塞

心肌梗塞的主要症狀表現為：心前區突然持續性劇烈疼痛，面色蒼白、出冷汗、煩躁不安、乏力、甚至昏厥。出現下列症狀時說明患者的病情已經比較嚴重，應該“立即就醫”：比如心前區持續疼痛達半小時以上，甚至持續數小時；含服硝酸甘油無效；疼痛常放射至背部、左肩、上肢或咽喉部；常伴有胸悶、憋氣、

大汗或者瀕死感；心率過快、過緩。出現上述症狀在撥打“120”之後，病人應該馬上平躺，千萬不要想走到床上躺著，地板、大沙發能躺下的地方都可以。也不要想到馬路上打車去醫院，而應該躺著等待救助。同時，病人應該保持鎮靜，還可以服用硝酸甘油或阿司匹林。當發生突然不明原因暈厥、意識不清或四肢抽搐、摸不到動脈搏動或呼吸停止時，應首先想到冠心病猝死，家人應立即實施“心肺復蘇術”：開放氣道，如解開領帶、褲帶；實施人工呼吸、心臟按壓，直到醫生到來。

二、中風

中風的典型症狀是：一側肢體突然麻木、無力或癱瘓，病人會發生跌倒，或一側拿的物品落地的情況；口角歪斜、流口水；開始會言語含糊不清或失語，最後還會昏迷；頭痛、嘔吐，煩躁；意識障礙、大小便失禁等。此時，病人和家屬也應該首先保持鎮定。病人應該平臥位，同時頭要偏向一側，以便及時清除嘔吐物；還應該鬆解衣領和腰帶，減少對呼吸的阻力；如病人出現抽搐要防止病人咬傷舌部，可用湯匙柄外部包軟布放於病人上下齒之間。在轉運病人途中，要平穩，避免波動。

三、上消化道大出血

這類病人的主要臨床表現為：嘔血和(或)黑便；貧血、頭暈；突然起立產生暈厥或暈倒；出現大嘔血時，病人可能會出現煩躁不安或神志不清、面色蒼白，四肢濕冷、口唇發紺、呼吸困難、脈搏快而弱等休克的症狀。此時要穩定病人情緒、求救“120”，家屬應該讓病人平臥位；減少不必要的搬動；病人嘔血時，頭偏向一側，避免氣管堵塞；此時還要禁食禁飲。此外，家屬還可以保留部分嘔吐物或糞便，以便達到醫院後馬上化驗，節省時間。

四、煤氣中毒

病人的主要表現為：開始時會頭痛，後來會頭暈、眼花、噁心、心慌、四肢無力，皮膚粘膜出現櫻桃紅色等。中毒者往往無法進行有效自救，因為中樞神經受到影響，病人可能開始腦部還有意識，但手腳卻可能不聽使喚了，病人的生死主要依靠救助者的幫助。救助者進入後迅速打開所有通風的門窗，嚴禁攜帶明火，也不要開

燈，以免引起爆炸；可能的話同時要關閉煤氣等。此後，將病人轉移到通風保暖處平臥，最好是在四處透風的陽臺上；解開病人的衣領及腰帶，幫助病人呼吸順暢。對沒有呼吸心跳者及時進行復蘇搶救，“越早越好”；呼叫救護車後，請救護車儘快送病人去有高壓氧倉的醫院進行搶救，“出現這類嚴重的情況，高壓氧治療能儘量減少後遺症。”

五、燒燙傷

遇到燒、燙傷，病人不要急著往醫院跑，首先應該脫離熱源：如果身上的衣服已被開水浸透，就要馬上脫去衣服；有些緊身衣服如果一時不能脫下，應該用剪刀剪開。接著應該冷敷：立即打開水龍頭，流動水冷敷0.5小時，從而迅速降低局部皮膚的溫度；如果當時沒有流動冷水，也可以把受傷的局部泡在冷水 0.5小時。出現大面積燒傷時，可以先隔衣水沖10至20分鐘，然後再脫去衣服；如果在野外燒傷，可將燒傷部位放入河中。

出現特殊情況時候，處理時要區別對待：生石灰燒傷，應該先用軟布擦去後，再大量冷水沖洗；臉部燒燙傷後，應該用臉盆盛滿冷水，將臉部浸在水中，或用濕毛巾冷敷；眼燒燙傷，立即讓傷側眼在下，用淨水從上向下沖洗，水流不要太急，同時嚴禁揉搓；化學品燒傷，必須用大量冷水沖洗；電擊傷後，應該儘快脫離電源，送病人去醫院治療。另外，燒燙傷的家庭自救時需要注意：最好不要自行塗一些藥物或食品，像麻油、醬油、護膚膏等；出現水泡不要自行將水泡挑破；燒燙傷手臂時，應及時去掉手錶、手鐲、戒指等，防止影響血液迴圈。

六、骨折

發生骨折時，家屬要及時幫助患者固定傷肢，千萬不能活動已骨折的肢體。在選擇固定材料時可以就地取材，木板、木棍、樹枝、硬紙板等，都可以實用。患者有傷口時，應該先進行止血和包紮，再固定骨折部位；之後才可以搬運病人。在搬運時，千萬不能採用一人抬頭一人抬腳的方法，這樣會加重骨折處的損傷，尤其是脊髓的損傷，甚至會造成截癱。正確的做法是，用硬板床搬運；如果骨折端外露的情況，家屬不要強行重定，以免加重損傷。

預防勝於治療 Prevention is better than cure

名中醫陳筱寶之家傳秘方 CHEN'S SECRET RECIPE



婦寶 FU BAO

婦寶婦寶 • 婦女之寶 • 常服婦寶 • 青春長保



監製：香港陳氏醫藥有限公司
總經銷：永南堂保健藥品有限公司
地址：九龍尖沙咀漆咸道南121-123永業大廈3字樓D座
電話：2739 6898 2314 8788 傳真：(852) 2311 2927

島國之旅

王群 (旅遊專家)
Wong Kwan

THE JOURNEY TO SOUTH PACIFIC ISLAND STATES

The South Pacific, the paradise of adventurers, boasts rich natural resources; with good food and hospitality; their mysterious traditions and cultures offer an enjoyable vista. The indigenous people of this virgin territory live a peaceful, meager life without the fierce competition and lavish style of our world. Although the British Captain Samuel Wallis first discovered Tahiti, independently, French navigator Louis-Antoine de Bougainville also landed in 1768. Eventually, Tahiti became part of the French Polynesian with Papeete as the Capital. Though living is costly, Tahiti is the haven of tourists - away from our hustle and bustle - "6 Days and 7 Nights" starring Harrison Ford was filmed here. In 1773, Captain Cook named the archipelago as Cook Islands, with the Capital at Rarotonga - the largest Island where Hula dance is very popular. Bungee jumping originated from Vanuatu, on the Island of Petecost - the annual fertility ritual "N Gol" is observed: slender liana vines attached to ankles of young men / boys leaping from a tree tower. Vanuatu also has the world's first underwater Post Office at Espiritu Santo. Such Islands never lack pleasant surprises!

南太平洋島國是度假者的天堂，冒險者的樂園。豐富的物產資源和天然的旅遊條件吸引着一批又一批的探險者。每個人都像是孩童一樣精心挑選着自己的戰利品，在這裡，你永遠不知道下一個驚喜是甚麼。而這種神秘的色彩正是當代的都市人所追求的。



來自世界各地的遊客

你是否曾經想過置身塵世以外，忘記一切凡夫俗子的困擾，盡情地享受人與自然的和諧相處，享受着美食帶來的味覺衝擊和視覺的饕餮大餐？太平洋上有這樣一片島嶼，一片未開發的處女地，相互獨立又相互關聯，這裡美麗迷人的熱帶島嶼和海洋風光、美味的海鮮、好客的人民和神秘的傳統文化每年都吸引着大量來自世界各地的遊客。

漫步在細膩的沙灘上，嬉戲在湛藍的海水邊，休憩在搖曳的棕櫚葉下，遙望遠處那點點白帆，誰能不在這美好的熱帶風光裡沉醉？有人說太平洋島國是天堂，碧海藍天，歡樂祥和，也有人說太平洋島國是寶庫，水產豐盛，瓜果充裕。太平洋島國有“動植物世界”之稱的巴布亞新幾內亞，有以寶藏無數的美麗瀉湖而聞名的新喀里多尼亞，有因“甜蜜之島”而成為新人蜜月遊首選之地的斐濟，還有世界著名的金槍魚產地——密克羅尼西亞聯邦……。

太平洋島國上看到兩種人

在太平洋島國上，你可以看到兩種人：一種是當地的土著人，在他們的眼中沒有金錢的貪慾，人們在酋長制度下和平相處，在這裡你可以理解甚麼是真正的人天合一，在他們純樸的笑容裡，你會看到兒童臉上才可以看到的純真。另一種人是來此旅



遊的行者，他們像主人一樣招待別的遊客，在這裡沒有社會等級的區別，沒有財富的較量，我們都是大自然的精靈。也許不經意間，你會和某個好萊塢明星撞個滿懷，大家彼此會心地一笑，不需要過多言語的表達。

在這些島嶼上最貴的莫屬大溪地。大約在公元1520年左右，太平洋群島成為歐洲探險家的樂園，葡萄牙人、西班牙人陸續在其皇帝的贊助下，進行海外殖民。17世紀初期，荷蘭人加入了探險的大軍。在1767年，英國上尉薩默爾·沃利斯(Samuel Wallis)是發現大溪地的第一個人；之後第一個環球航行的法國探險家Bougainville，在1768年4月踏上了大溪地，當他回到歐洲之後，他把這裡比喻成“高尚的野蠻人”和“維納斯般女人”一起居住的天堂。因而，這個地方迅速在歐洲成名。

趨之若鶩的天堂島嶼—大溪地

美麗的大溪地是法屬玻利尼西亞的一個小島，國內沒有直達航班，要轉機，島上物資基本是空運，所以食宿都比較貴。一個晚上的住宿可能就會花掉你500-1000美元，還不包括三餐，一頓最簡單的漢堡餐，就可能得花上12美元或更貴。不過，大溪地的高消費是可以理解的，小島

上的物資幾乎都得進口，尤其石油更貴，購買時，必須以公升來計算。在當今的歐美社會，在大溪地旅遊是一種身份的象徵，這裡是上流社會休閒度假的最佳隱居場所。不僅如此，眾多好萊塢大片也選景於此，哈里森·福特的《6天7夜》也是在那裡拍的。

現在大溪地依然是南太平洋上觀光客最趨之若鶩的天堂島嶼，首府帕比提位於大島的西北部，由此可沿線參觀金星角、噴水洞、法露米瀑布、庫克船長登陸點、植物園、高更美術館、手工藝品中心、阿拉胡拉盧古跡、大溪地海島博物館、海底樂園等地。大溪地因為曾經是法國在太平洋的重要軍事基地，因此酒吧、夜總會、餐廳、舞廳林立，至今入夜後的燈紅酒綠和陽光沙灘上半裸的美女依舊是大溪地頗具盛名的景象。

面積最大，人口最多的島—庫克群島

“滄海變桑田”是我們認為遙不可及的事情，但在庫克群島，高山沉入海底的神話卻在上演。庫克群島是1773年，英國庫克船長探險到此地，即以“庫克”命名。1888年淪為英國保護地，1901年6月成為新西蘭屬地。島民既是英國臣民又是新西蘭公民，無論從飲食還是建築上，這裡充滿着迷人的熱帶島國風情，在一片棕櫚樹叢裡，隱約地看到了一棟棟白色的小房子，時而傳來海浪的歌唱。這裡因為曾經被英國和法國殖民過，所有的文化及建築上都打印上兩國的烙印。法國人浪漫的氣質、英國人紳士的风格及當地人的豪放自然地融為一體，使每個來到此地的人立即產生耳目一新的感覺。

首都拉羅湯加是庫克群島諸島中面積最大，



人口最多的島。島上的居民彼此都相識，大家就像生活在一個大家庭裡。島上的人給你以純樸、輕鬆、善良、遠離塵器的感覺，格外讓人留戀。在這裡，白天可以享受海灘帶來的愜意的感覺，夜晚可以去享受當地特色的島國風情，在庫克島，人們從小時候就開始學習一種叫“胡拉”的舞蹈，所有的衣服都是用樹皮、椰子殼、貝殼等做成，所有的人都可以加入他們的舞蹈，在原始的環境中每個人都可以挖掘出最真我的一面。人們像回到童年一樣在水邊嬉戲、盡情享受美食的誘惑及當地的民風，美國好萊塢大片《生存者》就是拍攝於此。

“死亡跳”的來歷

蹦極已經不是一項陌生的驚險運動，當今的很多都市人喜歡在旅途中尋求刺激，並以此來緩解生活中的壓力。大家可知道瓦努阿圖是蹦極運動的故鄉？南太平洋島瓦努阿圖一個名叫彭特科特的島嶼，就是蹦極的起源地。島上的居民把蹦極作為一種成年儀式，每年都要在四五月份舉辦一次“死亡跳”活動。

說到瓦努阿圖人舉行“死亡跳”的來歷，還有一個頗具傳奇色彩的故事呢！據說，1500年前，一位婦女為了躲避自己極為凶暴的丈夫，躲藏在一棵大樹頂上。但她丈夫還是發現了她，並打算上樹捉她。看到這種情形，她機智地在腳腕上拴上了一根藤條。當她丈夫快爬到樹頂時，她毫不

猶豫地從樹上一躍而下。這時，她的丈夫還沒來得及搞清楚是怎麼回事，就緊隨其後也從樹上跳了下來。結果這個勇敢的婦女安然無恙，而她那個凶暴的丈夫卻一命歸西，再也不能折磨她了。從那時起，這個島上的瓦努阿圖人每年都要舉行一次“死亡跳”，叫做“N' GOL”，以此來考驗小伙子們是否勇敢，並且這也成了男子成年的一種儀式。

潛水天堂—瓦努阿圖

瓦努阿圖屬典型的熱帶海洋氣候，被譽為潛水天堂。海德威島建立了世界上第一個海底郵局。桑托島 (Espirity Santio) 擁有號稱世界第二的美麗沙灘、天然溫泉、生長在海底的鐵樹、由80餘種椰子樹組成的果園等得天獨厚的奇特景觀，想了解二次大戰美軍秘密？當地特別將當時美軍使用的武器搜集在一起，旅客可一次盡覽，相當壯觀。底蘊豐厚的土著文化和優美旖旎的自然風光吸引着世界各地的遊客，也使得旅遊業成為瓦努阿圖的經濟支柱。

南太平洋島國是度假者的天堂，冒險者的樂園。豐富的物產資源和天然的旅遊條件吸引着一批又一批的探險者。每個人都像是孩童一樣精心挑選着自己的戰利品，在這裡，你永遠不知道下一個驚喜是甚麼。而這種神秘的色彩正是當代的都市人所追求的。



殺人遊戲的誘惑

劉洋 (內科主任醫生)
 Lau Yan

THE GAME "WHO'S THE KILLER": WHAT HARM TO ADOLESCENTS?

Following the popular "Death Note", the game "Who's the Killer" is very popular, with 100,000 "fans" in Guangzhou alone. With 6 or more people posing separately as Judge (an identifiable role), Policeman, the Killer and Civilians. The Killer has to be evasive, deceitful and to plant contraband goods to frame others. You either kill or get killed! Although meant to be a form of relaxation, there are these undesirable features: (1) Deceit: evasive behavior, false pretences are the norm; (2) Mistrust: as the Killer masquerades, there can be no personal trust at all; (3) As everyone for himself, teamwork never exists; (4) "Absolute power" is constantly practiced with the "casting vote" to execute the Killer; (5) "Happy go lucky" psychology is encouraged as the Killer succeeds by evading the Law; (6) Gambling is also the accepted norm in this Game; (7) The Game is attractive enough to be "addictive". Although the Game is a "face to face" game; an excellent mental exercise and good practice to judge on false pretenses, it may well be too "addictive". We should constantly be reminded that true life is based on sincerity, trust and cooperation rather than deceit and selfishness.

殺人遊戲，最早起源於國外。傳入中國後，幾乎是一夜之間就風行于大江南北，為網民所喜愛。尤其日劇上映後，引起了青少年及廣大白領階層的着迷，人們不禁要問，「死亡筆記」為什麼有如此魅力？



今天，你殺人了嗎？

昏暗的燈光下，十幾個人圍坐在一起，小聲交談著。突然，一個人站起身來，指著他身邊的人說：“你，就是兇手！”

這不是發生在聚會中的謀殺案，也不是某個虛構的電影情節，這是時下流行於白領一族中休閒活動——“殺人遊戲”的現場。

殺人遊戲，最早起源於國外，現在的遊戲規則形成的原因，已經無法考證。目前關於殺人遊戲的形成，一般有三種說法：MBA的課程訓練內容、IT工作者舒緩壓力的休閒遊戲和登山者無聊時的創意。

不管這個遊戲來自何方，形成源於什麼基礎，僅從它傳入中國後，幾乎是一夜之間就風行于大江南北，為廣大白領階層所喜愛。

殺手？還是英雄？

殺人遊戲的玩法並不複雜，通常需要6人以上參加。按人數的不同，遊戲中的角色身份有以下幾種：法官、員警、殺手和平民。身份在每局開始前由大家抽籤決定，除法官外，每個人的身份都是隱秘的。只有在一個人被“殺死”或者遊戲結束之後，大家才會知道他的身份。在遊戲中，大家可以講出自己的推理和為自己辯護，由員警和平民指認出兇手。當某一種身份的玩家全部出局後，本局遊戲就會結束。



遊戲雖然簡單，但是每個參與者都要選擇自己的策略。在保存自己的同時，要找出自己的敵對者。同時還要說服其他人相信自己的推理，遊戲的過程就是一場心理的較量。

遊戲中最令人青睞的角色，不是至高無上的法官，不是人多勢眾的平民，也不是擁有特權的警員，而是人數最少，敵人最多的殺手。

一個成功的殺手，不僅要隱蔽好自己的身份不讓別人發現，還要盡力歪曲事實，栽贓陷害他人，讓別人背上黑鍋，以達到冤死別人的目的。在這個偽裝和欺騙的過程中，通過一次次的轉移視線，最終達到脫離“法律”制裁的目的。殺手就這樣被披上了智慧的外衣，本應在現實生活中臭名昭著的角色，在遊戲中被塑造成了好萊塢式的孤膽英雄。

要麼殺人，要麼被殺

據殺人遊戲資深玩家估計，僅廣州一地，殺人遊戲的愛好者就多達10萬人，其中多為白領階層。為何如此之多的人喜愛這個有著聳人聽聞之名的遊戲？

是因為遊戲有縝密的推理？還是因為開放的遊戲環境？或者是因為遊戲中緊張又和諧的氛圍？亦或是各種情況兼而有之？

不管怎樣，殺人遊戲都被越來越多的人喜歡。人們在這個虛擬出來的殺人現場中體驗著緊張與釋放——要麼殺人，要麼被殺，我們之中沒有中立者！

殺人遊戲與都市壓力人群

夕陽西下，伴隨著都市人逐漸走入夜幕的，不僅僅是一整天工作積累下來的疲勞，還有對全身心放鬆的渴望。

無紙辦公、電子辦公、電腦互聯網的普及、現代化設備的應用，將人們從繁重的體力勞動中解救出來。可是隨之而來的高速運轉的辦公速度，又將人們扔進了精神疲勞的深淵，單調的工作環境同樣制約著都市人開放性的社交要求。

很多人喜歡有著華麗畫面和緊張氣氛的電腦遊戲。不過它不僅不能滿足人們對精神放鬆的要求，而且在某種程度上來說，那閃爍的畫面、嘈雜的聲音，更造成了視覺和聽覺上的污染。棋類、牌類遊戲同樣因為遊戲人數的限制，而被制約在某一個小的範圍，無法滿足人們社交上多人交流的需要。

殺人遊戲在這時橫空出世，其出現的契機是偶然也是必然：人們尋找著這樣一種活動，使人們在一個舒適的社交環境中完成精神上的放鬆。

殺人遊戲的流行，從一個方面反映了都市人的精神壓力：在殺人遊戲中，大家全身心地投入到角色的扮演中，每個人都摒棄了自己在現實中的身份。遊戲的平臺就是大家展開想像力、運用邏輯分析去解決問題、用能力來保存自己的一個過程。角色的扮演，使所有人處於一個同等的地位上。不論現實中的身份是什麼樣的，大家被殺或者被指證的機會都是均等的。遊戲給大家一個展示自己的舞臺，一個平等的環境。在這裡，每個人所能依靠的，只有他自己的能力。遊戲對鍛煉思維、釋放壓力、宣洩情緒、展示個人才能、提升自信心、滿足某種心理需求都是有積極作用的。

殺人遊戲的流行，與其說是因為遊戲本身的魅力吸引人們加入其中，不如說是人們對排解壓力的一種渴望。

殺人遊戲七宗罪

殺人遊戲的出現，打破了很多遊戲人數限制的要求；另一方面，可以讓陌生人通過遊戲互相瞭解、認識，具有一定的交友功能。在殺人遊戲中，由於沒有物質、權力和利益關係的牽扯，相對來說，交友的目的比較單純。同時能促使個體在團隊協作中增強合作意識。可是，正如其他很多遊戲一樣，殺人遊戲也有其陰暗面。

殺人遊戲中，員警代表的“法律與正義”，並不是每次都會戰勝“陰謀與邪惡”的化身——殺手。在這樣的遊戲中，標榜的並不是正義的力量，它所強調的是弱肉強食的適者生存法則。它對人性方面進行了基於遊戲規則的詮釋。在某種程度上來說，殺人遊戲其實是對人格的一種扭曲。在這方面，殺人遊戲犯了七宗罪：

第一宗罪：欺騙

殺人遊戲的精彩之處在於殺手總是在偽裝自己，同時欺騙其他的人。一次真正完美的遊戲，並不是殺手很快被繩之以法，而是經過長時間的鬥智鬥力，最終有一方取得勝利。遊戲中，每個人都會被懷疑。能證明自己的惟一方法不是在現實中的身份和地位，而是在遊戲中的即興演說和申辯。如何通過自己言語以及表現的邏輯性與條理性，讓別人相信自己，正是這個遊戲的亮點與魅力所在。在遊戲中，每個人都會展現自己狡詐的一面。無論是正義方還是殺手，都要用欺騙來

誘導他人。

第二宗罪：不信任

遊戲中的身份是根據抽籤隨機決定的，即使是你最親密的親人和朋友，也可能就是“謀殺”你的人。所以要想玩好這個遊戲，首先就是要對周圍人不信任，懷疑每一個人，然後經過分析推理來確定誰才是真正的兇手。與其說這是個尋找兇手的過程，不如說這是個將無辜者從懷疑物件中逐個排除的過程。

第三宗罪：劣根性的暴露

在正常的人際交往中，每個人都在無意中展示真實的自己，有優點也有缺點。可是，在殺人遊戲中，每個人首先想的不是如何去配合團隊，而是如何優先保存自己。在這樣的前提下，某些優點如感染力，親和力，都變成了保存自己的資本。優點越明顯的人，越容易打動別人。當最後這些人的殺手身份被揭穿的時候，人們就會感到自己被欺騙了，而將這些優點也歸咎為人類的劣根性。

第四宗罪：強權思想

遊戲中，每個人都有權利投票來決定首先“處死”誰。當某些人得票數差不多的時候，剩下的未投出的選票就變得最為關鍵，持票者就具有了決定他人“生死”的權利。在潛意識中，持票者就會對自己的權利產生滿足感，在不知不覺中樹立強權思想。

第五宗罪：僥倖心理

在很多情況下，殺手會通過對別人的欺騙和誘導逃脫“法律”制裁。一旦殺手成功後，殺手就會產生成功的喜悅。這種喜悅顯示出來，反映在心理層次上，與之對應的就是犯了錯誤之後的僥倖心理。

第六宗罪：賭博心理

玩家最喜歡的角色，就是冷酷無情的殺手。當殺手勝利後，心裡會產生一種以一當百的淋漓暢快感。即便是失手被擒，殺手也會在被指認前殺掉幾個平民來“墊背”。如此瀟灑的角色，大家都希望由自己來扮演，這就是為了得到強勢而不惜代價的賭博心理。

第七宗罪：成癮

真正喜歡殺人遊戲的人差不多都有過通宵玩殺人遊戲的經歷。遊戲過程中，玩家的心理會緊

張，思考不會停止，腎上腺素超量分泌，有一種類似于吸毒的愉悅感。這種愉悅感加上複雜多變的遊戲過程，對很多人是一種強烈的吸引，使玩家上癮，甚至不計時間的去玩。

評點殺人遊戲

殺人遊戲的名字取得很刺激，作為智力遊戲，其內容基本是正常且健康的。

1.面對面的遊戲彌補了成年人此類遊戲的缺乏，比呆在電腦前要真實鮮活的多。雖然是要欺騙、爾虞我詐，但畢竟距離那麼近，屬於親密接觸，也屬於社會交際的一種，人與人的遊戲從來都是屬於社會交際的。這個遊戲讓人有機會窺探到形形色色不同表現的人，親眼見他說話、作態、推理判斷，對於工作以後缺少深入交往機會的人來說是很好的社交機會。當然最重要的吸引力在於它對自我的挑戰（觀



察思索推理辨別判斷，取得自信與自我成就感)與“膨脹”(贏的慾望、控制慾和控制感)。這些關於自我的東西才是它讓人上癮不能自拔的根本原因。

2.作為角色扮演的模擬遊戲，它有很強的趣味性，容易上癮，尤其對大中學生，所以應該提醒遊戲者適度參與。

3.和其他所有社會交往性遊戲一樣，良好的人際關係要建立在真誠和信任的基礎之上，遊戲僅僅是遊戲。有兩種人不適合這個遊戲：一是聲低氣怯、膽小謹慎、影響力弱的人，這樣的人在遊戲中會經常受挫。如果想借助這個遊戲改善自己性格，那要做好充分的心理準備，最好能做壁上客，觀摩高手的表現。二是有親密關係的情侶或者朋友，遊戲中需要通過相互影響而欺騙對方，與親密正好是背道而馳的，本身可能就是傷感情的。若又把屬於因彼此親密而熟悉的暗號、舉止甚至撒嬌、以情相要等用於遊戲欺騙，那就是愚蠢的行為，就像把黃金拿來換沙土一樣。所謂假做真來真亦假，沒有足夠的承受力和彼此的信任，建議情侶與朋友不要如此“玩火”。

4.這個遊戲在沒有充分的論證下，不適合作為治療手段應用于存在心理問題的求助者。也不適合任何形式的團體心理治療，遊戲的參與者應該是心理健康人群。



護眼重在預防 8 大眼病

李 芳 (眼科主任醫師)
Li Fang

EFFECTIVE EYE CARE: PREVENT THESE 8 EYE DISEASES

Prevention is better than cure. Dry Eyes (old age, dry air; excessive air conditioning; contact lenses, sunlight, diseases or medications, e.g., anti-hypertensives, sedatives, etc.) may present paradoxically as tearing; seek medical advice. Muscae volitantes: apparent "flying mosquitoes" on looking to the sky; could be physiological; if acute, could be due to diseases of the vitreous body of the eyeball - seek immediate medical advice. Computer Tiredness Syndrome: avoid prolonged computer use esp. in a dark room; place it appropriately for best eye comfort; blink eyes voluntarily. Diabetic retinopathy: all diabetics should have the eyes examined and any retinopathy treated promptly; control blood sugar levels. Cataract: opacities of the lens; when matured, operation is required. Glaucoma: raised pressure within the eyeball; as damage to the retina results, prompt treatment is imperative. Trachoma is infectious; prompt treatment prevents corneal abrasion. Sty: acute blockage of a duct of eyelid glands; seek advice. Above all, avoid prolonged use of antibiotic eye drops; as all other eye drops contain preservatives, unnecessary daily use is also inappropriate.

專家指出，要想讓明亮的眼睛不受到傷害，早期預防最為關鍵。八大常見眼病更不容忽視。

乾眼症

北京中日友好醫院眼科主任陳術指出，“乾眼症”是由于淚液、淚膜的量或質不足造成的結膜、角膜上皮不能維持正常功能的一種疾病。導致乾眼症的原因有以下幾個：

- 一· 是高齡、睡眠不足、精神緊張等原因導致淚液質量下降；
- 二· 是環境乾燥等引起淚液蒸發；
- 三· 是長時間從事計算機操作、汽車駕駛、讀書及其他精細作業，眨眼次數減少。
- 四· 是由于佩戴隱形眼鏡或結膜炎、全身疾病、大氣污染、紫外線等原因導致的淚液質和量下降；
- 五· 是長期服用藥物影響淚液產生，如降壓藥、部分精神安定劑和避孕藥。另外，一些全身性疾病也會引發乾眼症。

還要指出的是，乾眼症的症狀并非只是眼睛感到乾燥和眼淚減少，相反有部分乾眼病人會出現流淚情況，這似乎是矛盾的，但實際上是乾眼刺激淚液反射性地分泌增加導致的。

建議：如有眼睛不適應及時到眼科就診，做各種必要檢查。如果確診為乾眼症，應嚴格按照醫囑接受治療，同時注意日常生活中的眼保健。

飛蚊症

有的人會感覺自己眼前老是有黑影飄動，眼前突然發現有一些小黑點，或者是像頭髮絲一樣的東西飄來飄去……陳術主任指出，這是眼球中的玻璃體發生了問題。它可以由多種疾病引起，最常見的是老年性變性，近視性變化、玻璃體後脫離和生理性飛蚊症，此外視網膜脫離、葡萄膜炎、原發性家族性澱粉樣變性、閃光性玻璃體液化等也可出現眼前黑影等臨床表現。

建議：一旦發生上述情況，必須儘快到醫院就診。

電腦疲勞綜合症

電腦操作是一件視力相當集中的工作，由于長時間注視熒光屏，使得眼睛眨眼淚少。要知道，眨眼睛可以更新淚膜從而潤滑眼睛，避免眼睛發癢、灼燒或產生其他症狀。一般來說，如果人每分鐘眨眼少于5次，而且持續時間較長，便會使眼睛乾燥、疲勞，出現重影、視力模糊以及頭頸疼痛等症狀。

建議：避免長時間使用電腦；熒光屏的位置應于平視線下方約20度的地方，距離眼睛以60厘米為宜；不要在黑暗中操作電腦；可佩戴一副在電腦前使用的眼鏡。當眼睛出現症狀經過休息後無法自然消失時，應及時去醫院檢查。

糖尿病性眼病

中日友好醫院中西醫結合治療糖尿病眼病專家、眼科副主任金明主任醫師指出，臨床研究表明，許多眼部疾病的發生與糖尿病有關，其中最常見的是視網膜病變和白內障兩種眼病，對視力

影響最大，是導致中老年人失明的主要原因。不過糖尿病眼部病變早期症狀不明顯，一旦出現明顯症狀，則表示發症已有一定時日。

糖尿病眼部病變越早治療效果越好。預防是最重要的一環，而且早期預防的花費要遠遠低於晚期治療的費用，療效也更佳。糖尿病人一定要定期檢查視力及眼底，Ⅰ型糖尿病人應在發病5年後每年檢查一次，Ⅱ型糖尿病人則應從發現糖尿病起，每年檢查一次。如有眼部異常感覺，則應縮短眼科隨診時間，如每半年或3個月1次。

建議：糖尿病患者一旦發生眼部不適要及時就醫。患者要養成良好生活習慣。中老年患者還必須嚴格控制好血脂、血糖和血壓。

白內障

北京武警總醫院眼科主任吳海洋介紹，白內障是指晶狀體變得渾濁，阻礙了光線進入眼內，使視力下降的一種眼病。初期混濁對視力影響不大，而後逐漸加重，明顯影響視力甚至失明。年齡老化、外傷、炎症、藥物（包括中毒）、某些先天發育異常、放射線損害以及全身性代謝性或免疫性疾病都可能干擾正常代謝而使晶狀體混濁，引起白內障。另外，日光照射、嚴重腹瀉、營養不良、糖尿病、吸煙、飲酒也都可能引起白內障。

建議：對成熟期老年性白內障，手術摘除目前仍是惟一有效的方法。

青光眼

吳海洋主任指出，青光眼是因病理性高眼壓（極少數是在正常眼壓下）引起的視網膜神經纖維損害及視野缺損的一種眼病。若不及時進行治療，最終會導致失明。青光眼按病因可以分為原發性青光眼和繼發性青光眼兩大類。

建議：因為至今原發性青光眼的致病原因還不太清楚，所以預防青光眼主要在於儘量避免誘發因素，要做到保持生活規律、睡眠充足、情緒穩定、飲食有節。

沙眼

沙眼是一種常見的眼科慢性傳染病。吳海洋主任指出，沙眼的傳播和人們的不良衛生習慣關係密切，比如共用洗臉的毛巾、用接觸過病人的手揉眼等。

剛得沙眼時患者的感覺並不明顯，但嚴重的沙眼會形成癍痕導致眼乾燥症、眼瞼內翻、睫毛倒生、上瞼下垂和慢性淚囊炎等，嚴重影響患者

的視力，甚至造成失明。

建議：沙眼是傳染病，只要預防得當是可以避免的。首先要注重個人衛生，洗漱用具要各人分開，勤洗手，不隨使用手揉眼，親友中有沙眼患者的人更要注意。對現有的沙眼患者要徹底治愈，消滅傳染源。

針眼

吳海洋主任指出，針眼也叫麥粒腫，是細菌感染引起眼瞼腺體的急性炎症。針眼剛起時，局部會感到輕微癢痛，沒有全身不適，但發現後應及時就醫。

建議：要預防針眼，應該注意以下幾點：一是注意眼部衛生，保持眼部清潔，不用髒手揉眼；二是注意休息，增加睡眠；三是多吃水果蔬菜，少吃辛辣、燒烤和有刺激性的食物，忌偏食；四是積極治療眼部慢性疾病，如結膜炎、角膜炎等。

特別提醒

眼藥水不能濫用

1.消炎眼藥水不宜長期使用

中日友好醫院眼科主任陳術指出，消炎眼藥水大多含有抗生素成分，在眼睛發炎或感染的時候，能夠起到殺滅或抑制細菌的作用。

但因為別的原因引起眼睛有乾澀不適而長期使用消炎眼藥水是沒有效果的。而且消炎眼藥水中的抗生素成分，在長期不正確使用時可能會對角膜上皮造成一定的損害，引起眼睛怕光、酸感、流淚等症狀。因此在眼睛有感染時，要在醫生的指導下使用消炎眼藥水。

2.眼藥水不宜天天用

據北京同仁醫院眼科姜利斌博士介紹，一些有眼睛發癢、乾澀等不適症狀的患者，經常會自己去買保健類眼藥，不經醫生指導長期使用，這種做法也不利於眼睛的健康。

目前絕大多數眼藥水中都含有防腐劑成分，長期使用不僅會對角膜上皮產生損害，而且會對結膜杯狀細胞產生損傷，而導致乾眼症的發生。

小貼士

多吃護眼食品

在飲食上，可以多吃一些富含胡蘿蔔素的食物以及富含維生素、蛋白質的食物，如蔬菜水果、動物肝臟、瘦肉、禽肉、魚蝦、奶類、蛋類、豆類等。

十八種疾患與對應食療

趙 寒 (內科主任醫生)
 Zhauo Hin

EIGHTEEN AILMENTS AND THEIR FOOD REMEDIES

Traditional Chinese medicine principles rely much on food remedies. Tomato has abundant electrolytes, especially potassium - good after vomiting; according to a Harvard University study, 10 or more tomato per week may reduce the incidence rate of prostate cancer by 45%; drinking small amounts of beer may reduce cardiovascular diseases; tea contains polyphenols: help to reduce dental caries; water helps to cleanse food residues inside our mouths; garlacin in garlic may help us combat flu; according to a University of California study, apple juice may reduce the effect of "bad cholesterol"; orange juice has potassium and vitamin C: may reduce blood pressure; red date and steak may help hair loss; green vegetables and carrots help our eyes; vegetables may reduce arthritis incidence; fish has magnesium: may reduce symptoms of asthma; kiwi fruit has vitamin C: prevents gum bleeding; bananas have potassium and sodium: good after sports; the 5 grains have folic acid: helps sperm formation; coffee has caffeine: helps our memory; sugar on the tongue may stop hiccoughs; vegetables have lutein, zeaxanthin and lycopene: may reduce cataracts.

我們知道，中醫有生物相生相剋之說，運用這個原理，我們的祖先利用以植物為主的中藥，為人們治病救命，創立了中醫學。時至今日，中醫獨特的治療功效為世界所矚目，閃發出耀眼的光芒。中醫學提倡“藥補不如食補”，被營養學家奉為經典。有很多疾病可以通過飲食調理，達到治病的目的。



嘔吐和蕃茄

首先值得一說的是蕃茄。有多種病因可以造成嘔吐，嘔吐的直接後果是造成體內的鉀、鈣、鈉等電解質大量流失，對機體會產生不良影響，因此，嘔吐以後一定要及時補充電解質的缺乏。如果噁心嘔吐已經止住，最簡單的解決方法是吃蕃茄或者飲蕃茄汁。因為蕃茄汁裡含有豐富的鉀、

鈣、鈉等成分，這剛好可補充嘔吐流失的電解質不足。當然，嘔吐沒止住之前，暫時甚麼也不要吃。

前列腺癌和蕃茄

前列腺癌是中老年男性的殺手，男性一般過50歲前列腺就因各種原因開始增生、發炎甚至於患癌症。營養學家建議可以對應地多吃蕃茄。哈佛大學在1995年發表一個針對4萬7千人的長期追蹤報告中指出，每周吃10個以上蕃茄的人，患前列腺癌的機會比一般人少了45%。蕃茄的作用不僅是預防，即使是已患了前列腺癌，蕃茄也能減緩癌細胞的侵犯。筆者曾經報道《萬萬分之一的絕症“記者”，求證生命的尊嚴》，其中患前列腺癌的絕症記者李牧就是經常以番茄為食，延緩了生命。

心腦血管病和啤酒

啤酒不僅灌大肚子，啤酒還可以美容，這似乎已經不是甚麼新聞了，但啤酒可以減少患心腦血管病的機率，則很少有人知道。實驗證明，如果保持1天喝少量的啤酒，就會大大減少心臟病發病的可能，據說是微量的酒精可以促進血液循環。不過，啤酒也可以導致心腦血管病的發生，關鍵是飲用的量。每天不節制地飲用就會引發疾病的發生。

齲齒和茶水

喝茶有益健康，這是人們熟知的。最近科學家又發現了茶葉

的另一個作用：即茶水有保護牙齒的作用。茶水中含有豐富的氟和茶多酚成分具有明顯的防齲齒的功效。因此，除養成良好的喝茶的好習慣以外，最好還在飯後用茶水漱口以保護口腔衛生。另外，茶葉中的糖、果膠等成分與唾液在發生化學反應滋潤了口腔的同時，還增強了口腔的自淨能力。

口臭和飲水



對於經常有社交應酬的白領來說，口臭是很大的忌諱。中醫認為，口臭與胃火有密切關係。對口臭的治療除徹底治療口腔炎症、堅持每天3次刷牙以外，一個很簡單的方法，就是每天盡可能地多喝水。這個方法在

治療口臭的同時，還補充了每天所需的水分。科學研究表明，口氣不清新的原因是嘴裡有多種食物殘渣的腐敗物，這種原因引起的口臭可借飲水時的沖刷和水的稀釋作用而得到緩解。

感冒和大蒜

每個人都得過感冒，當感冒初起時，為了不讓病毒大規模地侵襲你的機體，需要趕緊吃一些大蒜，這會幫助你將還沒有完全發作的病毒扼殺在搖籃裡。因為大蒜中含有大蒜素，有較強的抗病毒作用，會增強人體免疫力。如果在氣候變化、換季時，預先吃一些大蒜，或者平時養成吃大蒜的習慣，那就更好了。患感冒還需要多飲水，以利於多排泄或者發汗，將病毒發散出去，儘快恢復健康。



心臟病和蘋果汁

蘋果是保健價值很高的水果。最近美國加利福尼亞大學的研究發現：經常喝蘋果汁會降低心臟病的發病率。提起膽固醇不少人畏之如虎，其實，膽固醇也不完全是壞東西，也分“好”和“壞”兩種，“好”膽固醇對維持血液正常循環起重要作用，“壞”膽固醇阻塞血管導致心梗的發生。科學家對25名男女進行的試驗表明，蘋果汁可以讓“壞”膽固醇阻塞血管的危害減輕。

高血壓和橘子汁

橘子汁中含有豐富的鉀、鈣和維生素C，在一定程度上能夠幫助高血壓患者血壓下降。因此養成經常飲用橘子汁的習慣，有助於保持正常血壓，從而也就減少了血壓突然升高造成心腦血管破裂的危險。

脫髮與紅棗、牛排



“日食三顆棗，容顏永不老。”紅棗不僅養顏，還有治療脫髮的功效。每天吃三五顆棗，可以有效地防治脫髮，這是被好多人驗證了的防止脫髮的好辦法。另外，還有一種食物可以治療脫髮，那就是牛排。說吃牛排可以治禿頭，很多人會感到

很驚訝。但經過科學家研究發現，牛排確有此功效。如果你不想年紀輕輕就成了“地方包圍中央”，那就每到吃飯時別忘了吃塊瘦牛排。科學證明，經常吃瘦牛肉的人，即使不能完全解決脫髮問題，至少可以延緩這一天的到來。

視力和綠色蔬菜

人們常說“睜開眼睛就是一天”，形容其忙。那眼睛就更忙了，除了睡眠，每時每刻都要睜著，視覺疲勞是經常的，尤其是電腦前工作者。綠色蔬菜可以補充足夠的營養，從而起到保護眼睛健康的作用。當然，眼睛視物模糊還有另一個原因，就是缺少維生素A，這時應補充維生素A，需經常吃胡蘿蔔等蔬菜。豬肝是公認的對眼睛有益的食物，但是膽固醇含量也很高，中老年人似乎需要有控制地攝入。

關節炎和蔬菜

希臘科學家研究發現，綠色蔬菜吃的越多，患關節炎的可能性就越少。這是科學家對330人進行試驗後得出的結論，愛吃蔬菜的老年人患關節炎的可能性僅是不愛吃蔬菜的1/4。另外，適時補充鈣質，多吃魚和排骨等等，對預防關節炎也很有意義。

哮喘與魚



哮喘一般都是肺部的疾病，極個別是氣管的毛病。最新的研究發現，多吃魚可以潤肺、補肺，從而可以緩解哮喘病的症狀。這是因為魚肉中含有豐富的鎂元素，就像在急診室裡醫生會用含鎂類藥物來緩解哮喘症狀一樣。對於患哮喘的病人，醫生建議：最好每日3餐中至少吃1次魚類或其他海產類食物。另外，在綠色蔬菜中菠菜也有同樣的功效。

解哮喘病的症狀。這是因為魚肉中含有豐富的鎂元素，就像在急診室裡醫生會用含鎂類藥物來緩解哮喘症狀一樣。對於患哮喘的病人，醫生建議：最好每日3餐中至少吃1次魚類或其他海產類食物。另外，在綠色蔬菜中菠菜也有同樣的功效。

牙出血和獼猴桃

牙齦出血是很多人都會遇到的口腔病，遇到這種情況不要擔心，這可能是因為缺乏維生素C的緣故，維生素C被稱為抗壞血酸，補充一些維生素C即可。平時多吃一些富含維生素C的水果，如桔子、葡萄柚、檸檬、獼猴桃等會很有幫助，尤其是獼猴桃，被稱為“維C之王”，有時甚至有立竿見影的效果。

運動疲勞與香蕉

生命在於運動，不少人喜歡運動。有的人運動後會感到渾身沒勁兒，這是因為運動時身體排出大量水份，同時體內的電解質也會隨汗排出體外。這些流失的電解質中主要是鉀、鈉，尤其是鉀，它對維持肌力有重要作用。故在激烈運動後一定要



及時補充鉀，日常生活中最理想的選擇就是吃香蕉，因為香蕉中含有豐富的鉀。所以醫生建議，在每次去運動健身前，給自己帶一兩根香蕉。

不育症和雜糧

葉酸是女人在準備做母親時必須要補充的維生素，因為它有利於嬰兒神經系統的發育。其實男性也需要補充葉酸，因為最新的調查表明，男性精子含量也與體內葉酸有關，有些男性不育症患者是由於體內葉酸含量太少所至。葉酸可幫助DNA的合成，男性體內的葉酸多精子的含量也就多一些。補充葉酸的最簡單途徑就是多吃粗糧。因為在五穀雜糧中葉酸含量很高。因此，對於想做父母的夫婦來說，多吃雜糧補充葉酸是夫妻兩人的事。

記憶力與咖啡

咖啡中含有咖啡因，具有興奮神經的作用。荷蘭科學家的試驗發現，被測試者若喝下含32毫克咖啡因的咖啡後，不但記憶力加強，閱讀速度提高，而且頭腦也變得更加清醒聰慧。所以，要想提高大腦工作效率，最好提前半小時喝上一杯咖啡。但是需要提醒注意的是，咖啡不能喝得太多，否則，過於興奮，影響休息和睡眠。據瞭解，茶葉也含有一定的咖啡因，茶水也有這種作用，只不過相對弱一些。

打嗝與白糖

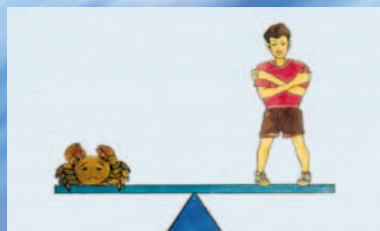
打嗝雖不是甚麼大病，但一聲接一聲久嗝不止很難受、也很煩人。有一個被證明行之有效的辦法：可以試著在舌頭下面放一勺糖，打嗝也許就止住了。這種做法科學上還解釋不太清楚，有的醫生說，糖可以刺激喉嚨後側的神經，而一旦神經受到刺激，就會中斷體內的神經信號，其中包括引起打嗝的神經信號。中斷以後重新接續的神經信號是新的，打嗝也往往就停止了。

白內障和葉黃素

中老年人患青光眼以後，接著就很容易患白內障。預防白內障的發生，需要多吃富含葉黃素、玉米黃素和蕃茄紅素的食品。在菠菜、甘藍和西蘭花中，葉黃素、玉米黃素的含量最高，蕃茄紅素在熟番茄中含量也很高。

上面這十八種疾病的對應飲食治療，是醫家和營養學家的經驗總結，值得我們留意和關注。

PSP 體內防暴隊來了!



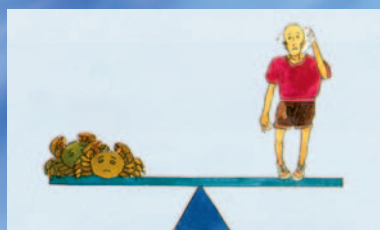
1. 在正常健康狀態下，人體的免疫功能足以控制及消滅不良細胞，使機體得以保持平衡。



2. 當人體免疫功能低下，不良細胞有機會分裂繁殖，形成癌細胞。



3. 癌症一旦發生，可通過目前常用的治療手段——手術、放療、化療等方法，以圖改變平衡狀態。



4. 可是，在進行放射或化學治療的同時，正常細胞也受到損害，導致免疫功能降低，並產生很多副作用。



5. 根據「扶正祛邪」的原理，在進行放射或化學治療的同時，服用生物效應調節劑 (BRM)，可增強機體免疫功能，緩解副作用，並使療效提高。



6. 通過上述綜合治療，機體回復平衡狀態。

PSP 多糖肽

POLYSACCHARIDE-PEPTIDE



多糖肽 (PSP) 是從雲芝提取的特殊多糖和多肽複合物，不含添加劑，純正天然，無毒，無任何副作用，可長期使用。

本品是一種免疫功能調節劑，可以減輕化療、放療的毒副反應，減少白細胞的下降，改善食慾，緩解疼痛。在化療、放療前十天開始服用，效果更佳。

- 本品獲中國國家發明專利。
- 多糖肽 (PSP) 是由楊慶堯教授研製發明、經過上海八大醫院485例病人進行臨床實驗的國家級新藥，總有效率為82.96%。
- 1993年PSP國際學術研討會，中外腫瘤專家一致認為是防治癌症的一項重大突破。
- 美國放射學院榮譽院士劉泰福教授親自主持臨床研究。
- 化療專家孫曾一教授認為本品當今未有所及者。

技術保密、生產嚴格、包裝統一、專利擁有。

製造商：百草堂有限公司

香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

預防疾病要依靠食物，不能依靠營養素

——談類胡蘿蔔素與健康

趙霖 (解放軍總醫院營養科微量元素研究室研究員)

Zhaoug Lin

鮑善芬 (營養科微量元素學教授)

Bo Xin Fan

DISEASE PREVENTION BY DIET RATHER THAN NUTRIENTS: CAROTENOIDS AND HEALTH

In nature, >600 carotenoids exist, e.g., lycopene, alpha- & beta-carotene, leutin, zeaxanthin, canthaxanthin and astaxanthin, etc. Beta-carotene converting into vitamin A by mammals is well known, yet, some carotenoids, e.g., lycopene, lutein and astaxanthin have disease prevention properties, e.g., prostate cancers; beta-carotene also prevents cancer and heart diseases. In 1996, the US National Institute of Health's Division of Cancer Prevention & Control reported beta-carotene & vitamin C supplements could not prevent lung cancers in smokers; in contrast, yellow and green vegetables prevent 20% of cancers. Being the main antioxidants of the xanthophylls ("yellow leaves"), leutin and zeaxanthin - deficiency of which leads to senile macular degeneration (SMD): commonest cause of blindness in Europeans > 65. Hong Kong finds Frutus Lycii (with zeaxanthin) helpful in preventing SMD. Astaxanthin, a very powerful antioxidant, is beneficial in cardiovascular, immune, inflammatory and neurodegenerative diseases. Lycopene, the antioxidant of tomato, prevents skin aging, cardiovascular diseases, cancer. Take more colorful vegetables!

類胡蘿蔔素(Carotenoid)是一類廣泛存在于自然界的天然有色物質。正是它們創造的光亮顏色，吸引了人類的視覺，使我們生活在一個五彩繽紛的世界中。秋天的香山紅葉和黃色落葉的絢麗顏色是我們能夠感受到的最美麗的自然景觀之一！類胡蘿蔔素在高等植物的光合、非光合組織——如葉、花、果及根中廣泛分佈，在日常生活中，我們經常被蔬菜、水果自然明亮的色澤所吸引。好多動物也是通過攝取類胡蘿蔔素而富有顏色，如鳥綱動物的毛、皮及蛋中經常有大量類胡蘿蔔素存在。所有動物體內的類胡蘿蔔素均通過食物鏈攝取，所以其最終來源是植物和微生物。

類胡蘿蔔素(Carotenoid)是一類天然有色物的總稱

自然界發現的類胡蘿蔔素超過600種。包括番茄紅素、 α -胡蘿蔔素及 β -胡蘿蔔素、葉黃素(Lutein)、玉米黃素(Zexanthin)、斑蝥黃質(Canthaxanthin)、蝦青素(Astaxanthin)等。

從自然界的植物中分離出的類胡蘿蔔素有：

1. 從菠菜葉中分離出紫黃質；
2. 從綠色捲心菜分離出新黃質；
3. 從胡蘿蔔葉分離出的隱黃質；
4. 從馬鈴薯中分離出花藥黃質；
5. 從辣椒中分離出辣椒紅素與辣椒玉紅素；
6. 從薔薇果中分離出玉紅黃質；
7. 從漿果紫杉的果實中分離出紫松果黃素；
8. 從酸漿果實、枸杞果中分離出以酯的形式存在的玉米黃素；
9. 從玉米中分離出的玉米黃素；
10. 從蝦蟹的殼中分離出的蝦青素。

早期的研究發現，胡蘿蔔中所含有的類胡蘿蔔素主要是 β -胡蘿蔔素(C45H46)，哺乳動物攝入 α -胡蘿蔔素及 β -胡蘿蔔素後，在小腸內能夠將其水解，轉化成維生素A，在代謝過程中視黃醛的相關化合物視黃醇被大量合成，因此 β -胡蘿蔔素被稱為維生素A原，具有重要的營養功能。維生素A醛、即視黃醛，是眼睛中色素的發色團，參與視覺過程。維生素A缺乏是引起乾眼症的原因。維生素A對上皮組織有重要生理作用，可以保護生長、再生及防止角質化發生，因此用於皮膚病(如粉刺、皮膚癌等)的治療。

現代研究發現：一些類胡蘿蔔素(如番茄紅素、葉黃素、蝦青素)具有很強的防病、抗病生理活性，預防前列腺癌的發生等。動物實驗和流行病學統計證明，類胡蘿蔔素可以預防一些危及生命的疾病，如癌症、心臟病和愛滋病，具有許多保健功能！膳食中的類胡蘿蔔素在腸道內與其他脂類一同被吸收，其吸收率受到食物中脂肪和蛋白質含量的影響。

美國醫學研究中心干預實驗

1996年1月13日美國 醫學研究中心 (NIH DCPC) 主任宣佈：β-胡蘿蔔素對吸煙的肺癌病人的干預實驗表明，有兩組表現為刺激肺癌生長。研究表明，化學合成的營養素—β-胡蘿蔔素和維生素 C 預防癌症的作用均不理想。1997年NIH又宣佈：我們不主張添加任何營養素預防腫瘤。食用黃色和深綠色蔬菜可使腫瘤發病率下降20%。

1992～1996 年間，世界衛生組織 (WHO) 對上萬的人群組織了流行病學追蹤調查，發現人工合成的 β-胡蘿蔔素不僅抗病能力並不顯著，而且有少數還存在副作用！進一步深入的研究發現：人工合成的 β-胡蘿蔔素與天然 β-胡蘿蔔素在成分與結構上均存在有很大的差異！人工合成的 β-胡蘿蔔素，其主要是由全反式異構體組成。這就是為甚麼人工合成的 β-胡蘿蔔素抗心血管病等功能不明顯的主要原因！主要只用於食品添加劑、作為著色劑使用！

葉黃素、玉米黃素

類胡蘿蔔素--葉黃素、玉米黃素等普遍存在於葉綠體的光合色素與蛋白質的複合體中，可以說有葉綠素的地方就有類胡蘿蔔素。但是由於類胡蘿蔔素的黃色與橙色通常被葉綠素的顏色所遮蔽。

一般來說植物的根與種子中極少含有類胡蘿蔔素，但是胡蘿蔔根、馬鈴薯、玉米種子，胭脂樹種子例外。研究發現葉黃素可以濾除藍光，膳食中葉黃素攝取足量時，可以使得視網膜中黃斑密度增加，從而能夠使藍光對視網膜上的光感受細胞的傷害降低。

人體每天的葉黃素推薦攝入量為6mg，保持此攝入量45天以後，血液中的葉黃素濃度能夠達到最高。最終能在視網膜中積聚，增加黃斑色素的密度，有效防止光誘導的氧化作用對視網膜的損傷，對電腦和電視顯示器射線對人體眼底黃斑的損傷有明顯的預防和治療作用！

葉黃素和玉米黃素是黃斑組織中的主要抗氧化劑，特別是葉黃素的存在更具有生物學意義。

老年性黃斑衰退症

老年性黃斑衰退症，是歐洲65歲以上人群的主要致盲眼病。其與日常攝入的食物中葉黃素和玉米黃素的含量，以及人體血液中葉黃素、玉米

黃素的水平均有關係。從生理上講，黃斑吸收了大部分進入眼睛的光線，其結果在黃斑部位產生自由基，誘導黃斑的損傷。目前視網膜黃斑的藍光損傷已經成為人類的一種眼疾。隨著現代化電腦設備的廣泛應用，以及電視文化的普及，越來越多的人長時間停留在螢幕前工作或娛樂，這種近距離的光、尤其是其中的藍光對視網膜造成的損傷日益嚴重。已經成為一個社會性的公眾衛生問題。

視網膜黃斑位於視網膜正中央，是晶狀體聚焦的細小區域，由無數細胞組成。正是其使人具有敏銳的視覺和分辨觀察物件的能力，黃斑中含豐富的類胡蘿蔔素、稱“黃斑色素”，含氧的類胡蘿蔔素——葉黃素(Lutein)和玉米黃素共同構成了黃斑色素。葉黃素和玉米黃素是眼底視網膜黃斑組織中存在的主要抗氧化劑，對視網膜光氧化損傷、黃斑變性及白內障都有療效。

傳統中藥枸杞具有著名的“明目”功能

香港理工大學研究發現，每日服食小量枸杞，有助減低出現老年退化性黃斑症眼病的機會。退化性黃斑症是65歲以上的長者喪失視力的最主要原因，而眼底黃斑主要由玉米黃素 (plasma zeaxanthin) 組成，這種物質有助抗氧化和吸收容易損害眼睛脆弱細胞和組織的藍光。並有增強視網膜黃斑組織，減低長者隨身體細胞組織退化而患退化性黃斑症眼病的危險。

蝦青蛋白——是龍蝦甲殼中的蘭色蝦青素-蛋白質複合體。蝦青素具有維生素A原的活性，對許多動物而言，是生命必需的物質。目前蝦青素的重要應用是添加在飼料中，給大麻哈魚和鮭魚的肉著色，使之色澤更加靚麗；而雞飼料中添加的蝦青素可以加深蛋黃的顏色。除了蝦蟹的甲殼外、紅球藻和某些高等植物(如冰涼花)的花組織中也能夠大量合成蝦青素。

蝦青素的重要保健功能

1. 抗機體內不飽和脂肪酸氧化，其活力比維生素E高100倍；
2. 對多種癌症有治療和預防作用；
3. 增強機體免疫力，可明顯提高動物局部與全身免疫力；
4. 增強血液中膽固醇、LDL、HDL的合成，可抗



血液中膽固醇與LDL的氧化，防治動脈硬化及腦損傷。

5. 抗紫外線及可見光輻射；
6. 參與機體視覺的生理代謝；
7. 有利於中樞神經系統的康復；
8. 可以有助於機體抗擊炎症；
9. 可以幫助機體抗螺旋菌感染。

番茄紅素能預防癌症

番茄紅素有很強的消除自由基能力和較高的抗氧化能力，能預防癌症。

研究發現；番茄紅素最易被人體吸收、代謝和利用，是人體血清中濃度最高的類胡蘿蔔素，佔人體血清中類胡蘿蔔素的50%左右。哈佛大學的Giovannucci.E 等人用4年時間跟蹤了47894名成年男性，發現大量食用番茄紅素可以降低前列腺癌發生的機率。其他的研究也表明人體內番茄紅素含量過低與某些慢性病和子宮癌、肺癌、乳腺癌及動脈硬化等的發生有關。發現番茄紅素還可以防止光輻射損傷。

以色列希伯來大學的專家發現，番茄具有抗癌作用。研究人員向口腔癌細胞的培養液中加入番茄天然色素後，癌細胞會失去活性，逐漸死亡。他們認為：番茄紅素能激發圍殲不正常細胞的抗體，人體的抗體能夠抵禦普通病變細胞的侵襲，使之在抗體包圍下“自殺”。番茄也能縮小前列腺癌腫瘤。美國底特律維納州立大學研究證

實，用番茄中提取的番茄紅素製成的藥用膠囊治療前列腺癌病人，獲得明顯療效。經常食用番茄可以降低血液黏度，防止血栓的形成。特別對經常乘坐飛機長途旅行的人有益。因為“靜脈深度栓塞”能夠使得久坐不動，且坐姿不舒服的遠程航班旅客致命！



“黃金大米”的研製的大膽嘗試

“黃金大米”的研製，是近年在禾本科高等植物中表達類胡蘿蔔素生物合成基因的大膽嘗試。該項研究工作的成功之作是在水稻中建立完整的類胡蘿蔔素基因表達系統時，充分利用了水稻原已具備的類異戊二烯合成系統。

類胡蘿蔔素對光合生物的生命非常重要，因為抑制類胡蘿蔔素的合成可能導致生物體死亡。在高等植物的光合組織中，八氫番茄紅素去飽和反應的抑制劑能夠導致植物組織失去顏色，最終使植物死亡，這就是漂白除草劑的原理。

維生素過量也會損害健康

楊 軍 (內科主任醫生)
Yang Kwan

EXCESSIVE VITAMINS ARE HARMFUL TO HEALTH

Although vitamin A prevents dry eyes and night blindness, excess leads to liver damage, dizziness, nausea, headache, etc.; in pregnant women, excess would more easily damage the liver of the fetus. As beta-carotene (present in e.g., carrots) is also converted to vitamin A in our body, a carrot a day already suffices. The RDA (recommended daily allowances) guides adult dosing. Vitamin B1 is for the nervous system and muscles; B2, for release of energy from foods; B3, for blood vessel dilatation and the nervous system; B6, for protein metabolism, the nervous system, red blood cell synthesis; folic acid is for the neural tube, growth and development; may also reduce risk of heart disease; vitamin B12 is for blood formation and the nervous system; C, for wound healing and immunity; also an antioxidant; excessive: diarrhea; D, for calcium absorption and bone mass; excessive: constipation, nausea, weakness, confusion, calcium deposits in the kidneys and heart and even death; E, for growth and development; also an antioxidant; excessive: liver enlargement; impaired wound healing; worsening of poor clotting due to vitamin K deficiency. Take care!

貧窮國家還在為人民的營養不足煩惱之際，營養過多的問題卻在富足國家響起了警鐘。除了正常的飲食，現代人把維他命丸當飯吃的著實不少，原因是大家的健康意識提高了，知道維他命對人體的重要。但是或許你不知道，原來服用過多的維他命，不只對身體無益，而且可能有大害。

維他命 A 安全服食量的極限

美國國家科學院屬下的醫藥研究院最近公佈了維他命A的安全頂限服食量。報告說，人們每天不應攝取超過3毫克 (mg) 的維他命A。不過，許多通過互聯網出售和店面零售的營養食品含高達7.5毫克的維他命A，比報告建議的攝取量多出一倍有餘。維他命A不足是許多發展中國家人民面對的問題。維他命A不足會導致乾眼症和夜盲症等不利視覺的毛病。在一些落後國家，每年有25萬名兒童因維他命A不足而失明。研究人員卻發現，長期攝取過量的維他命A幾乎對身體各個部分造成傷害，包括眼睛、骨骼、血液、皮膚、中樞神經系統、肝臟、生殖和泌尿系統，出現頭昏、嘔吐、頭痛、皮膚受損、智力障礙和月經失調的現象，嚴重的甚至會失明和有生命危險。

這不是危言聳聽

研究顯示，孩童如果長期攝取和成人每日定額補給量 (Recommended Dietary Allowances, RDA) 一樣多的維他命A，肝臟會受損。成人每日攝取建議量5倍的維他命A達7至10年之久，也會面對肝臟受損的威脅。孕婦只要長期攝取稍微高於建議量的維他命A，就會對胎兒產生不良影響。

研究院也提高了胡蘿蔔素B的頂限攝取量。胡蘿蔔素在人體內會轉化成維他命A，是維他命A的最重要來源。1989年的研究顯示，人體每攝取6個單位的胡蘿蔔素B，就會轉換出1個單位的維他命A。該研究院經過11年的檢討後，認為這個比例應該提高到12比1。也就是說，每12個單位的胡蘿蔔素B才會轉變成1個單位的維他命A。

儘管研究人員調整了維他命A和胡蘿蔔素B的頂限攝取量，人們卻不須要因此而改變飲食習慣，因為一根7寸長的紅蘿蔔就含有超過2毫克的維他命A，每天吃一根紅蘿蔔，男性就可以獲得足夠的維他命A，女性則已超量了。

建議服食量及過量的影響

實際上除了維他命A之外，攝取過多的其他維他命對人體不會有好處。這裡列出了一些維他命的建議服食量，以及過量對人體的影響。

* 維他命B1：參與神經、心臟、肌肉和製造紅血球的新陳代謝活動，以及協助將血糖轉換成能量。建議攝取量是男性每天1.2毫

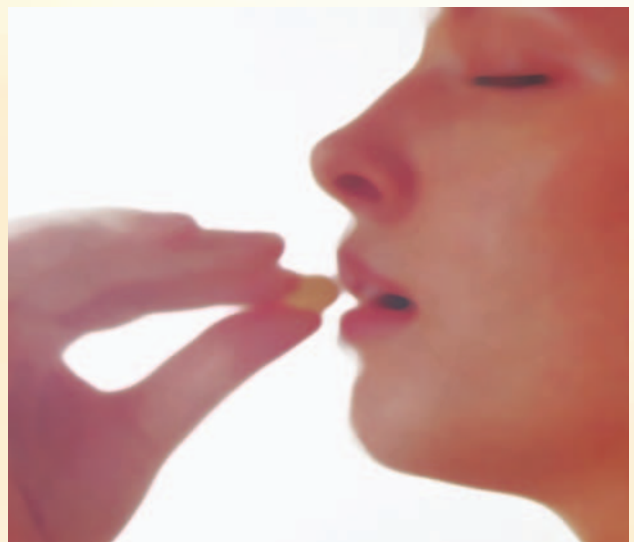


克，女性則1.1毫克，飲食正常的人不須額外攝取維他命B1。目前沒有任何關於過量維他命B1會引起副作用的報告。

- * 維他命B2：和能量轉換有關。建議攝取量是每天1.7毫克，飲食正常的人不須額外攝取維他命B2。研究顯示，過量維他命B2可能提高罹患胃癌的機率。
- * 維他命B3：協助擴大血管，增加血液流量，也和能量轉換有關。建議攝取量是每天20毫克，飲食正常的人不須額外攝取維他命B3。稍微過量的維他命B3會導致臉部和肩膀容易發紅、頭痛、痕癢和胃病，嚴重過量則會出現口腔潰瘍、痛風、糖尿病和肝臟受損的病症。
- * 維他命B5：主要參與身體的新陳代謝活動。建議攝取量是每天4至7毫克，飲食正常的人不須額外攝取維他命B5。雖然沒有研究顯示過量維他命B5會對人體產生副作用，但是卻會使老鼠的肝臟受損。
- * 維他命B6：和蛋白質共同作用於神經系統、紅白血球和心臟疾病等。建議攝取量是每天2毫克。超高量(每天2000毫克)會導致神經受損，出現手腳麻木和行動不便的現象，甚至造成永久性的損傷。
- * 維他命B12：主要參與紅血球和基因物質的製造過程。建議攝取量每天2.4微克(μg)。青年人一般不會出現維他命B12不足的現象，但是隨著年齡增加，須要額外攝取維他命B12。目前尚無研究顯示過量維他命B12會產生副作用。
- * 葉酸：是維他命B的一種，在促進神經細胞發展方面扮演重要的角色。建議攝取量是每天400微克，想要生育孩子的婦女和孕婦需要更

多葉酸。不過研究發現，過量葉酸和中樞神經系統方面的毛病、鋅不足及癲癇症發作有關。

- * 膽鹼：最近才被確定是一種重要的維他命B，主要和腦部的學習及記憶區域的發育有關。沒有懷孕的女性每天需要425微克的葉酸，孕婦則需要450微克，哺乳中的婦女需要550微克。過量膽鹼會導致腸部出毛病。
- * 維他命C：是一種抗氧化劑，加強人體免疫能力。建議攝取量是每天100至200毫克，吸煙者需要更多。每天500毫克以上的維他命C會出現反作用，超高量的維他命C(每天1000毫克)會導致頭痛、腸和泌尿系統的毛病，甚至是腎結石。血液疾病如貧血症的患者不可以攝取過量的維他命C。
- * 維他命D：和人體吸收鈣的機制有關。人體在紫外線照射下會自動合成維他命D，過剩的維他命D不容易排出體外，而會儲藏在肝臟。成人和兒童的建議攝取量是每天5微克，50歲以上者10微克，70歲以上者由於缺乏陽光照射而需要15微克。過量的維他命D(每天超過25微克)會影響嬰兒的腦部發育，導致腎臟出毛病，甚至死亡。每天超過1250微克的攝取量會導致虛弱、厭食、嘔吐和腹瀉等現象，長期的話還會導致軟組織硬化和腎功能失調。
- * 維他命E：也是一種抗氧化劑，預防細胞膜損壞。建議攝取量是每天0.75微克。過量的維他命E會導致身體容易疲勞和出現腹瀉等現象。正在服食抗凝血劑的病人不要攝取過量維他命K。



預防勝於治療 Prevention is better than cure

天然保健食品

Health Food Supplement

降脂靈 LIPOLIN

功能：活血化瘀 · 降壓降脂



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

保健食譜

—轉載自健康指南雜誌—



滑菇煮玉球

材料：滑菇130克、制好的魚丸100克，胡蘿蔔600克、生薑10克、蔥10克。

作法：滑菇洗淨，胡蘿蔔切塊，燒鍋下油，待油熱放入薑片、胡蘿蔔炒，注入雞湯，加入魚丸，用中火煮。待胡蘿蔔熟時下入滑菇，調入鹽、味精、胡椒粉、蔥段即成。

功效：在補充魚肉蛋白的基礎上，滑菇和胡蘿蔔具有降血脂、清胃腸及防癌的作用。

雪耳煮雞蛋

材料：雞蛋2個，雪耳菇100克、胡蘿蔔60克，生薑10克、蔥10克。

作法：雪耳菇洗乾淨，胡蘿蔔切片，燒鍋下油放入薑蔥，注入清水，待水微開時打入雞蛋，用中火煮。待雞蛋定型後，加入胡蘿蔔，雪耳菇，調入鹽、味精、白糖、雞精、胡椒粉煮透，淋上麻油，撒上蔥花即成。

功效：在補充雞蛋蛋白基礎上，雪耳菇和胡蘿蔔具有降脂清腸、提高免疫力的作用。



三彩煮豆腐

材料：嫩豆腐150克、胡蘿蔔60克、冬瓜60克、魚肉20克、韭黃5克。

作法：嫩豆腐、胡蘿蔔切丁，用水煮透泡在涼水中待用，冬瓜去皮去籽切丁，魚肉切丁，韭黃洗淨切粒。燒鍋下花生油，注入清湯，加入嫩豆腐、胡蘿蔔、冬瓜，魚肉煮開，調入鹽、味精、白糖、雞精，用濕粉勾，撒上韭黃即成。

功效：在補充蛋白的基礎上，胡蘿蔔、冬瓜具有降脂清腸、順氣化痰的作用。



青瓜煮土雞

材料：土雞100克、青瓜150克，雞眼菇30克、薑10克、蔥10克、大紅椒1只。

作法：土雞斬塊，青瓜切塊，雞眼菇切片，薑切段，蔥切碎，大紅椒切片。燒鍋下油，放入薑段、土雞炒，倒入料酒炒乾。下清湯煮10分鐘，再入青瓜塊、鹽、味精煮至熟透，撒入胡椒粉、雞精、蔥花即成。

功效：在補充雞肉蛋白的基礎上，雞眼菇與青瓜具有降血脂、清血熱、提高抗癌免疫力的作用。



冬菇煮白菜

材料：栗子50克、大白菜100克、冬菇30克、生薑5克。

作法：栗子切成半片，大白菜切長條，冬菇洗淨，生薑切片。鍋中加水，水開後投入白菜焯一下撈出。另燒鍋下油，放入薑片，注入清湯燒開，放入大白菜、栗子、冬菇，調入鹽、味精、白糖、用中火煮透即成。

功效：在補充纖維素、維生素的基礎上，溫胃健脾，提高機體免疫力。



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

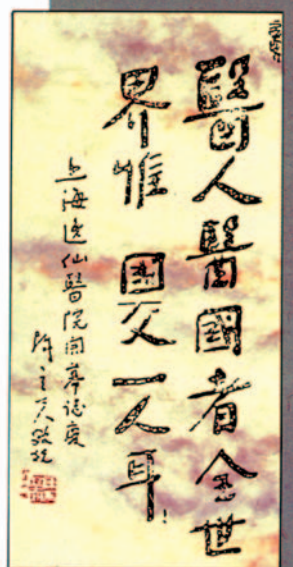
竭誠為國內外人士提供一流的醫療保健，香港保健協會會員更可有優惠(詳情可致電香港保健協會查詢)

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



預防勝於治療

心臟的損傷和保健

簡志瀚 (本刊醫學顧問)
Kan Chi Hon

THE HEART: DAMAGES & HEALTHCARE

At the International Heart Health Conference 1992, the Victoria Declaration on Heart Health emphasized health-promoting dietary habits; a tobacco-free lifestyle; regular physical activity; and a supportive psycho-social environment; reduce high blood pressure, diabetes, high blood lipid levels and obesity. Our heart beats regularly at a rate of around 72 per minute. Abnormal, irregular rhythms; too fast or too slow heart beats; excessive pericardial fluids surrounding and preventing the heart from normal movements; incompetent heart valves; congenital septum defects between the heart chambers would all affect the normal oxygenation of the blood that also circulates through the lungs to obtain oxygen. After that, the heart circulates oxygenated blood throughout the body. Coronary events (angina, infarction, etc.) occur when the heart's own blood supply is affected. Anemia, high blood pressures, etc. put excessive load on the heart. Take salt and sweets in moderation; reduce excessive fats to lower LDL (bad cholesterol) in the blood. Note symptoms of heart disease: chest pain; fast heart beats; breathlessness and ankle swelling. Treat chronic infections.

1992 年世界衛生組織和國際心臟病學會等組織發表了“維多利亞宣言”，提出：要預防心臟病，就要養成健康的飲食和規律運動的習慣、不吸煙及保持心態平衡。同時強調對高血壓、高脂血症、肥胖和糖尿病的及早發現和治療。號召人們要從小愛護自己的心臟，減少心血管病的發生。10 多年過去了，心血管疾病有了長足的發展，特別是循證醫學新模式的引入，科學規範治病，使治療更有效、更省錢。但特別令人感奮的是，科學研究進一步証明，調整飲食結構，能預防甚至逆轉心臟病的發生和惡化。所以，倘人人都能自覺地保護自己的心臟，就是減少心血管病發生的根本。

心臟是生命的核心

心臟是生命的核心，是血液循環的動力器官，主要功能是泵血。它不停地、有節律地進行收縮和舒張，心臟收縮時，將血液泵入動脈；心臟舒張時，血液由靜脈返回心臟。心臟收縮時，心臟血液輸出量的正常，是心臟功能健全的重要標誌。輸出量的不足，則是心臟功能損傷的重要指徵。

心臟從內向外依次由心內膜、心肌層和心外膜構成。心內膜在房室口和動脈開口處折疊成心的瓣膜。心瓣膜有病變時，可造成血流通道狹窄或關閉不完全（閉鎖不全）。心肌層是由心肌纖維組成。是心臟收縮的主要組織。部份心肌細胞特殊分化成心的“傳導系統”，它包括竇房結、房室結、房室束及其分支等。是調節心臟節律性跳動的結構，能產生並傳導衝動，維持心的正常節律。如果這個系統發生障礙，就會出現心跳節律的紊亂，稱為心律失常。心外膜是被覆於心的表面的一層漿膜，又稱臟層心包，它和壁層心包一起，構成完整的心包。臟層心包和壁層心包，在出入心的大血管根部相互移行，形成一個潛在性的空隙，稱心包腔。腔內含有少量液體，可減少心臟搏動時的摩擦。但如心包炎引致心包腔內有大量積液（心包積液）時，可影響心臟的正常收縮和舒張活動。

心臟是一個中空的器官，被中隔分為左、右兩半，每側心又分為上、下兩部，分別稱為心房和心室。左、右心互不相通。所以心臟有四個腔，即右心房、右心室、左心房、左心室。為了使血液在心腔內定向流動，防止血液逆流，心腔內有四套瓣膜裝置，即位於右房室口的三尖瓣，左房室口的二尖瓣，肺動脈口的肺動脈瓣和主動脈口的主動脈瓣。先天性心臟病常會出現房間隔缺損、室間隔缺損等病變，使動、靜脈血混合，病孩得不到充份的氧供應，故常出現面色青紫（紫紺）。

血管是血液流通的管道

血管是血液流通的管道，它的功能是輸送血液、分配血量和進行物質交換。動脈是引導血液出心的管道，它從左心出發，在走行、分佈的過程中，不斷發出分支，變細，最後移行為毛細血管。靜脈是引

導血液回心的管道，它回心的過程中，逐漸匯合、變粗，最後連於右心房。毛細血管是連於動脈與靜脈之間，管徑最小、管壁最薄的血管，是血液與身體內組織細胞進行物質交換的場所。

循環往復 繼往開來

從右心室泵出的血液經肺動脈進入肺臟，進行換氣後，經肺靜脈流回左心房（稱肺循環或小循環）；從左心室泵出的血液經主動脈等血管流經全身組織、細胞，經進行氣體及物質交換後流回右心房（稱體循環或大循環）。從而保證了血液循環的正常運行。要使心臟能進行正常的活動，就要有充足的氧和營養物質的支撐，這任務是由心臟本身一個完善的血液循環，即冠狀循環來完成的。該循環主要由左冠狀動脈、右冠狀動脈及相應靜脈所組成。它從主動脈發出，而又獨立地回流到右心房。該循環的特點是路徑短，血壓較高，血液的流速快，供血量較多。這都是對心臟活動的有利因素。如果一旦發生冠狀動脈或其分支的阻塞或痙攣，就會發生心絞痛、心肌梗死或傳導阻滯等疾病。

心臟損傷的三大因素

在正常生理情況下，要保持心臟輸出量的正常，有賴以下三個因素的維持和協調：1) 進入心室的血液 2) 每分鐘心臟收縮的次數 3) 心肌收縮和舒張的強度和速度。心臟損傷，往往是由於這三個因素中，某個因素出了破綻，就會導致心臟的輸出量下降，組織細胞因而缺血缺氧，人就會生病，甚至死亡。

現在，讓我們來看看上述每個因素變化的原因和結果。

進入心室的血液不足

當人發生休克時，如因失血過多，在血管裡流動的血液就減少，或者，雖然血管裡流動的血液絕對量沒有減少，但因血管容積擴大了，這都會造成靜脈回心血量的減少，心室充盈也就不足夠。患縮窄性心包炎或心包填塞等心包疾病時，由於心包粘連、增厚或心包積液而使心室舒張受到限制，也會造成心室充盈不足。心室充盈不足，就像一個裝不滿水的皮球，擠壓出來的水就不夠，整個密閉系統的完整性就受到破壞，心輸出量下降。

心率失常

正常人的心率每分鐘在72次左右。心動過速，當心率每分鐘超過180次時，心室充盈時間顯著縮短，又或心動過緩，當心率每分鐘少於35次時，均可使心輸出量減少。

心肌收縮和擴張的能力降低

心肌炎、心肌梗死等心肌病變，由於心肌細胞變性、壞死及心肌組織纖維化而使心肌收縮和舒張功能受損。冠心病（冠狀動脈硬化性心臟病）、肺心病（肺源性心臟病）、嚴重貧血等病時，由於心肌缺血或缺氧，心肌能量代謝障礙，可使心肌收縮和舒張功能降低。高血壓、動脈高壓、瓣膜狹窄等病時，由於壓力負荷過重，使心室收縮時要克服很大的阻力。又或在瓣膜閉鎖不全、甲狀腺機能亢進、貧血、腳氣病或動靜脈瘻等病時，由於使心室舒張期末時容量增大，天長日久，就會造成心肌收縮和舒張功能受損。心臟不停地、有節律地收縮和舒張，其目的就是要保證身體各器官、組織和細胞得到充份的氧和養料。所以，如果一旦心臟的收縮力降低了，又或者心臟的舒張性能發生了改變，心臟的輸出量就會減少，組織細胞就會缺氧缺血，造成一系列的病徵。當心臟輸出量下降到一定水平，組織有效血液灌注不足，並出現肺循環或體循環淤血時，就會出現心力衰竭，這是一種嚴重的病理狀態。目前認為心力衰竭實質上是由於心肌能量不足造成基因表達異常的結果，是各種原因所致心臟病患者病情惡化和死亡的主要原因。

愛護你的心臟

心臟的健全既然如此重要，那末，我們應該怎樣愛護我們的心臟呢？根據“維多利亞宣言”提出的要求，我們在日常生活中，應該注意做到以下各點：

一、養成健康的飲食習慣

1. 飲食中食鹽含量要適量，不可過多。因攝入過多鈉鹽可引起鈉離子和水在體內滯留，使血容量增加，血壓增高，加重心臟的負擔。幼兒時期食鹽多，長此以往，血液中便長期維持高鈉狀態，造成習慣性血容量增大，這些孩子長大成人後，就容易得高血壓或心腦血管疾病。因此，從小就應該培養吃適量食鹽的習慣。吃得咸，往往

只是一種習慣，並不代表身體的需要，只要明白了吃得太咸對身體的害處，有決心，吃得咸這種習慣就能改掉。

2. 要注意膳食中動物脂肪適當的比例，少食肥膩食品，以免造成高血脂症。因為如果血漿中 β 脂蛋白（低密度脂蛋白，亦即俗稱的“壞脂蛋白”，簡寫為LDL）含量過高時，就會侵入動脈管壁，造成動脈粥樣硬化症。冠狀動脈粥樣硬化時，冠狀動脈就會變硬、彎曲，對心臟的血液供應就不足，心臟活動發生障礙，稱為冠心病。繼而發生心絞痛、心肌梗死。

3. 均衡飲食，使熱量適中。糖類是重要的能量來源。但糖類也不宜攝入過多，否則熱量過剩，由於糖在體內可轉化為脂肪，容易引起肥胖（即超過“標準體重”20%）。肥胖的人，心臟內外見有過多的脂肪沉積，易引起心肌的勞損，出現一些如氣促、乏力、心悸等症狀。此外，含糖食物在體內代謝過程中，可合成甘油三脂，血中甘油三脂過多，也會導致動脈粥樣硬化、高血壓病和冠心病。防胖不能在成年才開始，而必須從嬰幼兒做起，有研究稱，6個月至7歲的肥胖兒童，成年肥胖發生率比正常者高7倍。此外，對肉類、牛奶及乳製品的攝入，也要適量。

4. 進食一些保護心血管的維生素和礦物質。如維生素E、C、B6、硒、鎂、鈣等。

5. 進食一些保護心臟的食物：①有減肥作用的食物如蕎麥（蕎麥麵條）、魔芋、紅薯、茶等。②有調節血脂作用的食物如茄子、黃瓜、洋蔥、大蒜、刺梨、銀杏、山渣、蘋果、大豆及其制品、菊花、沙丁魚、酸奶、枸杞子、香菇、黑木耳、茶等。③有調節血壓作用的食物。如洋蔥、甜味的芹菜、菊花、大豆及其制品、山楂，蘋果等。④保護心臟血管的蔬菜和水果。如草莓、花椰菜、卷心菜、胡蘿蔔、橘子、葡萄、洋蔥、菠菜、番茄、西瓜、杏子等。

總之，通過膳食來保護心臟和預防心臟病的觀點，日益受到研究者們的重視。

二、養成適量運動的習慣

運動能增加心輸出量和心肌收縮能力，促進冠狀動脈側枝循環，促進脂肪代謝，對肥胖的人意義更大。因為通過合理的飲食安排，又持之以恆地參加一些力所能及的體育活動，如體操、太極拳、游泳、散步、乒乓球、羽毛球等活動，就能把體重調

整到正常或接近正常的水平。

三、不吸煙、少飲酒

煙草中的尼古丁能夠導致心律不齊、血壓升高，心肌耗氧量增加，而一氧化碳則降低血液的攜氧能力，促使心肌缺氧。煙草中有含量較高的煙鹼和微量元素鎘（Cd），吸入過多可導致血壓升高。長期飲酒可產生擴張性心肌病，並可發展為心力衰竭。原因可能是酒精使內膜完整性受損。

四、保持良好的心境、減輕精神壓力

通過流行病學的研究表明，社會心理因素，壓力與心臟的節律紊亂有明顯的關係。一些遭受喪偶之痛，失業，健康出現問題的人，即使本來沒有患冠狀動脈疾病，但都可以出現心律失常。這可能是由於心理壓力能降低心臟的電生理穩定性而使心律出現紊亂。至於情緒因素對心臟活動的影響也是很明顯的，良性情緒給心臟帶來良好的影響，反之，會使心臟帶來不利的傷害。因此，我們必須學會控制和調節自己的情緒，化解來自各方面的壓力，始終保持良好的心境，這將大大有利於心臟的健康。

五、如有下述症狀出現時，應及早就醫

1. 胸痛：胸前區有壓榨痛，常見於心絞痛和心肌梗死，前者常因體力勞動誘發或加劇，休息後可緩解。後者胸痛劇烈，持續時間較長。兩者的原因均是由於心肌缺血、缺氧所致。2. 心悸：正常人在平常情況下，很少感覺到自己的心跳，如果自覺心跳，並伴有心前區不舒適的感覺，那就是“心悸”了。心悸發生常見的原因是在心動過速、心動過緩或心律不齊的情況時。心悸出現時如伴有氣促，則更應引起重視。3. 呼吸困難：表現為一種呼吸急促的狀態。健康的人在勞動和運動之後，也會出現呼吸急促的現象，但休息之後，就可恢復，如果經過休息，也不能恢復，就要注意是否心臟出了問題。心臟病引起的呼吸困難有時在勞動後出現，有些是在夜間發作，嚴重時，要採取坐位以減輕呼吸困難的程度。4. 水腫：是由於組織間隙有過多的液體積聚。當發現下垂部位浮腫，用手指壓迫會留下凹痕，雖放開手指，凹痕仍會保留一段時間，要注意心臟有沒有毛病。5. 如有慢性發炎，要及早查出原因，並徹底加以治療。如果我們能做到以上各點，相信就能在一定程度上保護了我們的心臟，減少心血管病的發生。

大學生為何選擇自殺？

李 華 (心理學教授)
Le Wa

WHY DO SOME UNIVERSITY STUDENTS OPT TO COMMIT SUICIDE?

Our personalities may be compliant, impulsive, depressive or warm - inborn characters that little can be done about them. Nevertheless, our personality trait may one day be our own stumbling block so that appropriate psychological counseling is mandatory to avoid disasters. Unfortunately, in practice, most people are far too shy to admit their need for such counseling - until it is far too late. A contributory scenario arises from the single-child family especially when parents tend to spoil their only child so much so that the child has never learned how to take care of himself. If the single child also spends far too much time on book learning in order to pass university matriculation examinations, there is no meaningful social life and their interpersonal skills are rudimentary. Once they start their university life, they have to be on their own: away from their parents - they then find it very difficult to cope. Moreover, even when they are stuck, they still do not know how to communicate with their peers in order to solve their psychological deadlock. In time, a vicious cycle sets in and, finally, they believe there are no more viable options except to commit suicide...

“……一男生跳樓身亡”，“……一女研究生跳樓身亡”……

目前，大學生自殺似乎已經成為了一種時尚而不是新聞，越來越多的大學生選擇了這條不歸路來應對挫折。他們雖然走了，可是對家庭、學校、社會所造成的影響卻不會隨他們生命的消逝而消失。他們對生命的漠視更是深深刺痛著人們的心，也引發了無數思考：是什麼原因導致這些天之嬌子們都選擇以死解脫？他們那以生命的結束為特點的血的教訓帶給我們的除了一聲歎息外還剩下甚麼呢？



個人原因

人的氣質類型分為粘液質、膽汁質、抑鬱質和多血質，這不是我們所能夠決定的。我們以抑鬱質者和膽汁質者為例，這前者天生便很多愁善感，敏感而多疑，通常情況下都是悶悶不樂的，但一般不會採取自殺這類過激行為；後者情緒易波動，不冷靜，做事容易走極端。

對心理健康知識的欠缺。很多學生認為心理上有疾病是可恥的，有心理障礙的人往往被另眼相待。學校一般設有心理輔導室或諮詢室，但很多學生因為害怕同學歧視的目光而不敢主動去找



漠，沉重的升學壓力使得他們沒有對社會生存、處事方法的有所瞭解。等到經過重重考試選拔上了大學卻發現這個“象牙塔”與想像中的很不一樣，他們對突然的輕鬆感到無所適從，對複雜的人際關係感到茫然，對自己的未來有著點點期待與擔憂，但是由於交流與溝通能力的欠缺，壓力得不到釋放，集聚的結果就是傷害自己、結束生命。

有的學校沒有給學生建立心理檔案，對學生的心理健康狀況缺少瞭解，不能及時發現有心理問題的學生並

給予其重點照顧。雖然開設了心理輔導課程和心理諮詢室，卻都是為了應付上級的檢查。他們開展工作是被動等待學生上門求助而不是主動關心學生。選擇自殺的過程，是一個生死衝突的過程，“任何一個人選擇自殺的時候，他身體總有一部分力量想要活下去”，如果我們能夠及早發現學生的異常，給予關注，及時給予疏導，那麼，有很多悲劇是可以避免的。

心理醫生尋求幫助。他們往往選擇找親近的朋友訴苦，實在沒有辦法的情況下才去諮詢室。有的同學甚至始終不能邁出這一步而走上輕生的絕路。

家庭教育不良

家庭教育對一個人的成長至關重要。由於現在家庭多數為獨生子女以及“四二一”式（指祖輩四人、父輩二人及獨生子女）家庭的普遍存在，家長對子女的教育往往是以子女為中心，萬事都為其做好而忽略了對其解決問題能力的培養。曾有報導稱一大學生因為不知道如何剝雞蛋而挨餓，可見一些家庭對子女的寵溺到了何種程度。這種家教環境中長大的孩子習慣了有人幫自己做，嚴重的依賴心理使得他們在面對問題時表現得手足無措，缺少了長輩呵護的他們會感到恐慌甚至絕望，產生輕生的念頭。

學校教育誤區

有的學校為了升學率而片面的追求學生學習成績的提高，應試與功利教育出來的學生往往沒有自我，沒有個性。這樣的孩子十分冷



我們越來越不快樂了

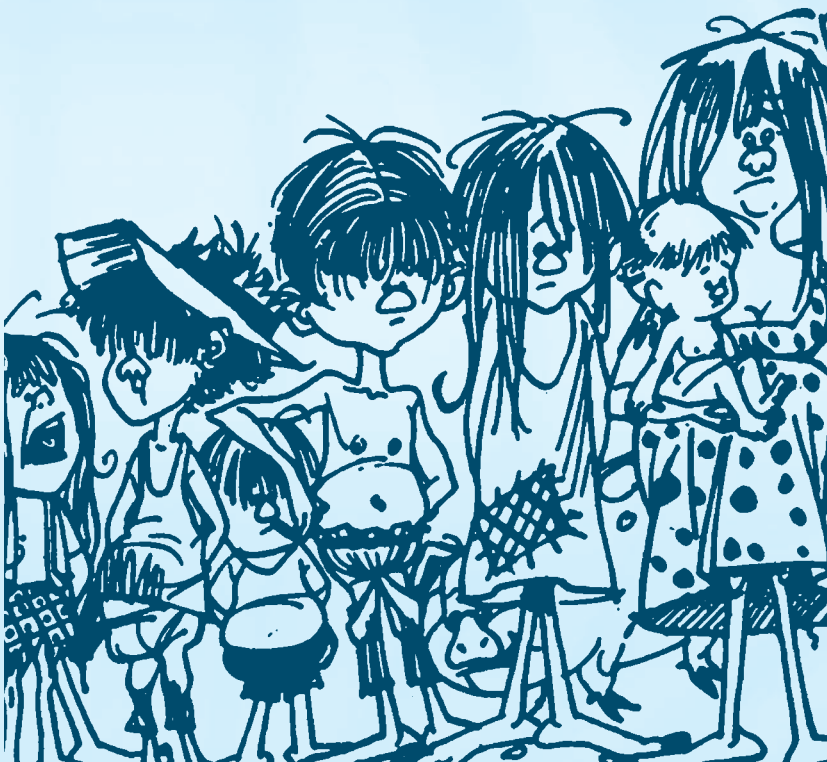
李愛華 (心理學教授)
Li Ai Waih

WE ARE LESS AND LESS HAPPY

In the past 10 years, there has been a 10% increase in troublesome matters for the average American, e.g., unaffordable medical fees, lack of health insurance, serious indebtedness, unemployment and relationship breaking down, etc. In China, there is also a diminishing sense of happy and contented living - in line with many other developed countries. We are different from the West. While Westerners emphasize on individual performance and living; we believe firmly in a culture of family living where kinsfolk or clans often live close by, so that the feeling of "group acceptance" is an important Asian concept. Nevertheless, with the closer ties between the West and us, there has now been considerable mixing; a considerable number of us are being Westernized in our thinking and even in our culture - the prevalence of having an "empty nest" and "weekend husband & wife" are getting more substantial. Obsession on perfectionism would erode our happiness. Extroverts also tend to be happier. Refrain from close comparisons between persons on success; have physical exercises; money is not everything; have an open mind, and a realistic goal.

美國的一項調查表明，過去10年間，令美國人煩惱的事情增加了將近一倍。這些事情包括不能擔負起昂貴的醫療費、缺少健康保障、債務纏身、失業和感情關係破裂等等。

那麼，中國人的幸福感是否變化了呢？國內一些研究表明，近幾年內，中國人總體幸福感也有下降的趨勢。這與很多發達國家出現的經濟增長伴隨著幸福感的負增長現象是一致的。那麼，是什麼導致人們變得不快樂了呢？



社會與個性都影響人的幸福感

文化和價值觀的衝擊是導致群體幸福感體驗降低的重要因素。不同國家人民對幸福的體驗是不同的，幸福的來源也不同。對於美國等西方國家，強調個人比集體更重要，他們宣導獨立、自由、主動進取和個人情感，而中國等東方國家的集體主義文化則認為，群體（如家庭等）要比個人更重要，更為強調與他人之間的協調，而將個人的動機和情感放到了第二位。因此，有研究表明，被家人和朋友接納的感覺是亞裔人生活幸福感的重要組成部分，與歐裔人的幸福感迥然不同。



家庭和人際關係對中國人來說，是更重要的幸福砝碼。但隨著近10年來資訊與網路的發展，世界經濟一體化的進程，各種文化在不斷交融、磨合，文化造成的差異在趨向消解。新一代的年輕人逐漸吸收了大量西方個人主義價值觀，在事業上，更注重個人的成就與發展，追求獨立；在感情上，淡化了從一而終的概念，這些價值觀衝擊著傳統中國人對家庭、幸福的概念，打破了穩定而安全的家庭結構和親戚關係，於是，社會上出現了“空巢”、“週末夫妻”等現象。年輕人力圖通過被老人們認為荒謬的各種途徑尋找歸屬感，短訊交友、歌迷會、網友、泡吧、博客……人們希望被接近，但又不願放棄自我的空間，談得來的朋友在拔掉電源的一剎那，便消失在電波中，網內熱鬧歡聚，網外形影相弔。人們在無限制地延伸溝通範圍、無節制地尋找短暫快樂的過程中，喪失了溝通深度、意義以及由此帶來的幸福感。

個人的個性是影響人的幸福感的決定性因素。一般來說，過分追求完美、經常擔心出錯、對自己的行動常常產生疑慮的人，比所謂“自我感覺良好”的人體驗到的幸福感更少。研究還發現，性格外向，有責任心、開放的人的主觀幸福感也比相反性格的人要高很多。

保持開放積極心態

解決這些問題，首先要合理地進行社會比較，但要找到自己的合適定位，而不是漫無邊際地比較。任何一種生活方式都有自己的利弊。你需要先充分地從各方面收集資訊，找出與自己合適的參照群體進行比較才是健康而明智的。

堅持鍛煉身體，保持適度的運動量，不僅能增強暫時的生理愉悅，從長期看，更能保證身體健康，從根本上提高幸福感。

樹立適當的目標。研究表明，當個體朝自己的目標努力時，就會感到幸福。當然，被迫形成的目標、為了社會贊許而形成的目標，讓自己疲於奔命的目標，會讓人喪失自主性，使人將目標當作負擔。

適當追求金錢。當金錢能使你擺脫貧困時，金錢是能給人帶來幸福的，但研究也表明，強烈渴望金錢和財富的人比不那麼渴望的人更感到不幸。

保持開放而積極的心態。具有開放心態的人更能容忍和接納外界的各種變化，積極主動地使事物朝向好的方向發展，並從中獲得更多的成就感。為了保持開放積極的心態，可以經常去聽、看、經歷一些新生事物。

抗癌需加“心理”藥

楊昆 (主任醫師)
Yang Kan

“PSYCHOLOGICAL” MEDICINE IS A MUST IN THE FIGHT AGAINST CANCER

The fight against cancer is not only physical but also mental and psychological. Even the ancient Greek physician Galen had noticed, after extensive studies, that those women with a depressive character were more prone to tumors. When a subject is constantly highly shrunk, steroid secretion increases with consequent reduction in immunity so that the ability to eradicate mutated cancer cells suffers. On the other hand, a determined cancer patient fights on and may well survive longer. Usual methods of psychological assistance are: (1) use of detail explanation to highlight the prospects of treatment; to ally fears; to enhance the faith (2) divert attention to other interests, e. g., physical training, gardening, drawing, calligraphy, reading, singing, music, TV, cinema, fictions, etc. (3) development of willpower through acceptance of fate and a positive, optimistic attitude to overcome (4) according to “Yellow Emperor’s Canon of Internal Medicine”, when one has a calm and peaceful mind, diseases are avoided or, the healing of any diseases contracted is prompt (5) encouragement tactics, e.g., through solid examples of other patients overcoming the disease; even a minor achievement of symptom control helps.

在癌症治療過程中，人們採用了各種各樣的治療手段，諸如手術切除腫塊、放射治療和化學藥物治療殺滅癌細胞，卻常常忽略了給病人添加“心理”藥。

有這樣一個故事

有位細胞形態學專家痰中微微帶著血色，他讓學生塗張片子看看。鏡下的異樣細胞讓學生莫明其妙，因不便妄斷便請導師過目。不料，他的導師只是往顯微鏡裏瞅了一眼，隨著一陣驚恐便猝然倒地，再也沒有醒來。原來他看到的是癌細胞。這是我最早知道的有關心理壓力對癌症的影響。此後對有關於“癌症患者的不幸在於半數人是在被嚇死的”之類告誡，我是深信不疑的。

癌症的誘因

人類在同癌症鬥爭過程中發現，抑鬱悲傷的心理，緊張的情緒，應激的反應和沉重的精神壓力，可以成為癌症的誘因。古希臘的醫生珈倫在觀察了大量病例以後注意到，性格憂鬱的女子比開朗活潑的女子更容易得癌症。另一位有名望的醫生佩吉特也認為，在牽腸掛肚，憂慮悲觀的情緒之後，癌症往往會乘虛而入。大量的人群流行病學調查和研究證實，癌症與患者內心衝動有關，長期過度的緊張與焦慮不安，刺激中樞神經系統，可導致大腦興奮與抑制失調，抵禦癌症的自身免疫系統的減弱，從而使體內某些細胞發生癌變。在50年代，心理學家勞倫斯·萊香曾對一組癌症患者的生活史作了調查發現，絕大多數人從童年時期開始便留有不同程度的心理傷痕。如早年喪父





而事實上醫生應該讓病人明白，他的免疫系統仍然存在，並且仍在與癌症進行鬥爭，關鍵是需要病人適當地調節，配合治療，充分發揮機體免疫功能。在美國的一位

空軍醫院曾治療了一位61歲的喉癌患者，這位病人在連唾液都難以咽下的情況下，積極配合醫生治療。特別是在當他看了白細胞怎樣攻擊癌細胞，最終全部圍殲癌細胞的實況以後，更堅定了戰勝癌症的信心。兩周以後，這位病人的腫塊明顯萎縮，體重逐漸恢復，最後竟完全恢復了健康。當然，在危及生命的癌症面前，建立足夠的信心和保持異常的冷靜是一種很難的事情。但有經驗的腫瘤專家都認為，有些腫瘤本來是致命的，正是由於病人以健康的心理對待癌症，以頑強的毅力克服病痛，才能使自己存活下來延長生命。早在1918年，國外就有人搜集了全世界302例癌症自愈病例資料，並經病理切片所證實。近30年來，世界各地癌症自愈的報道屢見不鮮。最近，美國癌症協會的研究統計表明，癌症患者可能自愈的約占1/10。這種自愈的原因，並不在於直接將癌細胞殺死，主要由於病人體內環境的改變，免疫力增強。這種能力可能阻止癌細胞生長，逐漸由正常細胞取代，或者造成無法適應的狀態，使癌細胞轉化為正常細胞。專家們認為，憂鬱消沉的人，通過複雜的神經體液調節機制，其免疫力顯著下降，從而促使癌症日趨惡化，而樂觀爽快的人，其免疫力成倍提高，癌腫的生長就受到抑制。由此說明，精神因素對癌症的自愈有著極為密切的關係。

戰勝癌症的重要條件

正如失常的心理會成為致癌的前提一樣，健康充實的心理則同樣是戰勝癌症的重要條件。許多事實證明，一個決心戰勝癌症的人，能夠存活和延長生命的機會要多的多。有很多癌症病人一旦獲悉自己身患絕症，便不思飲食，悲觀失望。

母，青年失戀，中年失偶，成年亡子等。這些人由於生活中遭受打擊而變得沈默寡言，孤影自憐，對生活失去信心，對工作缺乏熱情，對同事沒有友愛，整个人生沉浸在孤獨痛苦之中。西德的科學家巴爾特魯施博士對8000例癌症病人調查後也得出了類似的結論。這8000例病人中的大多數其惡性腫瘤的臨床表現，都發生在涉及失望、孤獨和其他沉重打擊和精神壓力頻繁發生的時候。據報道，一位英國醫生對250例癌症病人進行了全面調查，發現癌症發病之前，受過精神打擊的有三分之二以上。美國本松博士認為，人每天處於高度緊張環境中，可引起血液中皮質脂醇的濃度迅速增加，導致免疫器官中T，B淋巴細胞和其他免疫成分的破壞，不能及時消除體內突變細胞，於是患癌症的可能性就明顯增加了。有的學者收集了近50年的資料，發現憂鬱，焦慮，失望和難以解脫的情緒變化時間大多數在癌症前1至2年。

制止濫用醫療費用

張宇 (內科主任醫生)
Zhang Yu

PUTTING A HALT TO LAVISH MEDICAL EXPENSES

On medical expenditure, one extreme is those who just cannot afford; the other, lavish spending - apart from financial burden, even the body suffers unnecessarily: (1) Healthcare institutions boost business (create unnecessary healthcare scenarios) and reputation (obsession to purchase ultra-modern equipment); (2) Medical doctors employ excessive investigations to protect against legal litigation; (3) As patient management is highly individualized, some doctors choose to adopt an "umbrella coverage" policy; (4) Patients lack basic knowledge on the basic aims of diagnostic or therapy means. Take note of these scenarios: (1) Mr Huang insisted on a "permanent cure" for his "type II" diabetes and wasted considerable funds on false claims on such "cures" - his diabetes only got worse; (2) Xiao Li had wasted funds on expensive medication and comprehensive radiological investigations for reducing her mother's suffering from chronic bronchitis; (3) Xiao Zhong was misled to believe his chronic hepatitis B can be eradicated; (4) Filial children insisted on chemotherapy for their 70-year old father: worse suffering from advanced stomach cancer. Be prepared!

我國醫療衛生領域有兩個極端，一個是廣大農村人口、城市弱勢群體看病難、看不起病；另一個就是過度醫療，大處方、大檢查、藥物濫用和手術濫用的盛行。

過度醫療，顧名思義就是醫療的“過度”，是指醫療服務提供者對患者進行不必要的診療活動消費。

這些原本不必要的檢查、治療，使患者不但要承受病痛帶給自身、帶給家庭的不幸，還要承受這種極不合理的醫療高消費帶來的經濟上的重壓，以及過度檢查、用藥、手術帶來的“額外”傷害！

為此，我們有必要讓廣大讀者看清楚過度醫療的現狀和它產生的原因，站在普通讀者的角度，為您分析怎樣減少發生在自己身上的過度醫療，少花錢、少受痛苦，科學地看待疾病、治療疾病。



過度醫療之害

一個普通的感冒，給你開最好最貴的抗生素；碰傷一下頭給你來個CT、磁共振檢查；本可以順產的孕婦卻建議你進行剖腹產；門診可以解決的問題卻要收入院治療；在已經失去治療時機的晚期癌症患者身上進行費用昂貴的手術、化療……

這些現象，相信我們很多人都瞭解或親身經歷過。過度醫療並非只是浪費醫療資源那麼簡單，更主要的是它會對人們的身心健康造成傷害。不該做的檢查做了，如果是無創的，僅僅是多花了一些錢；如果是有創的，還要再承擔肉體上的痛苦。不該用的藥用了，就可能因為藥物的毒副作用造成臟器損害、成癮依賴，



甚至致殘、致死等。

據調查，我國醫療市場每年消費4800億元，並且保持著10%以上的年增長速度。在這個宏觀資料背後，隱含著人們對擁有健康的期盼。然而，表面上看每年都有巨額資金用於醫療支出，醫療事業似乎是欣欣向榮，而大多數患者，卻得不到最好、最合理的治療。2003年衛生部組織開展的第三次國家衛生服務調查結果顯示，群眾有病時，有48.9%的人應就診而不去就診，有29.6%的人應住院而不住院。醫療費用每年都保持著高速增長，老百姓卻離合理的醫療保障越來越遠。

過度醫療之“過”

作為當前醫療實踐中客觀存在的一種不良現象，過度醫療是多方面的原因交互作用的結果。既有醫生、醫院方面的原因，也有患者方面的原因；既有衛生管理方面的原因，也有社會方面的原因。

一、醫療機構的趨利行為

對於公有制醫院，目前國家所給予的財政補貼非常有限，90%以上要靠醫院自己創收。為了保證盈利，醫院按科室收入完成情況來分配獎金和工資，這迫使醫生想方設法增加診療的項目、次數，以期獲得較好的收益。實行藥品招標後，臨床用藥檔次普遍提高，廉價藥品被冷落。藥品和設備銷售中各種明折暗扣，促使高價藥、濫用藥、超標用藥十分普遍。

另外，醫院為增加競爭力和醫療收入，設備

不斷更新，且週期短，高消費設備替代便宜的常規設備，為早日收回成本，醫院鼓勵、迫使醫生多開檢查單。這樣一來，就出現了所謂的“大處方”、“大檢查”。

由於醫院的趨利行為助長很多過度醫療，醫患之間因此充滿了猜疑、不信任，因藥費、療效、服務等問題而發生的糾紛層出不窮，醫生和患者之間的信任與託付越來越少，有時甚至發展成一種強烈的對立關係。

二、法律意義下醫生的過度自我保護

現在我國的醫療事故條例實行“舉證倒置”，就是說當發生醫療事故，患者狀告醫生的時候，不必由患者出示醫生有罪的證據，而要求醫生提供自己無罪的證明，否則即判定醫生有罪。

於是，醫生為了避免漏診或者誤診，減少不必要的醫療糾紛或醫療事故，便會要求患者做所謂的全面檢查，使自己的診斷有更多方面的充足的依據。也就是說，為了自保，無論是檢查還是開藥，醫生可能會傾向於保險第一。這樣一來，就難免會擴大檢查範圍，造成過度醫療。

三、過度醫療難以界定

臨床醫學是一門複雜的科學，每一個患者的情況都不一樣，即使同一種疾病也有不同的表現，同一種疾病的不同時期治療方法也不同，加上由於人類尚未完全征服疾病，醫學和醫生有時在疾病面前也不是強勢，為了患者的利益，有時醫生也不得不採取一些“大包圍”的診療手段。哪些檢查是正確診斷所必須的、哪些是多餘的，用藥的選擇如何，基本上由醫生根據自己的經驗和水準而定。因此，對過度醫療的判斷也就沒有一個“放之四海而皆準”的量化指標。這也是過度醫療屢禁不止的原因之一。

四、患者對疾病治療目標、期望值不科學

由於普通百姓缺乏醫學知識，不理解某些疾病在目前無法根治，不知道某些檢查本身也是有害的，甚至不知道治療目標在哪裡，盲目認為貴的就是好的，急於求成，要求醫生用好藥，做各種檢查。也有患者基於自己想當然的判斷、聽信廣告或者道聽途說，不惜巨額花費自行買藥來吃。最後不但沒治好病，花了冤枉錢，反而可能

傷了身體。這些，恰恰都助長了過度醫療之風。

可以避免的過度醫療

作為普通讀者，我們對制度的完善無能為力，我們也無法從專業角度判定醫生的檢查治療行為是不是屬於過度醫療。但是，就像在上面談到的，臨床上很多過度醫療都是由於患者或家屬自己的原因造成的。下面，就從典型案例入手，為您剖析哪些過度醫療，是“我們自己的錯”。

現象一：追求“根治”引發過度醫療

很多人認為，治病求“斷根”是天經地義的事，所謂控制症狀是“治標不治本”。只要是天天吃藥，就是病沒治好。他們背負著巨大的心理壓力，四處求醫問藥，不惜花光多年的積蓄，浪費了很多金錢以及人力，甚至掉入了虛假醫療廣告的陷阱，屬於典型的自身過度醫療。

典型案例：老王在今年的單位體檢中被查出患有2型糖尿病。在當地醫院看病後，醫生為老王開了降糖藥，叮囑他要長期堅持服藥、定期復查血糖。老王不解：那我這病是斷不了根了？這輩子就離不開藥了？不管醫生怎樣解釋，老王堅持認為只有“斷根”才是真正治病，斷不了根就是治不好病，就是庸醫。

於是，老王多方打聽根治糖尿病的方法，不管是道聽途說的偏方，還是報紙電視上的廣告，統統買來試。可是一年過去了，醫藥費花了一兩萬，血糖卻越來越高……

分析：要讓大家接受正確的觀點，首先要確定什麼叫“根治”。從嚴格的意義來講，“根治”是指一次治療後不再發病。其實，能一次治療不再發病的疾病並不多（只有那些能獲得永久性免疫的病如麻疹、天花、水痘等；某些經正規用抗生素治療獲治癒的感染性疾病，如大葉性肺炎、流行性腦脊髓膜炎等；一些經手術治療摘除病灶後不再發生的疾病如闌尾炎、扁桃體炎等，才可稱得上“根治”）。如感冒治癒後還有可能再次感染而發病，這是大家都能理解的常見病；再如子宮肌瘤、胃潰瘍就是手術切除後也有可能再次發病。

就糖尿病來說，醫學界目前還沒有找到根治糖尿病的方法，中醫同樣如此。有些人患糖尿病後，盲目迷信一些所謂“祖傳秘方”、“專治糖尿病”、“糖尿病可以根治，服藥幾月包好”等廣告宣傳，結果落得人財兩空。其實，雖然糖尿病目前

不能根治，但可以完全控制。有部分病情輕的2型糖尿病患者可以不必服藥，僅靠飲食控制和運動治療就能夠維持血糖在正常水準；即使病情較重者，只要堅持正確的、長期的治療，同樣可以長壽。

提醒：就當前的醫療技術而言，確實還有很多疾病，尤其是如糖尿病、高血壓病、血脂異常等慢性病無法根治。但無法根治並不代表無法治療，只要能夠控制疾病的發作、進展，提高患者的生活品質，這種治療就是有效的。總之，完全沒有必要為求一個不切實際的“根治”而掉入過度醫療的誤區。

現象二：過分“大方”導致的過度醫療

在“手頭”越來越寬裕的情況下，人們對治病也越來越“大方”，特別是對於那些在當前醫療改革中依然享受著公費醫療或者參加了基本醫療保險的患者，由於看病不花自己的錢或者很少花自己的錢，一旦有錯誤的醫療消費觀念，在看病的過程中就容易滋生過度醫療消費的願望與需求，“過度大方”進而導致“過度醫療”。

典型案例：小麗的媽媽患有老慢支，每年都會發作幾次。每次聽到母親的咳嗽和喘息聲，小麗都非常心疼。這幾年家庭經濟情況好了，母親的病一發作小麗都會帶她去醫院住院治療，並要求主治醫生用最好的藥，抗生素點名要100元以上一支的。為了防患於未然，她每次都要求醫生為母親做一個全身檢查，什麼CT、磁共振一樣都不能少。

然而，時間一長，小麗媽媽發作時的感染卻越來越難以控制，有時一連換好幾種藥都不奏效。最後，老太太發展到右心衰竭，生活不能自理，度日如年。小麗不理解，難道好藥、貴藥反而用錯了嗎？

分析：貴藥＝好藥＝好療效，這是民間一直存在的誤區。其實，藥價的高低，不是根據藥物對某一疾病的療效而定，而是根據其原料成本、工藝過程、銷售環節等因素決定的。能夠最有效控制疾病的發展，副作用最小，不導致藥源性疾病，價格適中的藥才是好藥。如螺旋黴素的售價，約等於紅黴素的幾倍，而它對金黃色葡萄球菌的抗菌作用，僅是紅黴素的1/32。目前較貴的抗生素都具有很廣的抗菌譜，因此對不明病原菌的感染常能收到很好的效果，但是如果問病情

一概用“好藥”，反而會因為它們的“廣譜”引起體內細菌耐藥，甚至引起菌群失調。小麗的母親就是因為長期應用廣譜抗生素造成細菌耐藥，感染也就越來越難以控制了。

同時，任何有創的或無創的檢查都可能對人體產生危害，如CT檢查、拍片、透視中所用的X線對人體的損害是不言而喻的，如果不是必需，過度檢查完全沒有必要。而且，做了太多檢查難免會出現一些“疑似”異常的結果，患者可能因此背上心理包袱，久而久之反而危害健康。

提醒：就醫並不同于普通的消費，不能簡單地用價格來衡量診療品質的高低。因此，也完全沒有必要去刻意追求醫療高消費。應該在醫生的指導下選擇“最適合”自己的而不是“最貴”的診療項目。

現象三：受虛假醫療廣告誤導催生過度醫療

很多患者因為醫藥知識的匱乏，容易輕信一些媒體上刊登(播發)的所謂醫藥廣告。比如乙肝病毒攜帶者，輕信能讓大小三陽迅速轉陰的虛假廣告，結果花了很多冤枉錢，大小三陽沒有變化，人卻被弄得傾家蕩產。有的根本就不是大小三陽，被騙子給扣上“乙肝病人”的帽子，於是到處求醫購藥，被騙得兩手空空。有的接受了錯誤資訊的誤導，自以為“久病成良醫”，自己為治病設計出一套方案，指揮醫生的醫療行為，動不動就要到醫院化驗檢查，指名道姓要求使用什麼藥物。

典型案例：小鐘在高考體檢時被查出乙肝小三陽，乙肝病毒DNA定量是陰性，醫生說不用吃藥治療，平時注意休息、飲食，定期復查就行了。但一想到自己體內還有可怕的乙肝病毒存在，一想到以後工作生活都會受到影響，甚至可能發展成肝硬化、肝癌，小鐘就坐立不安。於是他留意報紙、電視上的廣告，看到有什麼“大小三陽包轉陰”的“藥品”就不惜花重金買來吃，頻繁到各大醫院復查兩對半、DNA、B超等，光檢查費就花了上千元。後來，又從一個“老草醫”那裡抓來幾大包不知名的草藥，吃了幾天，突然出現全身黃疸，像個“金娃娃”似的。到醫院檢查，結果是吃出了藥源性肝損害……

分析：乙肝的治療是過度醫療的“重災區”。究其原因，主要是患者對疾病缺乏科學的認識，容易接受來自廣告或道聽途說的誤導所致。

乙肝患者一旦得病，心中恐懼，四處奔波，急於治癒。由於對肝病的認識幾乎為零，容易盲目聽信廣告宣傳，使用廣告推薦的藥物。尤其是乙肝病毒攜帶者，即便醫生好言相勸，認為暫時可以採取醫學觀察，不必用藥，患者卻認為這是醫生水準不高，一定有好藥可以“轉陰”，這也正中了一些不講醫德的醫療人員的“下懷”，為其開出這樣那樣的藥物。然而乙肝患者機體尚處於免疫耐受狀態，對於這些治療不產生應答，用藥實際就是一種浪費。

輔助檢查同樣如此。不少患者長年累月接受著一些額外的、不必經常進行的化驗檢查。而一般來說，如果患者沒有進行特殊的抗病毒治療，就沒有必要頻繁檢查肝炎病毒指標和病毒變異指標。目前各地興起和大肆炒作的乙肝病毒DNA檢測，實際上誤導了廣大患者，造成了嚴重的浪費和混亂。還有的乙肝病毒攜帶者每隔1~2月就做1次B超檢查，其實這麼短的時間內，肝臟組織不會發生多大變化。

另外，我國藥物性肝損害的病例正在以每年3%~4.5%的速度增長。使用中藥治療乙肝是我國特色之一(注：到目前為止，還沒有充分的證據證明中藥能治癒乙肝)，但中藥也有副作用，臨床上常用的一些中藥，如川楝子、山豆根、虎杖、土茯苓等等，長期使用都有一定的肝毒性作用。臨床上經常可以看到不少乙肝患者在盲目使用中藥複方後，病情加重，甚至於惡化的事例。

提醒：我們不能指望非法醫療廣告的發佈者能夠自律，但我們可以選擇從正規的媒體上獲得自己所需的醫學知識，提高自己辨別虛假醫療廣告的能力。

現象四：“孝道”助長過度醫療

“只要是給爸爸治病，花再多的錢，我們做兒女的都心甘情願。就是覺得父母把我們養大那麼辛苦，花了那麼多心血。像父親那個病雖然我們也知道治也沒什麼用，但總算是盡了做子女的一份心，將來自己心裡也好受些呀。”這是一位病人家屬的話，這番話，既讓我們敬佩其孝心，又為其無奈和無知感到同情，對其助長過度醫療感到可悲。

典型案例：一位70多歲的老人，入院後被查出患有胃癌，醫生為老人進行剖腹探察，發現老人的腫瘤已經在腹腔廣泛轉移，已經沒有手術的



(WHO)給“姑息治療”下的定義是：對那些給予系統的治癒性治療無反應的病人，給予積極的症狀治療和生活護理，控制疼痛及其他症狀，結合心理和精神等給予全面的支持和治療，盡可能幫助病人享受有活力的生活，使他們在有尊嚴，基本無痛苦的條件下安詳地走完人生最後歷程。

提醒：癌症的治療是非常複雜的，應根據每個患者的病程、病種、病位、細胞類型、惡性程度、年齡、體質等全面情況制定個體化治療方案。以上兩名患者病情雖然相似，但採用的治療方案不同，所得到的結果也不一樣，前者人財兩空，成了過度治療的犧牲品。後者治療適度，提

高了生活品質，延長了壽命。

價值。但是，老人的家屬卻堅決要求手術、化療，所有治療腫瘤的手段都要上，一樣也不能少。最後老人接受了手術和化療，不到兩個月時間，人全變了形，身體被活活拖垮，離開了人世。

分析：目前在癌症的所有醫療手段中，手術仍占主導地位。但有的晚期癌症患者癌細胞已多處擴散，此時根本無法手術，如果強行手術則對患者有害無益；有的患者反復化療，造成白細胞降低，身體虛弱，此時再次化療只會增加痛苦，加速死亡；有的放化療過度引起的後遺症治療起來相當困難，使患者本人痛苦萬分。

與上面的例子相對應的，另有一位70歲的晚期癌症患者，病情及探查結果與那位老人極相似，不同的是，家屬選擇了關閉切口，採用姑息治療。此後積極支持及配合醫生治療，以鎮靜平和的態度對病人進行心理安撫，使患者樹立了足夠的信心與疾病抗爭，保持積極向上的樂觀心態。醫生給予適量的化療藥物，加上中藥、免疫製劑、營養支持、對症處理、適當運動等綜合性措施，病情好轉，食慾及體重漸增，兩個月後出院回家療養。至今已存活兩年，精神及體貌如同常人。

現在，在對癌症特別是晚期癌症的治療上，越來越多的醫生強調“姑息治療”。世界衛生組織

過度醫療是一個非常複雜的問題，其根源複雜，消除這種現象也不是一朝一夕能夠辦到的。那麼，在這種現象還客觀存在的情況下，作為普通百姓，我們平時還是應該多學習醫療衛生常識，對疾病的治療要有合理的目標和心理預期，患病時注意與醫生之間的交流……一句話，那些因我們自身的原因導致的過度醫療，可以休矣。





保健之辯

簡志瀚 教授主持
Kan Chi Hon



編輯先生：您好。今年5月31日，參加了貴會主辦的劉懷棟教授關於「中醫眼科特色和優勢」的學術報告會，獲益良多。可惜提問時間有限，關於眼保健問題的討論，未能暢所欲言。因此，希望在此繼續把疑問提出，請予解答。一、近視眼的成因是遺傳為主，還是環境因素為主？二、為預防近視應該如何注意眼的保健？三、眼保健操是否對近視預防確有幫助？目前大家都有些甚麼不同的看法？謝謝。

一位聽眾上！3118年6月

一位聽眾：您好。您提出的問題很好，是今天眾多家長所關心的問題。目前中國青少年兒童的近視率已居世界第二位。令人擔心。今年6月6日是中國的第十二個「愛眼日」了，我們希望「兒童近視」預防保健的情況能得到改善，讓孩子們能更健康成長。您提出的問題，請簡志瀚教授談談他的看法，供您參考。

一、近視眼的形成，一般認為與遺傳和環境因素都有關。只是有些人較側重環境的影響，而有些人更強調遺傳的重要。對影響近視環境因素的認知比較一致，例如認為近距離工作、看電視、用計算機，閱讀時間過長，姿勢不正確，照明不足，以至營養和飲食等，均可致近視。但有人卻提出，以上因素並不會導致近視，遺傳才是主因，某些環境因素可能只是誘因。根據是通過對學生的對比研究表明，近視的遺傳率高達80%以上。說明近視主要受基因的控制。2004年，英國人發現了一個與

近視密切相關的基因PAX6，進一步支持了這種見解。2004年，一項對香港中國學生近視患病率情況的研究也表明，不論在本地或國際學校就讀的中國學生，他們近視的患病率比其它種族，例如白種人都要高。但2005年，香港的另一項研究就認為，未能發現近視與遺傳的必然聯系。台灣2007年，一項對學童近視研究報告卻指出，是否近視，與父母遺傳及學童本身行為相關，但是近視度數增加卻主要取決於孩童本身的行為與環境，在光線不良之環境，近距離使用電子產品越久，越容易造成近視度數增高。

二、由此可見，近視成因雖有遺傳因素，但環境因素也不容忽視，何況，我們現在還沒有可行的干預遺傳因素的有效方法，故改善環境因素，對預防近視的發生和發展，顯得尤為重要。眼科專家對眼保健曾作出以下建議：

1. 近距離工作時間30-40分鐘，即應稍作休息或作遠處眺望。
2. 讀書寫字姿勢要端正，眼睛離書本距離以30厘米左右為宜
3. 學習環境採光照明要充足，光線宜從左前方來。不在昏暗環境或強烈的陽光下讀書。
4. 注意均衡飲食、適當運動、充足睡眠。

三、眼保健操是希望通過按摩推拿眼周圍穴位，以達到消除眼疲勞，保護視力為目的的一種眼部運動。其原理是認為通過經絡穴位的按摩，能改善眼部血液循環，使睫狀肌得到放鬆。因為青少年近視主要的原理是睫狀肌持續收縮，先形成調節痙攣後，進一步發展為近視的。但亦有人認為，眼保健操採取按摩穴位的方法來預防近視是沒有效果的。根據是認為缺乏科學理據，因為近視發生的原因是眼球軸長變長所致，這決定於基因的調控問題。眼保健操不能阻止眼球軸長的變化。此外，推行眼保健操已歷四十多年之久，但患近視的青少年人數不減反增，全國學生體質健康調研最新資料表明，我國小學生近視發病率為22.78%，中學生為55.22%。但是雙方都拿不出科學研究資料來支持自己的說法。看來，要確切評定眼保健操對預防近視是否有效，仍必須進行嚴格的隨機化對照臨床試驗和流行病學調查才能達到，否則，永遠只能是“想當然”的自說自話而已。

“減”出來的脂肪肝

譚 民 (內科主任醫生)
Tam Min

FATTY LIVER DUE TO "REDUCTION"

Liu Wei successfully slimmed her body but was most surprised at getting a fatty liver - due to her grossly inadequate diet (even with vitamin pills). Although excessive drinking, diabetes and obesity are the causes of fatty liver, others, e.g., poor nutrition, high cholesterol, viral hepatitis, drug hepatitis and toxic hepatitis, etc. are also relevant. Poor nutrition leads to metabolic disturbances of protein, fat and even liver metabolism. As fat cells disintegrate, free fatty acids are released to be removed by the liver cells. With high free fatty acid blood levels, the liver cells have to take up such a large quantity of fatty acids that fatty liver may then result. Take good care: (1) Reduce weight gradually, say, around 250 gm per week; (2) Take moderate and sustained physical exercises, e.g., for 30 min, 3 to 5 times per week; (3) Take small but frequent meals, e.g., 5-8 meals per day, with 50-55% carbohydrates, 25-30% proteins, minimizing on deep fried and high-calorie food stuffs. Fatty livers (diagnosed by deranged liver function blood tests and imaging studies) due to rapid weight loss is correctable progressively by nutritional supplements.

在單位組織的例行體檢中，劉薇檢出了脂肪肝！這一結果不僅讓劉薇本人難以置信，也令單位同事驚訝不已。都說脂肪肝是胖人的“專利”，可劉薇是出名的瘦美人，為了保持骨感身材，她一直在減肥。因此，劉薇檢出了脂肪肝，引起了許多人的關注。



讓她百思不得其解

每天，劉薇除了午餐時吃一點米飯，其餘兩餐一律取消主食，只吃些水果或蔬菜沙拉。同事問她餓不，她總是笑著搖頭。劉薇也擔心這樣下去時間長了會導致營養不良，所以她的包包總裝著維生素片、鈣片，沒事的時候吃上一兩粒。可是劉薇沒想到，這麼堅持減肥的她竟成了一個脂肪肝患者，真讓她百思不得其解。

導致脂肪肝的三大元兇

酗酒、糖尿病、營養過剩(肥胖)，這是人們常知的導致脂肪肝的三大元兇。所以，很多人由此推斷，自己不喝酒，沒患糖尿病，也不肥胖，就不會被脂肪肝“纏”上。其實，還有很多重要原因也會導致脂肪肝，比如營養不良、高脂血症、病毒性肝炎、藥物及各種有毒物質中毒等。因此，脂肪肝既是一個獨立的疾病，又是多種疾病在肝臟的病變過程。

過分追求苗條身材的代價

一個人肥胖與否是有標準的，而現在很多年輕女性不顧自己



的實際情況，過分追求苗條身材，以骨感為美。她們每天吃得很少或不吃主食，甚至只吃水果、維生素片等，這樣做的一個直接後果就是營養不良，蛋白質、熱量等嚴重不足。

蛋白質不足，脂肪用的載脂蛋白也就嚴重不足了，也使得蛋白質、氨基酸以及脂肪酸的代謝出現紊亂，肝臟的代謝也受到影響，肝細胞營養不良，脂肪變性，就會在肝細胞裡出現一些脂肪泡，使肝臟腫大，這樣繼續發展，就可能出現肝的纖維化、硬化，肝臟功能逐步喪失。

有研究發現，人體處於長期饑餓狀態時，機體無法獲得必需的葡萄糖這一能量物質及各種脂肪燃燒時所需要的氧化酶類。為了彌補體內葡萄糖的不足，機體就會將身體其他部位貯存的脂肪、蛋白質動用起來轉化為葡萄糖。這些脂肪、蛋白質都將通過肝臟這一“中轉站”轉化為熱量。於是大量脂肪酸進入肝臟，加之機體又缺少脂代謝時必要的酶類和維生素，導致脂肪在肝臟滯留，造成脂肪肝。



減肥一定要依靠正確的方法

所以，減肥一定要依靠正確的方法，不能單純依靠節食甚至“絕食”來達到減肥的目的。正確的減肥方法應該是合理的飲食和堅持規律的運動，還要注意以下幾點：

1. 適宜的減重速度應該是1周250克左右，減重過快不僅造成脫水，減肥效果也不容易鞏固。
2. 中強度的有氧運動特別是耐力運動有利於減肥。建議初練者每日進行30分鐘有氧運動，每周3次至5次，同時配合力量訓練，一段時間後每日可進行1小時運動。
3. 減肥者應少食多餐，建議每日用餐5次至8次，各部分營養比例為碳水化合物佔50%至55%，蛋白質佔25%至30%，減少油炸和高熱量食品的攝入。

減肥出現的營養不良性脂肪肝

減肥出現的營養不良性脂肪肝同其他病因導致的脂肪肝一樣，輕者可無症狀，中、重症者多呈非特異性慢性肝病症狀。它的診斷和治療並不困難，只要結合患者有無造成營養不良的相關病史，化驗肝功能及血脂，輔助肝臟B超或CT檢查便可得知。患者在補充營養(高蛋白、高維生素飲食)後，無需藥物治療，脂肪肝大都可以痊愈。



8 類人慎打手機

楊 子 (內科主任醫生)
Yang Zi

EIGHT CATEGORIES OF PEOPLE SHOULD MIND MOBILE PHONE

While the debate on the possible harm due to mobile phone use is still on-going, it pays for us to be careful, e.g., those with irregular heart beats should avoid placing the mobile on the chest; placing it at the loins or abdomen may affect fertility; as line connection demands the strongest signals, put onto the ear after 5 seconds; cut usage; avoid using only 1 ear or else use earphones; going to odd corners for privacy necessitates stronger signals: reception would be poor there; when using the mobile, avoid walking or use in moving vehicles: fluctuation of reception strength also demands stronger signals, so do rainy days. These patients / individuals should take extra care: (1) Epilepsy patients; (2) Heart disease: mobiles may affect ECG tracings; (3) Severe anxiety neurosis; (4) Cataract: mobiles may raise the temperature of the lenses of the eyes; (5) Hyperactive thyroid patients and diabetics should note possible effect of mobiles on their hormonal imbalance; (6) As severe electro-magnetic waves may result in mutations, pregnant and nursing mothers should take care; (7) Juveniles should use mobiles sparingly; (8) Elderly over 60 years of age.

身處被微波通信環繞的當今社會，現代人對於手機的愛恨也許是複雜的。人們既離不開手機帶來的便捷，也懷揣著對“輻射”危害健康的種種憂慮。

研究表明，當人們打開手機，手機就會向手機基站傳送無線電波，而任何一種無線電波都會或多或少地被人體吸收，從而對人體的健康帶來這樣那樣的影響。這種電磁波向外傳播的過程，就被稱為手機輻射。

還存在著一定的爭論



雖然目前醫學界對於手機輻射是否會導致腫瘤等重大疾病還存在著一定的爭論，但在以往的動物實驗中已經證實，手機微波有一定的特點：對含有水分越多的器官，傷害越大。長期使用手機會對人體的神經系統、心臟和眼睛有所影響。

手機是一種有一定功率的信號發射器，最大功率在1瓦左右。但由於手機往往會頻繁“親近”人體的大腦部位，從健康

角度考慮，人們應該對輻射所產生的日積月累的影響有所警惕。為此，要從生活中的一些細節做起，減少手機輻射對健康的損害。

六種習慣不利健康

一、把手機掛在脖子或腰間。手機的輻射範圍是一個以手機為中心的環狀帶，手機與人體之間的距離決定了輻射被人體吸收的程度。因此，人與手機需要保持“距離之美”。心臟功能不全、心律不齊的人尤其不能把手機掛在胸前。手機如果常掛在人體的腰部或腹部旁，可能會影響生育機能。較為健康安全的方法，是把手機放在隨身攜帶的包中，並盡量放在包的外層，以確保良好的信號覆蓋。

二、撥電話時把手機緊貼耳朵。手機撥出電話而未接通時，輻射會明顯增強，此時應該讓手機遠離頭部，間隔約五秒鐘後再通話。



三、手機信號越弱，耳朵貼得越近。當手機信號變弱時，許多人會本能地將手機盡量貼近耳朵。但根據手機的工作原理，在信號較弱的情況下，手機會自動提高電磁波的發射功率，使得輻射強度明顯增大。此時把耳朵貼近，頭部受到的輻射就會成倍增加。

四、“一隻耳”煲“手機粥”。研究表明，長時間的連續輻射可能會使腦部受到影響。專家建議，不宜用手機長時間通話，可考慮改用固定電話或者使用耳機，如果不得不長時間用手機直接通話，也應每隔一兩分鐘輪換左右耳接聽。

五、私密電話“躲到牆角悄悄說”。對於涉及私密內容的電話，不少人喜歡躲到建築物的角落接聽。而一般情況下，建築物角落的信號覆蓋比較差，因此會在一定程度上使手機的輻射功率增大。基於同樣的道理，身處電梯等小而封閉的環境時，也應慎打手機。

六、東晃西走，頻繁移動。一些人喜歡在打手機時不自覺地踱方步、頻繁走動，卻不知頻繁移動位置會造成接收信號的強弱起伏，從而引發不必要的短時間高功率發射。

此外，在行駛的車上打手機，手機有可能會為了避免過於頻繁的區域切換，而指定覆蓋範圍更廣的大功率基站提供服務，其發射功率則會因傳輸距離的增加而提高。

三個時刻尤須防輻射

手機處於不同的狀態下，其發射功率和輻射強度也會不同。為了儘量避免手機輻射的危害，除了留心上述細節外，在以下三種情況下，手機輻射會達到較高的強度，要尤為注意：

一、開機時。手機在開機時功率會達到其最高峰值，相應的輻射值也會達到最強。因此，按下開機鍵後，應遠離手機，稍等片刻再去拿手機。

二、下雨天。雨水會使電磁波在空氣中衰減。在這種“雨衰”現象的作用下，手機和基站都需要提高發射功率來維持通信品質，從而造成電磁波輻射強度的提高，而提高的輻射功率也會以一定比例被人體吸收。因此，雨天也要儘量避免用手機打電話。

三、接通手機的瞬間。在接通瞬間，手機輻射會突然增強，並在幾秒鐘後迅速降低，保持在一個穩定狀態。所以，在接通的瞬間，應該讓手機遠離頭部。

八類人慎打手機

一、癲癇病患者。手機在使用者大腦周圍產生的電磁波，是空間電磁波的4至6倍，少數劣質手機更可能超出百倍，有誘發癲癇病的可能。

二、心臟病患者。實驗證明，手機電磁波可使心電圖發生異常。裝有心臟監視器的患者需慎用手機，否則可能影響監測結果。

三、嚴重神經衰弱者。長期使用手機，有可能加重失眠、健忘、多夢、頭暈。

四、白內障患者。手機電磁波可能使眼球晶狀體溫度上升、出現水腫，加重白內障患者的病情。

五、甲亢及糖尿病患者。手機釋放的電磁波可能會導致內分泌紊亂，加重甲亢、糖尿病等內分泌不調性疾病的病情。

六、孕婦及母乳餵養者。妊娠早期是胚胎組織分化、發育的重要時期，此時的胎兒最易受內部、外部環境的影響。嚴重的電磁波輻射除了有致畸作用之外，還可能導致產婦內分泌紊亂，影響泌乳。

七、兒童及青少年。手機輻射可能影響少兒大腦發育，嚴重的會誘發腦瘤。

八、60歲以上的老人。電磁波會妨礙老年人大腦功能的正常發揮。

如何讓寶寶吃飯變成開心事

張倩 (內科主任醫生)
Zhang Qin

HOW TO TURN KID'S MEAL TIME INTO A PLEASANT OCCASION

Improper eating habits of kids may well affect their nutrition and digestion - Ding Ding has completely lost interest in eating, possibly due to: (1) Food being served is not easily digestible by the young kid, e.g., for those less than 3 months old, change gradually from fluid to semi-fluid food, e.g., rice water, puree to thick congee, etc.; for those up to 2 years old, soft rice, bread may be tried along with other supplementary food - all these should be well cooked, chopped into fine pieces or in porridge form as required; for those aged 2-3 years, food may be less shredded; nevertheless, whole pieces of vegetables, beans and peanuts are too risky; (2) As kids may well like newly introduced food, do it gradually to avoid over-eating; (3) After 4 months, a mixed diet is gradually introduced, with, e.g., fish, meat, eggs, vegetables, fruits, etc. - more nutritious and less monotonous. Fixed meal times to make eating a "conditioned reflex" action; cut down on between-meal nibbles; concentrate on the meal - avoid watching TV or videos while eating; even minimal involvement of kids on food preparation helps; no scolding at meals - make meal times enjoyable!



寶寶吃飯不是一件小事，若不重視，就可能造成孩子厭食、消化不良等諸多問題。問題一旦產生，該如何對症下藥呢？本文告訴你。

“吃飯的時間到了！”

當媽媽興高采烈地把一盆盆菜端到桌上時，兒子丁丁卻托著下巴，對飯菜毫無興趣，任憑媽媽怎樣好說歹說，丁丁就是不想吃，不肯吃，勉強吃一口，還要吐出來。

也許你的孩子也有類似的吃飯經歷，或許你也試了很多方法卻不見大的成效。不用擔心，讓專家一起來幫你的孩子找找問題的根源，並解決它。

消化不良的3大誘因

原因1：給的食物不太易消化

由於嬰幼兒的消化能力差，父母要針對孩子的年齡特點，給孩子吃能消化吸收、願意接受的食物。一方面，父母要根據孩子不同的年齡特點，飲食逐漸由流質向半流質(如米湯、糊狀食品、稀飯)以及固體食物(如軟飯、面包等)轉變。3個月內的嬰幼兒，其消化液與成人不同，對澱粉的消化比較差，需要特別注意。而對於2歲以下的嬰幼兒，所添加的副食品，一定要爛、細、軟，比如，可將青菜切碎，弄爛，做成菜泥。而對於2-3歲的嬰幼兒，因為已經有16-20顆乳牙，食品可以稍微粗一點。同時，像整顆的瓜子、豆子、花生米、果凍這些食品對於嬰幼兒都十分危險，可能會被吞到氣管裡，所以必須小心，要磨成粉，弄碎了才能吃。

原因2：給太多新的食物

比如：有的孩子第一次吃蝦，覺得味道很好，就一下子吃許多，結果造成消化不良。因此父母在讓嬰幼兒嘗試吃一種新的食物時，要讓他慢慢適應。一次量不能給太多，要逐漸地增加，讓孩子有個適應的過程。

原因3：食品搭配不合理

嬰兒4個月過後，父母就需要給孩子增加奶類以外的輔助食品，要注意給予孩子營養平衡的飲食。平衡的飲食就是指嬰幼兒吃進去的食物能滿足他這個年齡和身體發展的需要。孩子的生長需要各種各樣不同的營養，其中包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、礦物質和微量元素、纖維素等營養素。糧食是最基礎的食品，而肉、魚、奶、蛋、蔬菜、水果等等都是身體所必需的。因此，父母需要細心搭配孩子的飲食做到多品種，多樣化，避免偏食、挑食、食物過於單調。

飲食行為糾正是根本

吃飯是一種飲食行為，除了要注意以上這些問題以外，幼兒正確的飲食行為和習慣的養成也不容忽視，這是解決孩子厭食、拒食等吃飯問題的根本，需要引起父母高度重視。因此，您需要在孩子飲食的過程中進行正確的示范和引導，讓孩子從小養成正確的飲食習慣和行為。

飲食習慣1：定時定量，少吃零食

養成孩子定時定量吃東西的習慣十分重要。如果給孩子太多的零食，一會吃糖，一會兒吃餅乾。胃裡不空，孩子就會到正常吃飯的時間，沒有飢餓的感覺。

值得注意的是：一般的幼兒都是一日三餐，再加上兩頓點心。您可以通過固定時間、固定地點、特定餐具和叫孩子吃飯的話語來讓孩子意識到要吃飯了。這是通過條件反射的方式來給孩子有吃飯的意識，當熱氣騰騰的飯菜放在桌上時，他就會意識到“吃飯的時間到了”。其次，不要讓孩子養成吃零食的壞習慣。

飲食習慣2：專心吃飯，對吃飯感興趣

許多孩子喜歡邊吃飯邊看電視或者邊玩玩具，其實這對孩子的飲食是不利的。吃飯需要專心，父母必須要讓孩子養成專心吃飯的習慣。如果孩子不喜歡吃飯，父母就要培養孩子對於吃飯的興趣。

對於吃的興趣，可以從小培養。媽媽可以在孩子很小的時候喂他奶時，就選擇一定的時間、地點和姿勢，讓他專心地喝奶，同時媽媽也要集中注意力在孩子吃奶這件事情上，讓孩子感覺吃是一件重要的事情，從小培養他對於吃的一種興趣。同時，在孩子長大一些後，媽媽可以在揀菜或做飯的時候，把一些食物指給孩子看：這些東

西就是今天中午要吃的食物。這樣可以加深孩子對中午要吃的食物的印象。

另外在吃飯時可讓幼兒自己參與，捧飯碗、拿小勺，挑選自己愛吃的食物，這樣孩子既學會了吃飯的本領，又培養了對吃飯的興趣。

飲食習慣3：營造吃飯的愉快氛圍

有的孩子吃不下飯或不想吃飯，父母就會大打出手，甚至辱罵批評孩子，造成孩子每次吃飯都淚水漣漣。這樣孩子就會在潛意識裡討厭吃飯，害怕吃飯。吃飯就成了一件不開心的事情。

因此專家建議父母一方面要營造一個愉快的吃飯的氛圍，讓孩子開開心心地吃飯，並體會到吃飯的快樂，這是十分重要的事情，盡量不要在飯桌上斥責孩子，影響孩子就餐的情緒。另一方面，如果孩子不願意吃或不想吃，請不要勉強他，就讓他餓一餓，這樣並不是什麼壞事。

BOX1：聰明提醒：完善的食品搭配方法

1. 細糧、粗糧、面粉、米飯要適當搭配。
2. 父母可以將含各種營養物質的食物搗碎做成小丸子、各種小點心，進行鮮艷的顏色搭配，來提高孩子進食的興趣。
3. 給孩子的食物要色、香、味俱全，花色品種要翻新。比如拿烹飪雞蛋來說，除了可以做成白煮蛋以外，還可以做成肉末燉蛋、炒蛋、五香蛋等，經常變換花樣可引起孩子的就餐慾望。

BOX2：聰明提醒：春季飲食衛生大意不得

春季，病毒和細菌感染比較常見，因此給孩子的食物一定要注意食品衛生，否則會造成細菌感染，引起一些腸胃的疾病。

注意事項：購買的食物原材料要新鮮衛生；為孩子烹調、制作食物的過程中也要注意衛生；碗筷要孩子專用，並進行清潔消毒；孩子吃任何東西前要洗手，由此保證進食整個過程的清潔衛生。

BOX3：聰明錦囊：孩子便秘怎麼辦？

要解決便秘問題，既幫助孩子建立良好的生活習慣，又要多飲水、多運動，多吃富含纖維素的蔬菜和水果來幫助胃腸蠕動。每天至少要吃1-2兩的蔬菜和1兩水果，最好每天能吃到3-5種以上的蔬菜。對於嬰兒而言，則是要喝足夠的水，他每天所需要喝水的量是體重的公斤數乘以50毫升。

葉煜全 (內科主任醫生)
She Yu Quan

為挽救中國象面人貢獻一分力量 廣州復大腫瘤醫院擬成立“象面人基金管理委員會”



2006年5月15日至12月12日，經歷長達7個月的時間，廣州復大腫瘤醫院成功救治馬來西亞兩位面部巨大腫瘤患者洪秀慧及陳嘉欣，在馬來西亞引起強烈轟動，馬來西亞幾乎家喻戶曉。社會各界，尤其是馬來西亞華人社會給予了極大關注，馬來西亞吉打州華人大會堂成立“特別醫藥基金”，呼籲社會人士捐款獻愛心，共計70餘萬人民幣。

2007年6月，湖南三湘都市報記者李凌在湖南郴州採訪過程中得知“面部超大腫瘤患者黃春才”，隨即想到廣州復大腫瘤醫院，並想辦法聯繫到院長徐克成教授，希望院方能夠收治該患者，幫助患者去除痛苦。

2007年6月11日，廣州復大腫瘤醫院醫生專程前往湖南郴州，接黃春才來廣州接受檢查和治療。在湖南引起強烈反響，湖南媒體14位記者隨同前往黃春才的家鄉採訪，並陪同黃春才一起連夜趕到廣州。

入院後，廣州復大腫瘤醫院先後為黃春才作了B超、血液檢查、CT檢查、病理檢查等相關檢查，診斷為面部神經纖維瘤，並組織專家進行了第一次大會診，重點討論了三個問題：治療的必要性，即目前是否一定要為患者進行治療；治療的可行性，即是否可以採取方法治療，有哪些方法可以治療；治療的目標，即到底能夠治療到什麼程度。

針對以上三個問題，醫生們進行了熱烈的討論，討論意見認為：

一、查閱全世界文獻，發現此象面人或許是目前發現的全世界最大的面部腫瘤患者。目前一定要採取積極的態度，為患者進行治療，因為如果不治療，患者的生命將非常有限，隨時將會出現生命危險，腫瘤已侵犯到大腦，另一方面，腫瘤巨大，患者的生活行動等非常不便；

二、通過院方去年成功治療馬來西亞的兩位象面人的過程和經驗，認為通過採取氬氦刀冷凍療法這一高新技術，結合手術，應該是可以有信心為患者治療，減輕患者的痛苦；

三、第一步治療，主要目標是先切除掉面部最大的那一塊15公斤以上的那個腫瘤。在進行切除手術前，至少需要進行50天左右時間的準備，因為目前患者體質較差，不能承受手術巨大創傷，所以需要進行術前身體調整及其他一些相關準備。重點要考慮如何止血，和預防手術中大出血等問題，此外，更關鍵的是，患者和患者的家屬需要考慮成熟，尤其是需要與醫生共同承擔手術風險。

廣州復大腫瘤醫院救助黃春才的事蹟，引起社會各界的強烈關注。中央電視臺《公益行動》、《家庭》，湖南《三湘都市報》、湖南衛視、湖南政法



頻道、《郴州日報》、郴州電視臺，香港中文報《東方日報》、英文報《South China Morning Post》、亞洲電視臺，新加坡中文報《聯合早報》，馬來西亞華文報《星洲日報》、《光明日報》、《南洋商報》、《國際時報》、英文報《the Star》、印度尼西亞華文報《國際日報》、《國際健康》、印度尼西亞華文報《Kompas》、《Media Indonesia》、《Jawa Post》、《Femina》，菲律賓華文報《聯合早報》、《菲華日報》、《世界經濟報》、《商報》、菲律賓文報《TONITE》等眾多媒體都將全程跟蹤報道此事。共同呼籲國際社會熱心人生以最大的關心，幫助黃春才。一方面，在經濟上給予黃春才以幫助，另一方面，呼籲醫學界同行，共同探討此病例，集思廣益，援助此患者。

為了能夠呼籲更多的社會力量，一起救助湖南“象面人”黃春才順利完成手術，早日實現心願。在湖南多位元記者的建議下，廣州復大腫瘤醫院為湖南“象面人”專門設立捐款專戶，歡迎各位朋友不吝指教，一齊出謀劃策，為構建和諧社會貢獻一份力量！本會亦積極響應，為黃春才伸出援手，專程赴穗捐出善款。

* 美國國家衛生研究所、美國國家癌症研究所和美國退休人員協會最近公佈的對全美50萬年齡在50歲至71歲志願者的調查報告表明，人類的健康、壽命和體重密切相關，體重哪怕只超重少許，也可能影響健康和壽命。過去一般認為，人略胖有利於健康，尤其女性生育更是需要脂肪。但上述調查表明，壽命和體重成反比，即使只胖一點也可能損害健康，主要是縮短壽命，尤其是男性。調查表明，肥胖是人類目前和未來的大敵，很多人沒有死於戰爭、災難、饑荒，卻死於肥胖及相關的疾病，包括身體和心理疾病，而超級重的肥胖者的死亡危險明顯高於正常人。

* 一項新的研究認為，多吃黃色和深綠色蔬菜，可以使患胰腺癌的危險減少一半。美國舊金山加州大學的研究人員發現，每天食用5份以上山藥、玉米、胡蘿蔔、洋蔥等其他類似蔬菜可降低患胰腺癌的危險。研究人員說，深綠色葉菜比如菠菜和甘藍，以及十字花科蔬菜，也有很好的預防胰腺癌的作用。簡單的生活選擇可以有效防止胰腺癌，這也許是減少這種致命疾病發病率的最實用方法之一。研究人員還發現，

吃水果也有助於預防胰腺癌症，尤其是橘子和其

他柑橘類水果，但它們的功效遠遠比不上蔬菜。

* 在日常生活中，人的壓抑、失落、鬱悶等消極情緒積聚到一定程度，必然要發泄出來。如果這些消極情緒不能及時排除，則會影響和破壞人的免疫能力，進而影響身心健康。所謂無損發泄，是指一個人在釋放消極情緒時，所採取的行為既不會對自己，也不會對社會和他人造成傷害。一般來說，人的消極情緒主要有兩種發泄，即消極發泄和無損發泄。消極發泄是一種有損性發泄，這種發泄具有一定的破壞性，有可能對自己或者他人、社會造成不應有的傷害和影響。而無損發泄則是一種積極發泄，它是通過積極主動的方式，將心中積聚已久的失落和壓抑情緒，進行及時的疏導排泄，從而使心理處於平衡狀態。從本質上看，無損發泄是在理性支配下的發泄，也是一種有道德、有修養的發泄。現實生活中的無損發泄方式有很多。可以把自己的煩惱向朋友傾訴，或者給遠方的父母和親朋友好寫信或者打電話；也可以寫日記，這是一種很好的自我發泄方式；你還可通過自言自語和自我暗示，或者到無人的地方放聲痛哭一場的辦法，排除和發泄心中的低落情緒，使自己的心境得以平靜。

* 德國科學家發現，人的完全清醒狀態只能持續大約4小時，因此在白天也會產生小睡一會兒的要求，這是由體內生物鐘控制的。一般在上午9時、下午1時和5時左右。由於現代快節奏的生活方式，估計現代人夜間睡眠的時間較一個世紀前減少了20%，從而造成了嚴重欠覺和內環境的失衡。如果人們不及時補充睡眠，疲勞就得不到消除，精力就得不到較好恢復，工作和學習效率就會降低，對健康也會帶來不利的影響。所以，從某種意義上來說，打盹與午睡一樣是對夜間睡眠不足的補充，也是人體快速充電的好辦法。

* 諾貝爾生物醫學獎獲得者路易斯·伊格納羅的研究顯示，一氧化氮能促使血管擴張以免血栓形成，使人體血液循環得到改善。一氧化氮的缺乏可能導致糖尿病和心血管病。不健康飲食及久坐生活方式與一氧化氮缺乏密切相關，而健康飲食及運動與一氧化氮產量及作用的明顯增加有關。伊格納羅說，規律運動能穩定且持

續地保持充足的一氧化氮，使機體能夠保護自身預防心血管疾病與其他疾病。一氧化氮的形成並發揮作用是一個比較緩慢的過程，運動上“暴飲暴食”肯定影響其最佳效果的發揮。要想健康長壽應該怎樣去做？伊格納羅認為：多吃魚、蔬菜、葡萄、全麥食品，少吃罐裝食品和袋裝食品，最重要的是要堅持規律運動。

* 最近，美國密歇根大學的研究人員的一項最新研究顯示，缺乏歸屬感可能會增加一個人患抑鬱症的危險。歸屬感低是一個人陷入抑鬱的重要指標。抑鬱症以心境低落為主要特徵，概括起來就是思想上無所寄託，生活上喪失信心，對親友無牽挂感。說到底就是歸屬感不強。歸屬感不強主要表現為：對自己從事的工作缺乏激情，責任感不強；社交圈子狹窄朋友不多；業餘生活單調，缺少興趣愛好；不喜歡讀書看報，不注重吸取各種知識營養；缺乏必要的體育鍛煉。我們不妨用上述表現對照檢查一下自己的生活方式和行為規範，然後作出是否存在心理疾患的判斷。

* 口水就是我們平常所指的唾液，我國傳統醫學將其稱為“華池之水”。近年的研究表明，唾液中含有唾液酸，是一種天然存在的碳水化合物，在大腦和神經系統的發育中發揮著非常重要的作用。人的唾液中還含有許多寶貴神奇的化學成分，唾液澱粉酶有啟動作用，對食物的充分消化十分有利。唾液中的溶菌酶就象保護口腔的衛士，一旦有細菌侵入，它們便毫不留情地予以消滅。更重要的是，唾液中有一種“唾液腺激素”，能促進眼睛、牙齒、肌肉和關節等組織的發育。人過中年，唾液腺激素的分泌就逐漸減少。因此，珍惜口水對身體健康極為重要。古有名言：“氣是續命芝，津是延年藥。”中醫養生學中的“叩齒咽津”是延年益壽的重要養生方法之一。

* 在大多數人看來，發脾氣一般都是有傷大雅的事情。但是，最近美國科學家公佈的一項研究結果表明，當人感到氣憤而想發脾氣時，如果能夠及時宣洩出來，會有利於自己的身體健康，也會給長壽帶來機會。美國科學家的研究結果表明，那些不願意宣洩自己不滿情緒或喜歡抑制憤怒的人容易縮短自己的壽命。研究結果還顯示，那些活得長的研究對象基本上都屬

於“有脾氣則發”的類型。研究結果表明，生悶氣一方面不利於心臟，另一方面也會影響免疫系統的正常工作，並引起大腦內激素變化。因此，與其悶在心裡自己和自己生氣，不如宣洩不滿情緒更能有效地減少外界環境對人體所產生的不利影響。儘管文明世界經常強調要克制和冷靜，然而在日常生活中，許多人發脾氣的方式仍不外乎是朝著家人怒吼，如果家有寵物的話，甚至還會踢上它幾腳解氣。研究人員認為，雖說這些方式並不雅觀，但是，人們對發脾氣的人應有人性化的理解，因為以一定的方式將不滿宣洩出來，總比為了顯得有紳士風度而將怒氣憋在心裡要更有利於健康。

* 加拿大神經心理學家唐納德·史杜斯說，“有氧運動是保持腦部靈活及年輕的最佳良方。”美國華盛頓大學心理學教授馬克·麥達尼爾贊成這個說法，並建議有氧運動與肌肉訓練雙管齊下。研究顯示，兼做這兩種鍛煉的人，腦筋最靈活。研究還證明兩項重要發現：第一，身體健康，思維也較敏銳；第二，身材走樣之後成功減重，腦筋也會變得靈活。健身無疑可使人更聰敏，而且對所有年紀的人都有效。

* 人們傳統的生活習慣通常是被動的。例如，渴了喝水，有病去醫院等。其實，這種被動行為往往對健康不利。專家提示：只有在認識上的預期性和行為上的超前性，才能讓人們由被動變為主動，做到未雨綢繆，防患於未然。特別是不累也要休息。機體在勞作中會產生有害廢物，如不能及時排解就會影響健康。通常，人們感到勞累不支時再休息，這已經遲了。積勞成疾講的就是這個道理。人們要根據實際情況，在學習、工作中主動適時安排休息，或變換運動方式，以緩解、消除單一性活動所造成的勞累。

* 老人牙不好，吃東西時喜歡“囫圇吞棗”或是用水送服。殊不知，“充分咀嚼”不僅能幫助消化，還能起到防止大腦老化的作用。咀嚼肌與大腦之間有一條“熱線”，通過充分咀嚼，血液能源源不斷地輸往腦部，大腦的氧分和葡萄糖也就多了起來，進而刺激大腦的激素分泌增多，大腦的思維能力和工作效率也就相應提高。因此，充分咀嚼有健腦功能，並能起到防止大腦老化、保持思維清晰的作用。

保健雜誌 (季刊) 訂閱表



茲訂保健雜誌第_____期至第_____期共_____期，並寄上劃線支票／郵政滙票／港幣／美金_____元正。
本刊出版日期：春季號(3月15日) 夏季號(6月15日) 秋季號(9月15日) 冬季號(12月15日)

姓名：_____

地址：_____

電話：_____

本港每期港幣32元，台灣、東南亞等地區每期港幣56元，歐洲、美、加地區每期66元折合美金8.6元(連空郵費在內) 支票或滙票抬頭寫：

香港保健協會有限公司

The Hong Kong Association for Health Care Ltd.

Address: 1/F Hang Shun Commercial Building, 12 Cameron Road,
Tsim Sha Tsui, Kowloon. Tel: 2368 3022 Fax: 2797 0949

香港地址：九龍尖沙咀金馬倫道十二號恆信商業大廈一字樓(近尖沙咀地鐵站金馬倫道B2出口)

香港保健協會招收保健會員簡章

本會簡介

香港保健協會成立於一九八九年，是在香港政府註冊的非牟利機構。董事會成員由多位醫藥及工商界知名人士組成，周文軒太平紳士擔任主席。本會以普及醫學保健知識為宗旨，出版《保健》雜誌，曾多次舉辦“認識癌症、預防癌症”、“預防心血管疾病和癌症”展覽會，以喚起市民對“預防勝於治療”的重視，並先後舉行“全港婦女保健知識有獎比賽”、“全港中學生保健知識有獎比賽”、“全港學童保健知識有獎比賽”和“PSP 國際學術研討會”等。

保健會員資格

凡年滿18歲之人士，不論性別、國籍、職業、宗教信仰，只要對保健有濃厚興趣，並認同本會的宗旨者，皆可申請成為本會之保健會員。

保健會員費用

普通會員入會費為港幣1,000元，每年年費為港幣100元。永久保健會員入會費為港幣10,000元，免收年費。

保健會員可享受一年下列之權益

1. 免費贈閱《保健》雜誌。
2. 購買百草堂有限公司500粒裝之產品或永南堂保健藥品有限公司之指定產品，可獲九折優惠。永久會員八折優惠。
3. 免費獲本會醫學專家提供之醫藥保健諮詢服務。
4. 免費參加由本會舉辦之各項活動，包括預防癌症及心血管疾病展覽會、保健講座及醫藥研討會。
5. 普通會員每年繳交年費後，享受之權益可再延續。
6. 香港綜合醫療中心、中醫臨床研究會診中心九折優惠(包括診金和中草藥費用)。(其他優惠另行通知。)

申請辦法：

填妥申請表格，普通會員連同入會費及第一年年費港幣1,100元，永久會員入會費為港幣10,000元，親身送到或寄回香港九龍尖沙咀金馬倫道十二號恆信商業大廈一字樓香港保健協會收。查詢請電2368 3022 馮先生或何先生洽。

郵寄申請，請用劃線支票抬頭付：“香港保健協會有限公司”，也可請百草堂有限公司代為辦理入會手續。(查詢請電2366 3128 陳小姐，或傳真2366 6760)

香港保健協會會員申請表

申請人姓名：	性別： ☐ 男 ☐ 女
出生日期：_____年 _____月 _____日	身份證號碼：
通訊地址：	
電話：	
公司名稱：	公司電話：
本人現以 ☐ 現金 ☐ 銀行支票號碼_____繳付入會費，申請成為香港保健協會之保健會員，並同意遵守協會各項守則，以上個人資料實屬正確無誤。	申請人簽署： 日期：



科學揭秘 10 大衰老原因？

張彤 (內科主任醫生)
Zhang Don

MYSTERY REVEALED BY SCIENCE: TEN IMPORTANT CAUSES OF AGING

(1) Progressive chronic inflammation affects multiple organs, e.g., joints, brain, arteries, heart valves - cardiac infarct and strokes; (2) Increasing frequency of gene mutation (natural or man-made causes) overwhelms our system - malignant transformation and degeneration; (3) Progressive deficit of specific chemicals required by mitochondria of cells: reduced cell vitality and detoxification - cardiac infarct, muscle degeneration, chronic fatigue and nervous system diseases, etc.; (4) Imbalance of hormones leads to depression, osteoporosis, coronaries; (5) Destructive effect of excessive calcium ions retained in brain cells, heart valves and arterial walls; (6) Progressive lack of fatty acids required for energy production - irregular heart beats, joint degeneration, easy fatigability and skin dryness... (7) Progressive imbalance of multiple synchronous chemical reactions - neurology diseases and toxic liver damage; (8) Inadequate digestion, e.g., pancreatic enzyme deficiency; (9) Diminished capillary permeability - major / minor strokes, vision loss, skin creases; (10) Increasing oxidative stress due to free radicals. Know thy aging mechanisms!

科學家對長壽的研究已有漫長歲月，但研究長壽，首先要對人類衰老的原因作深入分析，只有這樣才能打開人類長壽的大門。最近；經過科學家們的努力研究，終於解開了人類衰老的十大原因。

慢性炎症

隨著年齡增長，人體器官發炎越來越多，例如關節炎。患病的不只是關節，還有腦細胞、動脈壁、心瓣……梗死和中風等也跟炎症有關。

基因突變

許多自然的和人為的因素能引起基因突變。隨著年齡增長，細胞“處理”機制越來越不規律，從而引起基因惡性退化變質。

細胞能量枯竭

細胞的“電站”——線粒體需要一定的化學物質來保證細胞的活力和清除細胞的毒素。如果這個“充電”過程減弱，心梗化、肌肉組織衰退、慢性疲勞、神經性疾病等就會發展。

激素失衡

我們身體裡的億萬個細胞正是有了激素，才能準確地同步工作。隨著衰老，這種平衡變得不規則，從而引起各種疾病，包括抑鬱症、骨質疏鬆、冠狀動脈硬化。

鈣化作用

通過細胞膜裡的特殊管道，鈣離子進出細胞。身體衰老，鈣離子進出的通道遭到破壞，導致腦細胞、心瓣、血管壁里積聚過多的鈣。

脂肪酸不平衡

為了產生能量，身體需要脂肪酸。年齡越來越大，脂肪酸不開的便開始不足，結果，心律不齊、關節退化、容易疲勞、皮膚發乾……

非消化不平衡

細胞內經常進行多種同步的化學反應。年復一年，漸漸失去平衡，首先發生在腦部和肝臟。這是造成神經學疾病中毒性組織損傷的原因。

消化不足

胰腺漸漸枯竭，無法產生足夠的胰島素，結果，消化系統慢性機能不全。

血液循環衰竭

多年之後，毛細血管的滲透性遭到破壞——包括大腦、眼睛和皮膚。由此，引起大、小中風，視力減退，出現皺紋。

氧化應激反應

給任何年齡的人們帶來不少麻煩的自由基給已過中年的人帶來的麻煩更多。它影響許多生理過程的正常流向，從而加重身體負擔，引起各種疾病。只有掌握衰老的規律，才有可能應對各種麻煩。

“空巢”危機悄然逼近

林 林 (內科主任醫生)
Lin Lin

THE "EMPTY NEST SYNDROME" IS SUBTLY COMING CLOSE

In China, the number of "empty nests" has been rising steadily in the recent 10 years, from 16.7% of 1993 to 25.8% of 2003. In some large cities of China, the problem is even more outstanding, e.g., in Beijing, in the year 2003, the proportion of "empty nests" is as high as 34%. With the less and less of the usual extended families in China, the "empty nests" would now become the standard mode of family pattern in this 21 Century. The "Empty Nest Syndrome" is a general feeling of a depressive mood and a feeling of loneliness that parents feel when one or more of their children leave home. Women are usually more affected; the worst is when only one parent is left behind. Paradoxically, a strong maternal or paternal bond between the parent and child/children can make the condition worse. Recognize the syndrome well - never pretend that it does not exist or assume it is temporary. Try to rekindle past feelings, as some elderly may find the bringing back of nostalgic scenes helpful, e.g., singing an old timer song brings back a subtle bliss. If required, seek formal help from the professionals; do not try to handle it yourself when professional help is around.

自己給自己過生日，不自覺地給兒女擺放上碗筷，翻看照片……兒女們為了自己的事業，一個個離巢拼搏，一天天變老守巢的父母們，用各種不同的方式緩解心中的孤寂和落寞——

“空巢家庭”緣何越來越多

“空巢家庭”是指無子女共處，只剩下老年人獨自生活的家庭。據瞭解，在發達國家“空巢家庭”出現較早，現在十分普遍，老年人與子女同住的只佔10%至30%，除了日本，大多數老年人均與子女分居。美國第二次世界大戰前，52%的老年人與子女同住，到了上個世紀80年代，與子女同住的只有百分之十幾。在比利時、丹麥、法國和英國，上個世紀80年代初，全部家庭戶中65歲以上獨居者佔11%。瑞典獨居老年人達到40%，即每10個老年人中就有4人獨居。

有關部門提供的資料

在我國，據有關部門提供的資料，最近10年來我國空巢家庭一直呈上升之勢。1993年，我國空巢家庭在有老人的家庭中所佔的比例只有16.7%，而2003年上升到25.8%。在一些大城市，空巢家庭問題更為突出。2003年，北京市空巢家庭的比例為34%，上海市為34.8%，廣州市為30%，天津市為36.5%。尤其值得注意的是，單身獨居老人在老年人口中的比例，由1999年的3.8%上升到2003年的11%，即增加了兩倍。另據有關部門對天津、杭州、無錫三城市60歲以上老人抽樣調查表明：10.9%的老人生活在單身家庭，29.1%的老人生活在夫婦二人家庭裡，即生活在空巢家庭中的老人已佔老人總數40%以上。

“空巢家庭”的迅速發展

“我國經濟實力的提高從主觀和客觀兩方面促成了‘空巢家庭’的迅速發展。”中國老齡科學研究中心研究員徐勤表示，在現代化建設過程中，工作變動日益頻繁，人口流動和遷移加速，促使大家庭結構向小家庭轉變。隨著社會轉型加快，代溝越來越突出。物質生活水準提高後，人們追求精神生活，老少兩代人都要求有獨立的活動空間和越來越多的自由，傳統的大家庭居住方式已經不適應人們的需求，小家庭被普遍接受。專家們認為，我國實行計劃生育政策已20多年，二三十年後，隨著獨生子女逐漸進入中年，他們的父母進入老年，“空巢家庭”將越來越多。“可以預料，‘空巢家庭’將是21世紀我國城市甚至許多農村地區老年人家庭的主要模式。”

空巢家庭背後是情感空虛

一個家庭的生命週期大致需經歷五個階段：誕生、新婚、生



育、空巢和解體。在傳統的多子女家庭中，空巢期多在夫妻晚年，而今城市獨生子女家庭，子女離家的時間越來越早，比過去提前了五六年。三口之家，孩子是維繫家庭的重要因素，孩子的分離，使許多夫妻難以適應，容易引發夫妻的情感危機。“空巢綜合症”的表現為：空巢老人普遍都有一種“空巢感”。空巢感也就是孤獨感，但這種孤獨感裡又增添了思念、自憐和無助等複雜的情感體驗。有空巢感的老人，大都心情抑鬱，惆悵孤寂，行為退縮。他們中許多人深居簡出，很少與社會交往。究其原因，一是對離退休後的生活變化不適應，從工作崗位上退下來後感到冷清、寂寞；二是對子女情感依賴性強，有“養兒防老”的傳統思想，及至老年正需要兒女做依靠的時候，兒女卻不在身邊，不由得心頭湧起孤苦伶仃、自悲、自憐等消極情感；三是心境抑鬱，行為退縮，這些老人可能由於本身性格方面的缺陷，對生活興趣索然，缺乏獨立自主、振奮精神、重新設計晚年美好生活的信心和勇氣。

空巢家庭老人特別感到無助

空巢家庭老人，特別是單身老人，生了病以後特別感到無助。單身老人病死在床上，待人們

發現時已成一堆白骨的事例，近年來也屢見不鮮。就是那些相依為命的老夫婦家庭，也同樣面臨這一問題：當一個老人生病時另一個尚可陪同就醫；但當夫婦兩人都因病而躺在床上時，怎麼辦？

單身老人對此憂慮最大，因為隨著年齡的增加，精力的衰退，將來總有一天難以獨立地照料自己，到了這一天怎麼辦？特別是生活中發生意外的時候，如何得到援助？

應對空巢心理危機有良策

減少子女離家後對老人的心理衝擊，避免空巢出現的情感危機，就要積極防治“空巢綜合症”。

一要未雨綢繆，正視空巢。有些家庭對空巢心理準備不足，不願面對，似在回避，誤以為“空巢綜合症”是一過度性的，豈不知忽視帶來的副作用會更大，只有積極正視，才能有效防止空巢帶來的家庭情感危機。二要重燃激情，找回感覺。中老年人具有懷舊、戀舊的心理特點，塵封的舊情終難忘。如王先生在空巢困擾下掙扎了很久，遵照心理治療的要求，夫妻共同參與文娛活動，當夫妻倆卡拉OK重唱戀愛中的同一首歌時，他們唱得淚滿臉心又醉，找回了當年含情脈脈的感覺。三要對症下藥，心病醫心。預防“空巢綜合症”，不能採用消極的應對方法，如賭博，不正當的娛樂活動等。西方國家緩解中年情感危機曾出現“夫妻互換”遊戲都是飲鴆止渴、非常錯誤的。對於“空巢綜合症”，由於症狀病因不同，必須接受規範的心理治療。

為父母的身體健康做一些實事

子女們要充分地認識到空巢老人在生理上可能遭遇的危機，做到心中有數，才能夠有的放矢的為父母的身體健康做一些實事。有專家強調，和父母住同一城鎮的子女，與父母房子的距離最好不要太遠。

在這一點上，日本人提倡“一碗湯”距離，即子女與老人居住距離不要太遠，以送過去一碗湯而不會涼為標準，這是非常有意義的。對於身在異地，與父母天各一方的子女，除了托人照顧父母，要更加注重對父母的精神贍養。子女要瞭解空巢老人在情緒上容易產生不良情緒，經常與父母通過電話進行感情和思想的交流。

為什麼說天然蘇打礦泉彌足珍貴？

閻民 (內科主任醫生)
Yui Min

WHY IS NATURAL MINERAL WATER SO VALUABLE?

With a magical property of optimizing the acid-base balance of our body, natural mineral water is very popular. The natural source makes it scarce. In France, a mineral spring was discovered in the town of Evian-les-Bains and mineral water worth \$20 billion US per year bear the brand name "Evian". They contain calcium, magnesium, potassium, sodium and other trace elements but without contamination nor harmful chemicals; the acidity / alkalinity is also constant. In China, a similar spring has also been located, with a good collection of various trace elements and a constant water temperature of 3-5°C; no contamination nor toxic side effects - a outstanding quality. Most of such water have a mild alkalinity that may help to neutralize stomach acids, especially as excessive acidity of the body fluids is harmful to our health. According to the World Health Organization, around 80% of the world population is in a "sub-health" state that may be related to the acidity of the blood. Other than taking mineral water, take more food that are alkaline in nature, e.g., cauliflower, celery, pakchoi, fruits, beans and tea but avoid acidic food, e.g., red meat. [189-14]

天然蘇打水為什麼如此暢銷？除了它在世界上極為罕見以外，最主要的是它有一種近乎神奇地中和人體酸鹼平衡的保健作用，對保證人體健康有極大意義。

十分罕見的礦泉

最近，我國第一處天然蘇打礦泉水在黑龍江克東縣被發現，在食品科學界引起了不小的震動！也引起了國家有關部門關注。這種礦泉十分罕見，我國僅此一處，黑龍江省政府已決定投入3000萬科技開發資金擴大開發。礦泉地處二克山尖山斷裂帶上，是由於火山活動引起的地殼運動而形成的。地礦部黑龍江省中心化驗室和吉林大學測試科學試驗中心對水質進行了70多項檢驗，資料表明：我國首個天然蘇打飲用水屬弱鹼性碳酸氫鈉水即蘇打水，水溫常年保持在零上3~5℃，蘇打含量大於460毫克/升，同時含有多項人體必需的微量元素，無污染、無毒副作用，質量也明顯優於國外其他蘇打水。

天然蘇打礦泉是世界稀有資源

僅歐洲、美國、日本發現幾眼，彌足珍貴，成為中上層社會高級飲用水。法國佩惠公司從1863年生產世界第一瓶蘇打礦泉水以來，已曆140多年，如今，其“依雲”牌蘇打礦泉水暢銷世界各地，年銷售額高達200億美元，僅在中國市場每年就悄無聲息地銷售10億元人民幣！

天然蘇打水為什麼如此暢銷？除了它在世界上極為罕見以外，最主要的是它有一種近乎神奇地中和人體酸鹼平衡的保健作用，對保證人體健康有極大意義。

優質飲用水的標準

世界衛生組織根據長壽地區的大量調查，提出了優質飲用水的標準：

1. 不含有害人體健康的物理性、化學性和生物性物質污染物；
2. 含有適量有益人體健康，並呈離子狀態的礦物質 (K、Na、Ca、Mg等和對人體有益的微量元素)；
3. 水的分子溶解力和滲透力強；
4. 水的硬度適中、導熱、導電性好；
5. 應該呈弱鹼性 (PH值7.5——8.5)；
6. 水中含有溶解氧；
7. 可以迅速有效地清除體內酸性代謝物質和各種有害物質。

飲用水必須是弱鹼性

在這些條件中，最重要的條件是飲用水必須是弱鹼性的，即PH值在7.5——8.5之間。弱鹼性碳酸氫鈉水俗稱“肝臟的水”。這種水對胃酸過多過少有雙向調節功能。如果胃酸多，飯前1小時飲



用較多熱泉水，會產生反射性抑制胃液分泌作用，使胃酸減少；如果胃酸過少，則可以在飯前30分鐘飲用少量冷泉水，可以刺激胃液分泌，使胃酸增加。

其它功效

如果用這種水洗浴，皮膚不僅有光滑清爽的感覺，還由於皮膚吸收及滲透皮下組織，對外傷患者及皮膚病有輔助治療作用及保健作用。

在俄羅斯，這種蘇打礦泉水主要用於治療慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、慢性腸炎、慢性肝病、慢性膽囊炎、慢性尿道炎、糖尿病、尿酸素質、慢性胰臟炎；法國也以它治療胃病而世界聞名。

在日本，這種蘇打水用於治療神經官能症、風濕病、創傷、婦科病、鎘中毒和神經衰弱等等。

在我國，用天然蘇打礦泉水輔助治療胃病也有一段時間了，效果都不錯。上海市浦東居民鄭祥宏患萎縮性胃炎、胃潰瘍十多年，一直在不斷地服各種胃藥，可是始終也沒治好。醫生建議他在服藥的同時，換一下飲用水，喝蘇打礦泉水試試。老鄭堅持喝了三個月，飲用開始就感覺症狀

明顯減輕，如今已持續半年沒犯胃病。物理檢查顯示，胃部的潰瘍面已經看不見了。

人體組織內部含有多種元素，因此，每時每刻都在發生著生物化學反應，這種生物化學反應如果能夠維持正常，那人體就是健康的或者基本健康。完全健康的血液的PH值應該在7.35——8.45之間，在這個範圍內，血液的PH值越高，人體就越健康。健康人體應該呈弱鹼性，但是這部分人只占10%左右。據世界衛生組織估算，世界上大部分人、約80%左右處於亞健康狀態。有一部分人體液PH值在7.35以下，身體組織呈酸性，容易出現酸中毒症狀，如疲乏、體弱、細胞代謝減弱、免疫力低下、易感染疾病等等。如果PH值持續下降，達到6.7——6.8之間時，人的生命活動就停止了。可見，酸性體質危害之大！著名醫學博士秀隆先生說：“酸性體質是萬病之源”。因此，絕對有必要改變酸性體質。

現實狀況卻不那麼樂觀

可是，現實狀況卻不那麼樂觀。由於能量過剩，目前絕大部分人屬於酸性體質，也就是說，絕大多數人目前處於亞健康狀態。進一步研究證實，各種癌症患者幾乎都是酸性體質。那就是說，酸性體質適宜於癌細胞生長。研究還發現，絕大多數富貴病，如糖尿病、心腦血管病等等都是長期酸性體質造成的，可以毫不誇張地說，酸性體質是萬惡之源。這也是國人這幾年癌症、糖尿病、心腦血管病直線上升的原因之一。因此，消除酸性體質這個萬病根源，維持人體酸鹼平衡、最好是弱鹼性體質，是當務之急。

要保持弱鹼性體質，除了要保證營養平衡、心理平衡、動靜平衡以外，平時注意攝入一些鹼性飲食是十分重要的。新鮮蔬菜如紫甘藍、花椰菜、芹菜、蔴麥菜、小白菜以及水果、豆類、茶葉等等都屬於鹼性食品，可以適當選擇多吃、多用；而動物內臟、紅色肉類大都屬於酸性食品，可以注意少吃一些。除了多吃果蔬以外，直接飲用弱鹼性礦泉水就更為理想了，因為這樣的水直接經內消化道進入血液迴圈，不需要在胃腸中轉化。可惜，這樣的礦泉水很少，國外進口產品價格昂貴，一瓶水比同量的啤酒還貴一倍以上。而國產蘇打礦泉的發現，而國人千家萬戶飲用這種水提供了可能。

督印的話

郭次儀 (本刊督印人)

Kwok Chi-Yi

2007年6月23日，具有半個世紀建校史、享譽海內外、堪稱為中國高等中醫藥教育搖籃的南京中醫藥大學，在紫金山莊隆重舉行董事會及其教育發展基金會成立典禮。國家中醫藥管理局局長王國強、江蘇省人大副主任王湛、副省長何權、省政協副主席周珉、中國民間中醫藥研究開發協會會長沈志祥等擔任主禮嘉賓並為「董事會」揭牌。香港保健協會主席周文軒、澳門科技大學校監、主席廖澤雲等港澳著名人士應聘為名譽董事長。86名海內外著名學者、專家、企業家獲選為首屆董事。香港保健協會郭次儀董事代表周文軒主席暨名譽董事長，在首屆董事會第一次會議上首先致詞：董事會的成立既是社會各界支持、關心學校發展的一個歷史性的整合，也是今後社會各界支持中醫藥大學發展的一個新的起點。周文軒主席樂意接受學校的盛情邀請，感謝南京中醫藥大學給他回報社會、服務社會的機會，並將繼續與學校一起，為「堅定不移地發展中醫藥事業」而共同努力。

2007年7月15日，香港中醫學會舉行第八屆理監事就職暨教育研究基金會成立15週年晚會。由廣州、福建、上海等中醫學院(大學)畢業生為主體，於1991年組建成立的香港中醫學會是香港中醫師團隊中理論和實踐並重，讀書與師承俱佳的頗具影響的中堅骨幹。十七年來為香港的安定繁榮、為市民的健康福祉，貢獻良多。新一屆理監事將在陳洛川會長、黎照環理事長、黃柏新監事長和基金會馮丹主席的領導下，在周文軒永遠名譽會長、趙少萍永遠榮譽會長和林維鏢永遠榮譽理事長的全力支持下，帶領全體成員繼續為香港市民的健康作出貢獻。

2007年5月31日，周文軒主席會見了為籌建董事會專程赴港的南京中醫藥大學黨委書記黃成惠和校董會(籌)秘書長夏登杰。7月9日，亦會見了為蘇州大學進一步發展和籌建藥學院董事會專程赴港的蘇州大學黨委書記王卓君、校長朱秀林、前校長錢培德、蘇州中藥研究所所長顧振綸和校辦主任楊一心、劉標。分別就中醫、中藥事業的發展和「預防勝於治療」的理念及其實施進行了廣泛深入的討論並達致共識：中醫藥是中華民族創造的醫學科學，是我國優秀的民族文化中的瑰寶，二十一世紀生命科學的超常發展，正在催生着醫學科學的歷史性變革。我們將滿腔熱忱地面對前所未有的機遇和挑戰。周忠繼、郭次儀、周薇薇、周薇青等董事會見時在座。

郭次儀董事代表周文軒主席，於2007年5月23日專程到蘇州參加了聯合培養的碩士研究生虞燕霞、楊瑋麗、孫志雲和黃璐的論文答辯會，會見了答辯委員會張洪泉、徐濟良、蔣星紅、梁中琴、謝梅林和朱江教授；又於6月21日，會見了國際著名菌草專家楊慶堯教授和安徽農業大學菌種專家樊美珍教授，並就內生菌和蟲草研究簽署了合作協議，更於6月22日，藉南京中醫藥大學董事會成立之際，會見了朱傑教授。漏夜細談，獲益良多。作為主政中國中醫藥管理局超過拾年的最高領導人，經歷了長達叁仟陸佰餘個日日夜夜，既身臨其境，又功成身退。因此請朱局長就中華醫藥的發展、誤區、困境、前景撰寫論文，實在是讀者之福。朱局長不負所托。本刊鄭重推薦他的專論——《中華醫藥、任重道遠》。

本刊醫學顧問簡志翰繼續探索「預防勝於治療」而撰寫的《心臟的損傷和保健》，具有很強的針對性和實用性！

當我們到《南京博大腎科醫院巡禮》之後，一定要聽聽閻民在「防病之窗」的勸說：《怎樣呵護好嬌弱的腎？》；趙霖、鮑善芬和我們談「類胡蘿蔔素與健康」的目的，是告訴大家《預防疾病要依靠食物，不能依靠營養素》，因為楊軍也呼籲過《維生素過量也會損害健康》；田勤和趙寒分別指出《染髮致癌》和《清腸排毒致癌》的危險，不能不防；至於譚民的文章《「減」出來的脂肪肝》以及李華和李愛華的論述《大學生為何選擇自殺》、《我們越來越不快樂》，說的是事實，不是聳人聽聞。這如同隨着移民和老齡化，林林道出《「空巢」危機悄然逼近》一樣，是必須正視的現實！

送爽的秋風終於吹走了炎炎夏日。我們希望，無論是綠郁葱葱，還是漫山紅遍的秋景，都能帶給大家秋高氣爽的舒適。

預防勝於治療 Prevention is better than cure

高級健康食品
Health Food Supplement

複方丹心

H-CARE II

功能：行氣活血・化瘀止痛

有丹心不擔心



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

預防勝於治療 Prevention is better than cure

雲芝精華

ESSENCE OF MUSHROOM
(YUN-ZHI)

高級健康食品
Health Food Supplement



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



0 97777 09001 3

製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：(852) 2366 3128 傳真：(852) 2366 6760