

保健

HEALTH CARE

最新健康資訊刊物

ISSUE **82**
March 2011

春季怎樣預防 “甲流”來襲？

改變排尿習慣防病防癌

糖尿病病人的家居護理

“聖元”沒問題，緣何“性早熟”

將愛心灑向殘障孩子

—訪蘇州工業園區博愛學校

校長兼康復診所所長梁兵

慢生活，慢慢享受人生

國際標準刊號 ISSN 1819-1584

<http://www.healthcarehk.org>

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
秦伯益 PROF. QIN BO YI
簡志瀚 PROF. KAN CHI HON
高明見 PROF. GAO MING JIAN
陳惠林 PROF. CHAN WAI LAM
車鎮濤 PROF. CHUN TAO CHE
陳抗生 PROF. CHAN KONG SANG
李函宓 DR. M. B. ALI
吳思團 PROF. Ng Sze Tuen

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

副主編
ASSOCIATE EDITOR
陳松鶴
DR. SONGHE CHEN M.D.

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

編輯委員會
EDITORIAL BOARD
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
溫桂榮 DR. WAN KWAI WING
吳利良 NG LEE LEONG
何應雄 HO YING HUNG

保健

HEALTH CARE

疾病防治——

- 4 春季怎樣預防“甲流”來襲？

趙 寒

癌症防治

- 6 膽囊息肉要切除嗎？

談 基

- 8 改變排尿習慣防病防癌

周健新

防病之窗

- 10 捲煙濾嘴並不保險

謝基立

家居護理

- 12 令人煩惱的“老年性瘙癢症”

施 儉

- 15 糖尿病病人的家居護理

田 利

養生之道——

養生之道

- 18 長壽養生說生薑

譚凱民

- 20 冬春季怎樣增強免疫力

於濱力

熱門話題——

熱門話題

- 22 冷燙液質量 令國人震驚

趙 炎

- 24 “醬油大戰”學問多

嚴 明

- 27 “聖元”沒問題，緣何“性早熟”

譚志文

專家專訪——

30 將愛心灑向殘障孩子

——訪蘇州工業園區博愛學校校長兼康復診所所長梁兵

吳利良

專題探索——

預防勝於治療

34 同型半胱氨酸與健康

簡志瀚

飲食與健康——

健康飲食

- 37 對男士健康有益的蔬果

王 立

季節進補

- 38 四時話食療

黃正茹

飲食危機

- 41 飲食中潛藏著的殺機

閻 明

健康話題——

健康話題

- 45 慢生活，慢慢享受人生

李芬芳

專家論壇——

- 50 走出家門，換一種方式抗擊癌症
53 為甚麼要再次重申
——嬰幼兒奶粉不得稱“母乳化”

楊 昆
譚敦民

心理導航——

- 56 六旬母親為何向親生女兒討還“嫖娼費”

趙 栩

生活中的醫學——

- 59 一分為二看疾病
63 洗漱間操作有學問

涂梅花
譚 文

綜合報導——

環球醫學健康訊息

- 65 環球醫學健康訊息

葉煜全

讀者信箱

- 68 維生素B12有助緩解老年性癡呆？

簡志瀚

觀點與角度

- 71 且說選擇放棄治療

談 力

本會動態

學術講座

- 72 「長者心態與健康」秦伯益院士主講

編輯部

醫學新訊息

- 74 科學家發現人腦記憶開關
——可輔助治療老年癡呆症

陳年生

中醫寶庫

- 75 附子——天使與魔鬼的混合體

李 雲

婦女保健

- 77 女性第一號疾病：月經病

彭明慧

督印的話——

- 80 督印的話

郭次儀

出版：香港保健協會有限公司
香港九龍尖沙咀加連威老道2-6號
愛賓商業大廈12樓1202-1204室
Room 1202-1203, 12/F Albion Plaza,
2-6 Granville 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11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 6868

發行：青揚書報社有限公司
香港九龍灣臨福街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
深圳市福田區車公廟泰然
九路海松大廈B座22層

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

溫哥華：東方草藥有限公司
電話：604-2542844

鄭重聲明

本刊為『香港保健協會』所主辦之雜誌，該會早經香港特別行政區政府，註冊為非牟利機構。本刊以「預防勝於治療」的理念，積極推動市民保健意識為己任。刊物以市民生活息息相關之健康、保健等為主題。文章一切內容只能作為參考資訊之用，不能理解為醫療意見。香港保健協會並未對有關內容提供者，提供的專業資格加以審查。本一切內容在任何情況下，不能代表香港保健協會已認可、推薦或建議，也不能用作反駁，及取代任何個人醫療人員之診斷、治療及預防之建議，並強調作者文責自負。文章內所附某些圖片，若未經原作者同意，已被本刊採用，請原作者立即與本刊編輯部聯繫，以作適當處理。

重要通告

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

歡迎訂閱及誠徵廣告

保健雜誌（季刊）

香港註冊出版，歷史超逾20年

為您帶來健康訊息

● 附有英文摘要 ● 老幼咸宜 ● 家庭必備



中圖刊號：612Y0006

<http://www.healthcarehk.org>

本刊深受港人喜愛的普及醫學雜誌——集知識性、趣味性、科學性於一體；

以保健、醫學、健康為話題；為讀者傳遞「預防勝於治療」訊息。

歡迎惠登廣告，全球包括中港兩地皆收效益。

香港訂閱及廣告部查詢

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道2~6號

愛賓商業大廈12樓1202~1204室

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

國內訂閱及惠登廣告查詢

中國圖書進出口深圳公司

地址：深圳市福田區泰然九路海松大廈B座2202

電話：0755-23981696 傳真：0755-23981669

趙 寒（主任醫生）Zhaung Hin

春季怎樣預防“甲流”來襲？

春季如何預防感冒呢？

據李老師講，上呼吸道感染通俗的說法叫感冒，是呼吸系統多發病、常見病，一年四季都能發生，尤以冬春兩季多發。據統計，全世界平均每人每年要患四、五次感冒，多者七、八次呢。感冒雖然不算甚麼大病，但防治不及時可能引發其他疾病，嚴重者甚至可能危及生命！在全球流行了一年多的“甲流”，已經造成了成千上萬人的死亡！那麼，在乍暖猶寒的季節如何預防感冒呢？李老師說，平素在日常生活中多加注意，可以大大減少患感冒的機率。

首先是運動健身

冬春也要堅持戶外運動，人們常說“冬練三九、夏練三伏”，在環境嚴酷的季節也需要持之以恆地鍛煉。每周至少應該鍛煉三、五次，每次最好保持有氧運動40分鐘以上。選擇專案可因人而異，如做操、散步、慢跑、打球、跳舞、打拳、練劍等等。運動可以使身體各部器官加快運轉，增強免疫力，可以大大增強抗禦感冒的能力。當然，鍛煉時間也不宜過長、不可過勞。人體在疲勞的時候，免疫力也會下降，反而增加患病的機率。

注意飲食營養的均衡

春季新鮮蔬菜相對較少，更要注意飲食營養的均衡。有可能盡量多吃新鮮蔬菜、水

果。平素多吃大蒜，多吃“紅色食品”，紅色食品是指食品為紅色、橙紅色或棕紅色的食品，如紅辣椒、胡蘿蔔、南瓜、番茄、洋蔥、山楂、紅蘋果、紅棗等等，這些食品的一個共同特點是含有豐富的 β -胡蘿蔔素，可防治感冒。這是因為胡蘿蔔素具有捕捉人體內氧自由基、參與維生素A的合成等多種功能，還能增強人體巨噬細胞的活力，起到防禦感冒的作用。南方人有個好習慣，就是喜歡喝湯。乍暖猶寒時節喝一頓好湯，略微出汗，可以預防感冒。曾有位不小的領導很喜歡喝狗肉湯，他的理論概念是：喝頓狗肉湯，半年不感冒。雖然未必是半年不感冒，喝湯以後略微出汗，對活化人體循環確實有

鄰居64歲的郭大爺身體瘦弱，每到換季時節總要有些天頭痛發燒、流清鼻涕。他自己說，我這感冒是沒治了，天氣一變化，我這兒准有反應，一年總得有個五六回、七八回……郭大爺的情況具有一定的典型性。每逢到了氣候溫度變化劇烈季節，流感包括“甲流”（甲型H1N1流感）就容易爆發，一些身體虛弱者和老年人及兒童易患上呼吸道感染。那麼，怎樣在春季預防上呼吸道感染呢？筆者就此請教了黑龍江中醫藥大學的李曉雨副教授。



好處。北方人喜歡喝雞湯，雞湯中富含蛋白質、維生素和礦物質，喝些清淡的低脂肪的雞湯，不僅能夠補充營養，也對感冒有一定的抗衡作用。

養成良好的洗浴習慣

春季也要養成良好的洗浴習慣，每周視情況最好能夠洗浴兩三次，在家中澡間或者浴池均可。溫熱的洗澡水不僅能夠洗去毛細空間的污垢，幫助毛細孔排出皮膚內的重金屬等毒素，還可以促進血液循環。隔段時間“桑拿”或者“汗蒸”一次，對活化體內循環也有益處。另外，要養成勤洗手的習慣，手的使用率最高，甚麼地方都摸，勤洗手可以減少沾染病毒和細菌的幾率。有的人每天洗臉時用冷水，用手捧一捧水洗鼻孔，鼻孔因此輕輕吸進少許水，再擤出，反復多次，可以清洗鼻腔。

注意室內通風

北方人喜歡封窗，其實，這很不科學，居室的窗戶，每天至少要開30分鐘，使室內通風透氣，讓感冒細菌和毒菌隨空氣流動排到室外。被褥要勤曬，被褥經陽光中的紫外線照射後，可以殺滅其中的細菌。感冒流行時，要盡可能減少社交，少去公共場所。遇到患感冒的人咳嗽和打噴嚏，最好離他們遠一些，或轉過身去。在感冒的多發季節，家中有人患感冒，每日可以用食醋在室內熏蒸15~20分鐘，能殺除居室內的病毒和細菌，保障健康。

春季氣溫比較低，水分蒸發較弱，有的人因此很少喝水，這是錯誤的。其實，冬春季節也應該適當補充水分，尤其是在乾燥的北方，屬於大陸性季風氣候，春季節低溫乾燥，令人感覺不舒服。飲水少，嗓子發乾上火，就容易感冒。最好養成喝茶的好習慣，茶水中含有茶多酚等有益物質，飲茶不僅可以帶走體內有害的微生物，還可以抑制過多的自由基在體內活動。

要注意口腔衛生，每天最好早晚兩次刷牙。刷牙不僅去除口腔污垢，還能夠消滅部分細菌。用水漱口也不失為一個好辦法。每天早晚用淡鹽水漱口一次，可殺死口腔病菌。在感冒流行季節，用一點米醋滴鼻，可以起到預防作用。用米醋兌水各半，裝

入滴鼻用的空瓶內，滴入鼻孔內數次，既解決鼻腔乾燥問題，又可以殺死鼻腔內病菌。

在流感多發季節，提前飲一些預防感冒的茶飲，可起到防範作用。很多人喜歡用板藍根沖水喝或者買現成的板藍根沖劑，有的人喜歡喝胖大海沖水等等，都有一定作用。用紅糖或白糖30克、鮮薑末3克，開水沖泡，睡前飲用，也有防治感冒的作用。研究證實，維生素E能促進人體的免疫功能，每天服用100—200國際單位的維生素E，對預防感冒有好處。按摩穴位可以預防感冒。兩手心相對，搓熱後按摩迎香穴和湧泉穴，次數不限，舒服為度，早晚均可。兩手對搓，掌心熱後按摩迎香穴（位於鼻溝內、橫平鼻外緣中點）10餘次，可以預防感冒及在感冒後減輕鼻塞症狀。還應該指出的是，不潔食具也可能是個感染源，所以家裏食具最好經常用開水消毒。

看天穿衣

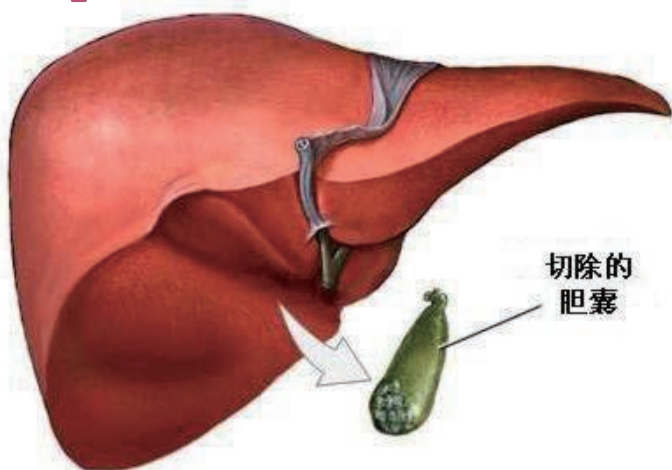
俗話說“春捂秋凍”，中老年人一般怕冷，穿著較多。應該注意的是，衣服不要穿得過多、過厚，不然一行動容易出汗，處理不好，容易受涼。衣著適當，可提高身體耐寒抗病能力。當然，也不能逞強、愣裝年輕穿得過少。經驗證明：身體受凍，在嚴寒的壓迫下就可能直接患感冒。春日天氣轉暖，可以適時減衣，氣溫驟降，適時加衣。總之，要看天氣變化增減衣物，不能不管冷暖穿衣“以不變應萬變”，外出活動時更要添加衣服。

中老年人一般都有睡眠問題，要想辦法調整好睡眠。美美地睡一整夜，可使人的免疫細胞充滿活力。解決睡眠問題有好多辦法，加大運動是其中之一。飲食中可以吃一些有益睡眠的食物，如大棗、小米等等。臨睡前喝一杯奶，也有助於睡眠。另外，睡前用熱水泡腳也是個好辦法。溫度以熱到能夠忍受為好，把腳泡在水中20分鐘左右為宜。要注意泡腳時水量要沒過腳面，泡的時候可能微微出汗，泡後雙腳發紅，可以促進血液循環，增強免疫功能，預防上呼吸道感染。

談 基（主任醫生）Tam Ki

膽囊息肉要切除嗎？

膽囊息肉是一種常見的疾病，以往並不為人們注目。近年來，隨著人們對健康檢查的重視和“B超”的普及，膽囊息肉常常無意中被檢出，加以這個不起眼的小東西有時也會“無事生非”，發生癌變，置人於死地，因此膽囊息肉已經受到高度重視，對它不敢掉以輕心，聽之任之。



膽囊息肉癌變奪命

十多年前，筆者有一位老同事——我們市醫院病理科的蔣醫生，照理說，正是精力充沛、事業有成的年歲，可是不幸被癌症奪去寶貴的生命，溘然離開人世，人皆為之惋惜。

蔣醫生患的是膽囊癌。怪只怪他對原有的膽囊息肉掉以輕心，未給予足夠的重視，想不到後來突然發生惡性變，盡管確診住院後立刻為他動手術，切除癌變的膽囊，不幸的是，已經轉移至多個鄰近的腹腔臟器，顯示癌症已屆晚期，難以挽回矣！

朱醫生逃過一劫

無獨有偶。3年前，本院放射科有位朱醫生，也患了膽囊癌。這位退休後留用的醫生，原來患有膽囊息肉（經B超檢查發現），她以為此息肉個兒小，微不足道，不把它放在眼裏，想不到兩年之後息肉突然發生惡性變，轉化為膽囊癌，幸而立即住院手術，作了膽囊切除術，病理切片報告為膽囊癌。術後還作了幾個療程的“化療”，弄得她頭髮全部掉光，體重減輕10公斤，結果總算安然無恙，身體逐漸恢復健康，如今她又重操舊業，每天照常上班，看來已經逃過一劫。

無意中發現膽囊息肉

膽囊息肉是一種常見的疾病，患者以30~49歲居多，平均年齡為45歲。患者平時大多無自覺症狀，而是在健康體檢做B超時偶然發現的。

近年來，隨著人們自我保護意識增強，重視健康體檢，社會團體大批量到醫院做健康檢查，加以B超這個簡便有效的診斷工具日益普及，膽囊息肉常常在無意中被醫生發現，成了司空見慣的疾病。

膽囊息肉分門別類

膽囊息肉有單發性和多發性之分，單發性約佔40%，以腫瘤性居多，多發性約佔60%，以非腫瘤性居多。又可以分為膽固醇性息肉和非膽固醇性息肉，前者系因代謝失調所致，大多無臨床症狀，或者僅有輕

微的症狀，膽囊功能良好，無惡性變之虞；後者2/3的病人有上腹部發作性疼痛，少數人有噁心、嘔吐等症狀，存在可能發生惡性變的風險，因此不可掉以輕心！

是否需要作膽囊切除？

那麼，體檢時如果發現膽囊息肉，是否需要作膽囊切除呢？

臨床上以息肉大小和病程的長短作為判斷依據，息肉大小則以直徑0.8釐米作為臨界點。

一般認為，息肉直徑小於0.8釐米，經過動態觀察其大小並無明顯變化者，可以暫時不做手術，但是需每隔3~6個月進行一次B超復查，觀察其變化，如果息肉有增大的趨勢，並且出現明顯的症狀，就應當及時進行手術切除。

對於直徑大於0.8釐米的息肉，即使沒有自覺症狀，也應當考慮手術，因為如果息肉直徑長到1.0釐米，其惡變率可以達70%至80%，直徑長到1.2釐米以上時，惡變率可以達到90%。此外，患者年齡在50歲以上，發病時間較長，膽囊息肉合併膽囊炎、膽結

石，並且伴有明顯症狀者，也有手術切除的必要，以杜絕後患。

總而言之，患有膽囊息肉者應當定期進行B超復查監控，以防發生惡性變。

患者平時應注意飲食

膽囊息肉患者平時應注意飲食調節，盡量避免進食含有高脂肪、高膽固醇的食物，因為膽固醇攝入過多，可以加重肝膽代謝和清理的負擔，並導致多餘的膽固醇在膽囊壁積聚和沉澱，而形成息肉，因此平時應少食富含膽固醇的食物，諸如蛋黃、動物內臟、魚籽、腦髓等。最好不要飲酒，少吃刺激性的食物，多吃富含膳食纖維的新鮮蔬菜和水果。不要老是不吃早餐，要知道，在夜



間睡眠中，肝臟和膽小管繼續分泌膽汁，儲藏在膽囊內，以備消化脂肪類食物之用，如果不吃早餐，儲藏在膽囊內的膽汁就用不上，不能及時排出，滯留時間過長的話，可以刺激膽囊形成息肉，或者使原來的息肉增大，因此早餐最好吃些含有植物油的食品，以促進膽汁分泌與排空。

Should Gall Bladder Polyps be Excised?

A senior pathologist in our City Hospital had unfortunately died of gall bladder cancer that had originated from a gall bladder polyp – all because he paid little attention to the polyp but it suddenly became malignant. Even after very prompt excision of the cancer, the cells had already spread to distant sites. Gall bladder polyps that usually occur at a median age of 45, are largely asymptomatic and are only discovered on ultra-sound scans. 40% are single; 60%, multiple; some polyps may be related to high cholesterol – these are often without symptoms and are entirely benign; they seldom have malignant change; others often have tummy aches and tend to have malignant change. For polyps <0.8 cm and are stable in size, only regular follow up by ultra-sound is required. All others require operation. If the patient is >50 years of age, has a long history or has associated cystitis, stone, etc.: operate. Avoid high fat, high cholesterol diets that overwork the gall bladder, as polyps may form. Avoid drinking. Always take your breakfast to prevent prolonged bile stasis in the gall bladder: with food intake, bile in the gall bladder would be discharged into the gut.

改變排尿習慣防病防癌



覺得膀胱充盈，有脹滿感覺，就上廁所排尿，是每個人（不論男人還是女人）的日常生活習慣，這當然是順理成章的事情，但是如今科學家提出一種新的看法和主張：最好每隔個把小時排一次尿，盡管當時並無明顯的尿意，也要這樣辦。為什麼要採取這樣的措施呢？

及時排尿可以防癌

美國國立身體中毒研究所的專家們研究結果表明，膀胱癌的發生，與尿液在膀胱中停留時間長短成正相關。人們每天攝入的食物中，特別是嗜煙者吸入的煙草煙霧中，難免含有這樣那樣能夠致癌的化學物質，吸收進入血液之後，通過腎臟濾入尿液，經過輸尿管下行，注入膀胱，尿液中的廢物和致癌物質，可以侵害膀胱黏膜與平滑肌纖維，破壞其組織，損傷細胞的正常結構，久而久之，可以誘發膀胱發生癌變。

統計資料顯示，在男性泌尿生殖系統腫瘤中，膀胱癌發病率僅次於前列腺癌。

專家們將每小時排出的尿液，跟相隔兩三小時排出的尿液相比較，發現後者所含的致癌物相當多，這就意味著，尿憋得越久，罹患膀胱癌的可能性越大。為此專家建議人們：平時多飲水，以增加尿量，不管有沒有尿意，最好每隔個把小時排尿一次，讓其中對身體有害的化學物質稀釋，並及時排出體外，這不但是預防膀胱癌的一個有效措施，還可以防止尿路感染和泌尿系結石的形成。

中老年男性下蹲排尿好

身體排尿，是中樞神經系統主導下的一種主動性動作，通過大腦、脊髓，以及膀胱、尿道一系列神經反射動作，得以完成。排尿的時候，副交感神經興奮，膀胱逼尿肌收縮，尿道括約肌則鬆弛，讓尿液排出，整個過程需在放鬆、平靜狀態下完成。

人進入中老年之後，身體各器官功能逐漸衰退，膀胱平滑肌發生退行性變化，肌層萎縮變薄，伴有纖維組織增生，其彈性和緊張度均不如年輕時，膀胱收縮力量也隨之減弱，尿道括約肌功能不那麼靈活了，排尿反應較為遲鈍。加以尿道變得長而彎曲，還有的人發生前列腺肥大，勢必影響排尿，而發生

尿等待、尿滴瀝、尿不盡等不能盡如人意的情况。

為了適應這些生理性變化，中老年男士最好像婦女那樣，也採取下蹲式姿勢排尿，坐在便器上，從容不迫，順其自然。患前列腺肥大症、有排尿不暢情況的男士，更應當採取下蹲姿勢排尿，這樣做，可以增加腹壓，有利於膀胱中積累的尿液順暢地排出，連同殘留尿液排得一乾二淨，以減少尿液在膀胱中存留，消除患尿路感染、結石和膀胱癌的危險性。

下蹲排尿誘發排大便

下蹲式排尿，可以增加腹壓，還引發機體相應的神經反射，加強腸蠕動，結果誘發大便，形成“大小便齊發”的局面，這樣可以減少糞便在大腸中滯留的時間，使其中吲哚、硫化氫、糞臭素、胺類等有毒、能致癌的化學物質，及時隨糞便排出體外，以減少這些毒物吸收進入人體，並且保護大腸黏膜，防止結腸癌、直腸癌的發生。這豈不是“一舉兩得”，兩全其美！

防止排尿性暈厥

有的中老年人，在排尿後突然發生暈厥，甚至跌倒在地，是為“排尿性暈厥”。

這種情況大多發生在半夜、清晨或午睡起床後上廁所排尿時，主要由於起床站立排尿，突然發生直立性低血壓所致。也可能由於尿液排空，使膨脹的膀胱體積突然縮小，腹腔內壓力下降，引起腹部血管突然擴張充血，則大腦供血不足，而引起暈厥。還

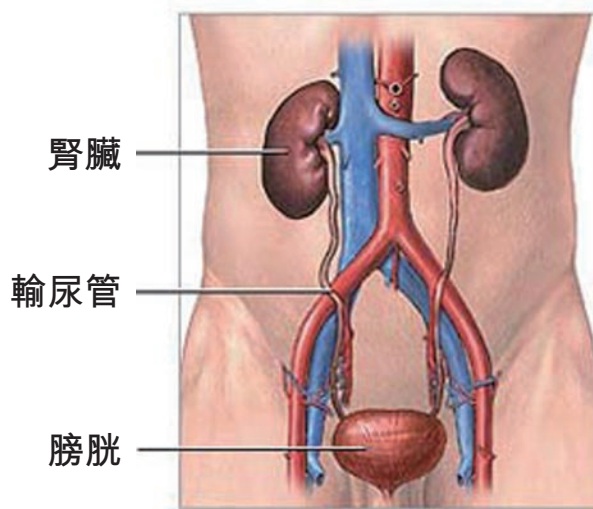
有可能通過神經反射，迷走神經過度興奮，產生心臟抑制，引起心動過緩，則心臟搏出的血量突然減少，導致大腦供血不足，而引發短暫的暈厥。

蹲著排尿好有例為證

世界各國男性排尿，通常都採用站立姿勢，惟有印度人例外，那裏的男子歷來有蹲著排尿的習慣，這種生活上小小的改變，使印度男子膀胱癌、結腸癌發生率比其他國家低得多，足見蹲著排尿的好處。

澳大利亞庫克大學婦產科主任蘭尼教授，為了幫助100萬名（其中包括男性30萬名）膀胱功能減弱的人，多年來致力於排尿姿勢的研究，觀察證據顯示，蹲式排尿有助於改進排尿和排便功能，同時減少患痔瘡的機會，對前列腺肥大症患者也大有好處。

總而言之，改變排尿習慣能夠防病與防癌，而且輕而易舉，何樂而不為！



A Voiding Position Change to Prevent Disease and Cancer

The US National Agency for Toxic Substances found bladder cancer incidence rates was proportional to the bladder urine stasis time. Daily intakes, especially of smokers, lead to urinary carcinogens in the bladder — with direct contact with the bladder lining, bladder cancers may be induced eventually. Urine voided every 3 hours had higher concentrations of carcinogens than that passed every hour, with higher risks of having bladder cancer. Drink more water to dilute the urine; even without any sense of urge, voiding every hour or so may reduce risks of cancers, infections and stone formation. As the elderly has bladder atony and prostate enlargement lengthening and narrowing the urethra, try a sitting position; by leaning forwards, abdominal pressure increases, facilitating bowel movements; prevents “micturition syncope”: fainting and falling down from a standing position for voiding large volumes, as blood pressure drops abruptly. In India, men’s urinating in a sitting position led to lower incidence rates of bladder and colon cancers — an association endorsed by years of work by Prof Rane of James Cook University, Australia, on the relevance of the urination position.

謝基立（內科主任醫生）Xue Ki Le

捲煙濾嘴並不保險

每年清明時節，踏青掃墓時，總會想起一位故友，此公不幸患肺癌，於本世紀初那個清明節，溘然離開人世，那年他尚未滿花甲之年呢，照理正是家庭承上啟下，工作得心應手，事業有成的年歲，卻天不借年，過早地離開了人世，此恨綿綿！

以“濾嘴”能濾毒而自慰

說實在，他是被那個“燃燒的魔棍”害死的。此公在世時，可謂嗜煙如命，“不可一日無此君”，常見他，“點上一支煙，快活似神仙”，而談笑風生，悠然自得。平時坐辦公室，總是一支接一支地吸；開會場合，迫於“禁止吸煙”的警示牌，此公為了避人耳目，不惜鑽進洗手間，過把煙癮之後再回到會議室。

筆者曾以醫生兼摯友的名義，闡明吸煙有害健康，奉勸他下決心戒煙，真是動之以情，曉之以理，可他總是聽不進去，說甚麼如今隨著兜兒裏有了錢，生活水平提高，吸煙今非昔比，“鳥槍換炮”了，也就是說，香煙品位提高，五十年代時興的“飛馬”、“大前門”甚麼的，如今不惜一顧，至少吸“雲煙”、“蘇煙”之類，招待賓客則“大中華”或“萬寶路”；再說，如今香煙為“高科技”產品，焦油含量減至最低，還裝上過濾嘴，將有害的化學物質和致癌物質統統過濾掉，對人體不致於產生多大的危害，但吸無妨！

此公能說會道，善於詭辯，說服不了他，只好不跟他理論。結果不幸被我言中，是那個可恨的“燃燒的魔棍”，將他送入墳墓的。

吸煙之害數不勝數

吸煙對人體造成的危害，真是數不勝數，罄竹難書。

科學家研究表明，捲煙煙霧中含有對人體有害的化學成分，少說也有數百種，其中強烈致癌物質如焦油、亞硝胺等達四五十種。更有甚者，科學家最近發現煙草中含有致命的放射性元素鈾（煙草公司擔心引發訴訟，以往一直隱瞞香煙含鈾的真相），容易引起肺癌。據報導，美國每年新增肺癌病例中1%系由鈾引起的，全球每年有1.17萬人死於鈾引起的肺癌。

捲煙濾嘴迷惑煙民

煙草製造商為了麻痹廣大吸煙者，別出心裁地想出一條妙招，給捲煙裝上一段過濾嘴，說是可藉以過濾有害的化學物質，阻擋其吸入肺內云云，這一舉措，確實迷惑了不少煙民，以為從此可以毫無顧忌地吞雲吐霧，吸個痛快。殊不知，科學家通過考察與研究得出結論：過濾嘴所起的作用十分有限，對嗜煙者來說，只不過起自我安慰的作用罷了。

我的這位故友，也是上當受騙中的一員，有誰為他鳴冤叫屈、對簿公堂呢！

濾嘴煙危害並未減輕

科學家做過一番調查研究，發現捲煙中有害物質尼古丁（煙鹼）濾除率，長濾嘴為43.28%，短濾嘴僅為9.93%，與此同時，吸入氣道的煙霧中有害成分一氧化碳含量，卻上升了30%~40%，兩項相抵，濾嘴捲煙對健康的危害並未減輕。美國研究人員曾對3,737名吸煙者進行調查，發現吸濾嘴煙患冠心病者，並不比吸無濾嘴煙患冠心病者有所減少。可見，濾嘴對吸煙者來說，“愛莫能助”也，不過起“精神鴉片”的作用罷了。



濾嘴纖維可致肺癌

捲煙過濾嘴是用醋酸纖維製成的，科學家研究發現，在吸煙過程中，特別是當吸煙者用手指頭輕彈煙捲（他們不斷做這個動作，以彈掉燃燒產生的煙灰），或者舌頭觸及濾嘴時，都會有1~32根細小的纖維從濾嘴中脫落下來，這種直徑只有20微米的纖維，可以伴隨高溫的煙草煙霧，被吸煙者吸入呼吸道，並且長驅直入，最後到達肺泡組織內，對身體產生這樣那樣的危害，煙民知曉否？

美國紐約州布法羅城一家癌症研究所的約翰·波利博士，在患肺癌吸煙者被手術切除的肺葉病理組織切片上，意外地發現一種閃光的細微的杆狀體，這些杆狀體，系來自捲煙過濾嘴中沾染致癌物質的纖維，可以藉吸煙的機會，緩慢地滲透到人體健康的肺泡組織中。德國研究者也有同樣的發現。

研究表明，濾嘴中這種細微的纖維物質，不能被器官組織分解，也不能被人體吸收，它們永遠停留在肺葉組織內，最終導致癌變，成為癌細胞彙聚的核心。

這條科技資訊，對大多數吸煙者來說，可謂“孤陋寡聞”，也是煙民們意想不到的事情。

不要被捲煙濾嘴忽悠

由此可見，捲煙過濾嘴並不像煙民們所想像的那樣“保險”，可以有恃無恐，而毫無顧忌地吸個痛快。有必要奉勸廣大煙民，不要被捲煙的濾嘴忽悠與蒙蔽，應當增強自我保護意識，別再“點上一支煙，快活似神仙”了。為了你和全家人的健康與幸福，還是痛下決心戒煙，與那個“燃燒的魔棍”決裂吧！

Cigarette Filters Are Questionable

The cigarette smoke contains at least a few hundred harmful chemicals, of these, 40-50 are strong carcinogens, e.g., tar and nitrosamines. Recently, scientists discovered the cigarette smoke has lethal radioactive polonium that is well-known to cause lung cancers. Although, for obvious reasons, tobacco companies are trying their very best to cover up, for each year, an estimated 1% of all lung cancers in the US, or, 11,700 deaths in the world are linked to radioactive polonium. Moreover, the effectiveness of cigarette filters is actually questionable: as short filters cut nicotine by only 9.93%, long filters, by 43.28%; the worst is other harmful substances are paradoxically higher, e.g., after filtration, carbon monoxide rose by 30-40%. In a cancer research institute in Buffalo, New York, USA, John Pauly found tiny, glistening rod-like particles in lung tissues of lung cancers patients after surgery. Coming from cigarette filters, these particles would stay permanently in the lung tissues. Eventually, malignant changes may ensue. Clearly, cigarette filters are not as safe as smokers are led to believe. For the sake of your health and the welfare of your family, quit smoking immediately!

施 儉（皮膚科副主任護師）Shieg Jen

令人煩惱的「老年性瘙癢症」

甚麼是皮膚瘙癢症？

所謂皮膚瘙癢症，是指皮膚並沒有濕疹等原因造成皮膚瘙癢的皮疹，但卻具有皮膚瘙癢症狀的一種狀態。此時作為皮膚症狀，多可見因為瘙癢而產生的繼發性搔傷（搔破痕、紫斑）。皮膚瘙癢症程度標準：輕型指瘙癢偶有發作，或僅在夜間或安靜環境下出現，且範圍局限，程度輕，不影響睡眠；中型指瘙癢頻繁出現，可同時多處出現，程度較重，甚至影響睡眠；重型指瘙癢持續發作，並呈廣泛性，程度較重，嚴重影響睡眠，可伴有皮膚抓痕、血痂、色素沉著、濕疹、苔癬等改變。

引起皮膚瘙癢形形色色的原因

老年人皮膚有其自身的特殊性：萎縮、敏感和增生。臨床表現為皮膚變軟、變薄、乾燥起皺，在情緒變化，氣溫變化時特別容易發癢，極易受體內或體外環境因素的影響。1.季節因素：嚴冬時過冷過熱的刺激，乾燥、濕度低，都易引起皮膚瘙癢，皮毛、化纖品、粗糙內衣也容易刺激瘙癢發作。2.飲食方面的因素：飲酒、抽煙，喝濃茶、咖啡，食蝦蟹、海鮮、辛辣食物等常為誘因；瘙癢發作常難遏止，必須強力搔抓，有時甚至借助器械搔抓，直至皮破血流，感覺疼痛，才肯住手；重者可寢食不安，極為痛苦；瘙癢平息後則又毫無感覺。3.體內寄生蟲感染：常常是局限性瘙癢，臨床表現以肛門周圍，外陰部瘙癢為主；瘙癢發作常有定時，如脫衣後、入睡前。4.其他原因：除以上原因外，如變態反應、神經精神機能障礙、糖尿病、甲狀腺功能異常、膽道疾病、腎炎、腫瘤都可以引起皮膚瘙癢症。

引起皮膚瘙癢症的原因有來源於內臟的某種基礎疾病、單純來源於皮膚乾燥和由於服用某種藥劑引起。從部位上看可分為全身性皮膚瘙癢和局限性皮膚瘙癢。

局限性皮膚瘙癢又可根據瘙癢產生的部位，進一步分為外陰部瘙癢和肛周圍瘙癢。外陰部瘙癢，在男性好發於陰囊，前列腺肥大或尿道狹窄為其原因；在女性，卵巢功能低下或白帶、應激等為其原因。肛周圍瘙癢時，便秘、腹瀉、痔核、蟯蟲、糞便中含有的化學物質、以及溫水清洗便後造成的過度清洗為其原因。

皮膚瘙癢症指臨床上無原發損害，而以皮膚瘙癢為主的一種神經功能障礙性疾病。據不完全統計此症老年人患病率在48%以上，男性多於女性，北方多於南方，多見於冬、夏兩季。這種病初常被看作雞毛蒜皮被忽視而遷延不愈。主要是老年人皮脂腺萎縮，分泌功能減退，皮膚乾燥引起的。單純性皮膚瘙癢多以門診治療為主，家庭護理尤顯重要。而目前醫學界對老年皮膚瘙癢還沒有確切的治療方法。在臨床治療過程中對老年皮膚瘙癢症患者的臨床護理至關重要。

全身性皮膚瘙癢多見於老年人，由某種基礎疾病、皮膚乾燥和內服某種藥劑等引起。作為基礎疾病的有缺鐵性貧血、真性紅細胞增多症、淋巴細胞性白血病、sezary綜合征、何傑金病、惡性淋巴瘤等血液系統疾病，膽汁淤積性肝硬化、阻塞性黃疸等肝臟疾病，慢性腎功衰竭、尿毒癰等腎臟疾病，糖尿病、痛風等內分泌代謝疾病，胃癌、肺癌、前列腺癌等內臟惡性腫瘤，除此以外，還有HIV感染症等。

怎樣防護皮膚瘙癢症？

患皮膚瘙癢症者一定要到正規醫院的皮膚科接受系統的診斷治療，尋找原因，查明有關致病因素。

1. 藥物治療

皮膚瘙癢患者應找醫生根據病因和皮膚損害性質進行有針對性的治療，不宜自行亂搽藥，護理人員在此環節須出面進行指導護理。止癢藥物的使用應根據不同病情和醫囑慎重選擇。治療過程中嚴密

觀察病情變化，準確及時發現異常情況。對於記憶力差、聽力及視力下降的老年人要反復提醒用藥時間、方法、劑量等，必要時送藥入口，確保老年人用藥安全。用藥後瘙癢症狀不能及時緩解，應及時到醫院就診查清原因。

a) 皮膚護理：採用藥物治療老年人瘙癢性皮膚病的同時，還須精心制訂護理措施。

- (1) 保持皮膚清潔濕潤，每次洗完澡後在經常感覺瘙癢部位適當塗抹一些含有少量油脂的潤膚液(雪花膏、綿羊油等)。
- (2) 做好沐浴指導，患者沐浴應在飯後30min為宜，以免影響消化。水溫不宜太熱，40℃為宜，室溫在22～24℃之間，時間不宜過長，以免發生暈厥和燙傷，並減少清潔劑、香皂的使用，大多數皮膚病如皮炎、濕疹等，應盡量避免使用肥皂等鹼性洗滌劑，尤其是老年性皮膚瘙癢及冬季瘙癢症，以免過多洗掉皮膚上的油脂，使皮膚變得更為乾燥，加劇瘙癢。秋冬季節洗澡不要太勤，更不能用熱水、毛巾、肥皂用力搓澡，這樣會洗掉皮膚表面脂膜，使皮膚乾燥而加重瘙癢。許多皮膚病患者愛以熱水燙皮膚以收到暫時性止癢的效果，但其結果往往促使病情惡化，特別是一些急性濕疹、皮炎，燙後皮膚毛細血管擴張、紅腫、糜爛、滲出等更為嚴重。
- (3) 避免搔抓和過分摩擦，防止感染。如神經性皮炎、濕疹等，常因患者不斷搔抓摩擦而使皮損浸潤、肥厚、苔蘚樣變，形成愈抓愈癢、愈癢愈抓的惡性循環。實在癢得無法忍受可輕輕拍打或冷水濕敷。
- (4) 保持床褥柔軟清潔，冷熱均勻。穿寬鬆柔軟的棉質衣物。
- (5) 鼓勵患者養成定時喝水的習慣，及時補充皮膚水分。
- (6) 忌搽化妝品：各種化妝品中都含有香精、色素、防腐劑等成分，這些成分中又有重金屬

鉛、汞、鐵以及甲醛，會刺激皮膚，增加刺癢感。

b) 心理護理：老年人瘙癢性皮膚病往往在情緒緊張、憂鬱、焦慮和激動的情況下發病或加劇，甚至只需語言暗示即可引起瘙癢。我們可以講解和示範一些轉移瘙癢的方法和技巧，如用看電視、讀小說、聽音樂、聽故事、參加有趣活動等分散和轉移注意力。有節律呼吸鬆弛訓練對患者減輕焦慮控制

瘙癢有良好作用。按摩療法和皮膚刺激法：輕輕拍打瘙癢部位或冷敷（在不影響血運情況下使用）。幽默療法：給患者講笑話，讓患者看幽默雜誌等。這樣發揮病人的主觀能動性，堅定同疾病作鬥爭的信心和決心，並配合藥物治療及精心護理，才能收到事半功倍之效。

2. 健康教育

- (1) 合理休息勞逸結合，保證睡眠，避免過度焦慮和運動。
- (2) 注意天氣變化，保持環境適當溫度和濕度，避免變化太大，注意冬季室內採暖不要使室溫過高。
- (3) 合理飲食，多食豆類、蔬菜、水果、海藻類鹼性食物，保證營養。忌食魚腥、蟹、海味、辛辣、蒜、韭菜、酒等。若血脂正常可適當食用些含油脂較多食物。如某些變應性皮膚病可因吃海鮮、魚、蝦、羊肉、春筍等食物，神經性皮膚瘙癢症可因濃茶、咖啡、酒類、辛辣刺激食物等而使病情反復或加重。因此，這類病人在飲食方面應有所選擇，須常吃新鮮綠葉蔬菜、水果、肉皮等富含維生素C、E以及人體必需氨基酸的食物，以促進血液循環，改善表皮細胞代謝功能，減輕皮膚刺激程度。
- (4) 加強體育鍛煉，增強機體免疫力。可根據患者自身情況及興趣愛好選擇一些運動專案，如散步、體操、太極拳、游泳等，注意安全不要超負荷運動。



服用保健品

長壽又康健



香港保健中心有限公司

The Hong Kong Health Care Centre Ltd.

香港保健協會創辦人周文軒博士，除創立「百草堂有限公司」外，另創辦「香港保健中心有限公司」，最早在本港積極支持、研製「雲芝精華」、「靈芝精華」等保健產品，為人類的健康事業作出貢獻！



—— 免費提供義診及諮詢 ——

保健中心關心你

辦公時間：星期一至五 上午9:00 至 下午6:00
星期六 上午9:00 至 下午3:00
(星期日及公眾假期休息)

香港九龍尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈12樓1204室

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

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

田 利（護理部主任）Tin Li

糖尿病人的家居護理

周奶奶是地道的南方人，喜好甜食，跟孫女一樣愛吃冰淇淋、各種甜品。自從患上糖尿病後，醫生建議不宜再吃過多的甜食，整個夏天只能眼睜睜地看著小孫女快樂地吃著各種各樣的甜品，這讓她覺得非常難受。中秋節期間，兒子買了兩盒無糖月餅來孝敬她，這讓她非常高興，當即吃了兩塊，邊吃邊對兒子講：“這個月餅真好吃，反正是無糖的，多吃點也不要緊”，結果晚飯後，周奶奶就感覺不舒服，被家人送進了醫院急診室……

“無糖食品”不能隨便吃

夏季天氣炎熱，很多人不思飲食，而秋天涼爽的天氣則使人食欲大增，加上中秋節、國慶節等佳節臨近，家人朋友聚會，使得很多糖尿病病人面臨“美食”的誘惑，糾結於“敞開肚皮”大吃大喝與“令人難受”的飲食控制之間。

很多糖友就和周奶奶一樣錯誤的認為，市場上銷售的“無糖食品”不含糖，可以隨便吃，不需要控制。其實，所謂的“無糖食品”只不過是不含蔗糖而已，有些則是加入能改善口感但不會增加食品熱量的甜味劑（如木糖醇）。但是“無糖食品”的原材料畢竟是澱粉，與米飯、饅頭一樣，吃多了同樣會使血糖升高；無糖食品更不能代替降糖藥物的使用，糖尿病病人家庭護理究竟要注意那些方面呢？

合理正確的飲食

在糖尿病的綜合治療中，飲食控制扮演著非常重要的角色；但是很多糖友的飲食控制狀況不是很理想，就其原因可能主要與對疾病認知不足、對醫護人員飲食指導的依從性欠缺、客觀條件不允許等因素有關；但調查中我們也發現許多糖友對營養的攝入存在誤區：

(1) 食用“無糖”食品可以不用控制？

其實“無糖”只是指食品中不含蔗糖，食品其他的原材料不變，如無糖餅乾仍然是穀類做的，還是要計入主食總量；而且不能用“無糖”食品完全取代普通食品。

(2) 過節聚會多吃點沒關係，加大藥量就行

過節聚會時美食如雲，朋友之間杯觥交錯，盛情難卻，很多糖友都無法抵擋誘惑，心想多吃點沒關係，加大藥量就行了；殊不知暴飲暴食會加重胰島細胞的負擔，加速胰島功能的衰竭，使得口服降糖藥物的療效減弱甚至完全失效，最終即使用上胰島素，仍舊無法控制血糖，繼而導致各種急、慢性併發症的發生。

(3) 水果含糖量高，絕對不能吃

夏秋兩季是水果大量上市的季節，但許多糖友認為蔬果中含有大量的糖份，要“敬而遠之”。其實水果中含有大量的維生素、礦物質及膳食纖維，而且水果中的主要糖分是果糖，此外還有少量的葡萄糖及蔗糖，而果糖的代謝是不需要胰島素參與的；所以糖友們可在血糖得到控制後進食適量的水果，但不能亂吃，比如西瓜、草莓、柚子等。

(4) 口渴了也要不喝水

秋天空氣乾燥，很多人都會覺得口乾舌燥、甚至覺得咽痛，這時要注意水分的補充。而很多糖友認為要嚴格控制水分的攝入。其實口渴、多飲是體內缺水的表現，正是人體對高血糖及體內缺水的一種保護性反應。患糖尿病後控制喝水不但不能治療糖尿病，反而會進一步加重高血糖及體內高滲狀態從而使病情更加嚴重。糖尿病患者只要沒有心、腎疾病，就不應過分嚴格地限制飲水，每天進水量至少應達到1500~2000毫升。

(5) 少吃甚至不吃主食，副食不限

糖尿病飲食療法的首要原則是控制總熱量的攝入，許多糖友認主食（米、麵等）是熱量的主要來源，於是少吃甚至不吃主食，而副食不限。主食中主要含複合碳水化合物，升血糖的速度相對較緩慢；並且副食（雞、鴨、魚、肉、蛋、各種堅果等）所含的熱量同樣不可忽視：1克糖類產4千卡熱量，1克蛋白質也4千卡熱量，而1克脂肪可9千卡熱量。而深受女性喜愛的堅果類零食，100克堅果（如花生、瓜子、核桃、杏仁等）所含的熱量相當於200克主食，30粒花生米（約12克）所含的熱量相當於1湯匙植物油（10克）或者25克麵粉或大米。堅果類零食屬於高脂肪、高熱量飲食，不僅會導致肥胖，還能使血脂升高，加速動脈硬化，引起心腦血管並發症。

所以糖友們可在早餐選用牛奶、豆漿來代替稀飯，因一碗稀飯的熱量相當於150ml的牛奶。午餐及晚餐可選取粗糧類、豆類、薯類主食，在兩餐間食用適量的水果，但總熱量應在正常的範圍內。因25g的大

米熱量相當於160g的牛奶、400g的豆漿，50g的豬肉、牛肉、羊肉、排骨、雞、鴨、鵝肉、500g的大白菜、菠菜、韭菜、芹菜、萵筍、番茄、冬瓜、黃瓜、茄子、絲瓜、綠豆芽，200g的梨、桃、蘋果、桔子、橙子、獼猴桃、李子、葡萄，10ml的（1湯勺）花生油、豆油、菜油、豬油等。每天計算並控制好飲食中的總熱量，採用低鹽（<6g/d）低脂、少食多餐的優化飲食結構，進食時間宜規律，切忌饑飽不均；盡可能使食物的選擇要多樣化，不宜單一，以免營養素攝入不均衡。

“與眾不同”的運動

運動療法是糖尿病綜合治療的重要組成部分，秋高氣爽，糖友們可以與醫生商量制定適合自身的運動計劃。適量的運動不僅可以保持正常的體重，還能促進胰島素在體內的作用。運動時選擇透氣性好的軟底鞋和純棉襪，隨身攜帶易吸收的糖類食品和糖尿病救護卡，以備發生意外時能夠及時得到救治；避免單獨運動。

糖友們可根據自身血糖情況、進食量、用藥狀況、年齡、病情、生活習慣等結合醫生的建議選擇適合自己的、便於堅持的有氧運動，如跳舞、羽毛球、乒乓球、快走、慢跑等，但不宜空腹運動，宜在餐後30min-1h進行，每次30min~60min，每天最好在固定的時間段運動。值得注意的是，做家務不能等同於體育鍛煉，運動時先從低強度運動開始，以自我感覺舒適，微出汗，無持續疲勞或其他不適度。

不容忽視的足部護理

秋冬季節很多人皮膚都有不同程度的缺水，容易出現這樣那樣的皮膚問題，糖尿病病人的足底皮膚很容易破損，一旦出現傷口，不容易癒合，極易導致糖尿病足壞疽。所以進入秋季，糖友們一定要重視並加強自身的足部護理。

- (1) 要保持足部的清潔、避免足部損傷。鞋襪選擇柔軟、寬鬆、透氣，不可赤腳行走或光腳穿鞋；不要用力搔抓足部皮膚，修剪趾甲時不宜過短以免

損傷皮膚；積極治療甲溝炎、足癬，如發現皮膚發紅、腫脹、皮溫過高、疼痛或出現水皰應及時就診。

(2) 保持適宜的皮溫；睡眠時避免雙足暴露在過冷處，不要貪涼，洗澡水溫度應控制在36℃左右，不宜太高或太低，洗澡時間不宜超過15min。

(3) 可通過適量的足部運動和按摩，促進足部血液循環，預防糖尿病足的發生。

步行運動：每天晚飯後快步行走30min，運動時以不感覺足部疼痛宜，盡可能定時、定量，量力而行並持之以恆。有高血壓、嚴重心肺功能不全等併發症者則不宜參加。

按摩：從趾尖開始向上到膝關節進行按摩，可加強對足三里、三陰交、陽陵泉等穴位的按摩。動作要輕柔，防止擦傷皮膚，早、中、晚各1次，10min/次。

腿部運動：一隻腳踩在磚上另一隻腳提起，雙手扶椅子，前後甩動提起的腳，甩動10次後腳尖著地，

踝關節按順時針、逆時針方向各旋轉2次，然後再交換另一隻腳，重複做上述動作20次，3次/天。

最新研究表明，土豆對於預防糖尿病足有很好的效果。土豆屬於薯類食物，含有膽甾烷衍生物茄堿及龍葵堿，具有興奮平滑肌和加強血液流通的作用，並有滲壓及抗真菌的作用，可在短時間內使水腫消退或消失；另外土豆內還富含維生素B2，參與糖、蛋白質、脂肪的代謝，可保護皮膚免受炎症的侵害。土豆外敷無任何不良反應，而且經濟實用，簡便易行，安全有效，無任何痛苦。

糖尿病是一種終身性疾病，需要終身治療，廣大的糖友們要在醫護人員的指導下，在堅持規範的藥物治療的同時，還應重視持之以恆的飲食控制、運動治療和足部護理，要廣結病友，相互交流經驗、相互支援、相互鼓勵，並積極參加各項有益身心的活動，如參加醫院或社區組織的糖尿病患者俱樂部等，讓自己在與糖尿病的鬥爭中不再感到孤獨和恐懼。

Nursing the Diabetic Patient at Home

Although “sugarless” food items have sweeteners like xylitol instead of sugar, the good itself is starchy and would still raise blood sugar levels. During festive seasons, increased food consumption may require your doctor's advice on increased diabetic control to prevent serious complications. Fruits like water melons, strawberries and grape fruits have fructose instead of sugars – as insulin is not required for their metabolism, these may be taken, albeit in moderation. As dryness of mouth prevails in autumn; there is no need to take too much water. Abstaining from the main staple diet (rice, noodles, etc.) does not allow free intake of snacks – items like nuts are rich in fat and have twice the Calorie value as staple diets, let alone high cholesterol. Try taking small, frequent, low-salt (<6 g/day), low fat, balanced diets. Consult your doctor for the appropriate physical exercises, say, 0.5-1 hour; bring along the diabetic card and candies – just in case; after a meal, exercise 0.5-1 hour. Diabetics are prone to foot abrasions; healing is delayed; avoid excessive cold – relevant to prevent diabetic foot. As life-long meticulous care is required, join a group of diabetics.

譚凱民（主任醫生）Tam Hai Man

長壽養生說生薑

生薑祛病養生的說法由來已久，早在春秋戰國時期就有不少著述談及。《論語·鄉黨》中有：“不撤薑食，不多食”，就是說，飲食中不離生薑、不過多貪吃，即是長壽之道。

老人的健康秘訣

據報載：有一位90歲的老人，腰不彎、背不駝，面色紅潤，皺紋不多，老年斑不明顯，走路也沒有一般老人行路時的遲滯感。從外表上看，像是60多歲。老人記憶力也好，思維敏捷，從未感覺自己老了。不少人前來探詢老人的健康秘訣，老人一笑，說也沒麼秘訣，就是喜歡吃生薑和蒜，幾乎每天午飯和晚飯都吃，已經堅持了幾十年。除此之外，每天喝的茶是幾朵菊花、山楂、十幾粒枸杞、少量的決明子加上一點綠茶沖泡的，這種飲茶法也一直堅持著。老人的飲食習慣幾乎沒變，除了飯量少了一點以外，照樣吃魚、蝦和各種肉，還經常會喝上一二兩白酒。老人樂觀地說：“預期目標是活到150歲”。



中醫專家的觀點

對此，中醫專家認為：因長年吃生薑，體內的寒濕無法立足，經絡也就一直通暢，就沒有明顯的衰老和多病的狀況出現。再加上這些舒肝、理氣的茶，緩解了老人長年吃薑、蒜造成的內熱大、肝火旺等問題，使他身體循環系統始終保持著平衡、順暢。老人將二者結合起來，既用薑、蒜驅了寒、活了血，又及時梳理了肝火，所以既長壽，又顯“年輕態”。

說法由來已久

生薑祛病養生的說法由來已久，早在春秋戰國時期就有不少著述談及。《論語·鄉黨》中有：“不撤薑

食，不多食”，就是說，飲食中不離生薑、不過多貪吃，即是長壽之道。孔子就有一年四季不離薑的習慣，因而身體一直不錯，在春秋戰國那種環境下，活了70多歲，已經算是長壽了。蘇東坡在《雜證》中曾記載，錢塘淨慈寺的和尚，80多歲，色如童子，問其故，“自言服生薑40年，故不老云”。南宋朱熹在《論語集注》中說：“薑能通神明，去穢惡，幫不撤。”

在現存最早的中藥專著《神農本草》裏也有關於薑的記載：“乾薑，味辛溫，主胸滿，咳逆上氣，溫中止血、出汗、逐風；溫脾，腸辟下痢。”李時珍在《本草綱目》中也推崇薑的妙用：“薑，辛而不勞，可蔬，可和，可果，可藥。”傳說白娘子盜仙草救許仙，這個仙草就是生薑芽。生薑還有個別名叫“還魂草”，而薑湯還有一個別名叫做“還魂湯”。

民間有關生薑的諺語

民間有許多涉及生薑的諺語，比如：“朝含三片薑，不用開藥方”，“冬有生薑，不怕風霜”，“冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方”，“家備小薑，小病不慌”等等。生薑性溫，其特有的“薑辣素”能刺激胃腸黏膜，使胃、腸道充血，消化能力增強，能有效地治療吃寒涼食物過多而引起的腹脹、腹痛、腹瀉、嘔吐等。

吃過生薑後，人會有身體發熱的感覺，這是因它能使血管擴張，血液循環加快，促使身上的毛孔張開，這樣不但能把多餘的熱帶走，同時還把體內的病毒、寒氣一同帶出。所以，當身體吃了寒涼之

物，受了雨淋，吃生薑就能及時排除寒氣，消除因受寒造成的各種不適感。

一些常見的小毛病，用生薑就可以處理

吃飯過飽腹脹：可直接口含生薑片，或喝生薑水，能緩解漲飽之感。

受涼引起腹瀉：用燒開的生薑水沖雞蛋，一日2~3次，有收斂止瀉作用，腹瀉停止後再喝一天，鞏固療效，溫腸暖胃。

生薑還能幫助消除夏日“空調病”。在空調房間待久了，容易導致四肢酸痛、面皮發緊，可煮一些濃濃的熱薑湯，用毛巾浸水湯敷患處，有散風舒筋活血作用，身體的不適會很快消除。有的人晚上喜歡開著空調睡覺，空調的涼氣再加上涼席，早晨起來時常腹痛；此時喝點薑棗湯（即生薑和大棗熬的湯），能驅散腸胃中的寒氣，對那些平常脾胃虛弱的人，還有暖胃養胃的作用。

受涼感冒：用生薑3~4片加半勺紅糖煮水喝，一日2~3次。感冒伴有咳嗽：生薑3~4片、大蒜7~8瓣加紅糖半勺一起煮，一日2~3次。感冒伴有發熱：在生薑、紅糖水中再加入大蔥1根，一日~3次。

關節痛：每天早上起床後吃幾片生薑或者煮薑棗水喝，一日3次，堅持下去，能明顯緩解關節的疼痛。

口腔潰瘍、牙周炎、口臭、喉嚨發癢：口含生薑片或煮生薑水喝就可能治癒，堅持下去，不易復發。

消化不良、食欲不振：生薑和紅棗（切片）一起煮水喝，一日2次，有開胃的作用。

咽喉腫痛：在熱薑水中加入少許的食鹽，當茶飲用。

孕期嘔吐：經常口含一片生薑就能治療和預防。

小兒吐奶：用1~2片生薑煮水喝後再餵奶。

痛經：在生薑、紅糖水裏再加入2~3粒山楂，一日2~3次即好。

酒後頭痛、頭暈：可用生薑煮水喝，馬上緩解。

手腳已生凍瘡但未破潰：可用生薑煮水泡手、泡脚。



長痱子：用生薑切片外擦，痱子很快就退，大人孩子都可用。

頭屑多、掉發：經常用溫薑水洗頭，效果不錯。

狐臭：每天用生薑片多擦幾次，能明顯減少臭味。

其它用途

另外，生薑還有解毒的功能。如誤食了毒蘑菇，輕者會舌麻、噁心、嘔吐，最好的方法就是趕緊口嚼生薑，連吃幾片，怕辣的人就多切幾片生薑煮水喝，要連喝幾次一直到症狀完全消失；重度中毒者會引起神志不清、昏迷，需及時送入醫院搶救，等病情穩定了之後，也可以給病人喝生薑水，這樣能更快地驅除體內毒素。

中年男士易患高血壓病和生殖系統化疾病，中醫認為往往是由於體內寒濕重、經絡不暢造成的。可以在每晚泡腳的水中加入生薑，這樣不僅有助於去寒、降血壓；同時生薑又是助陽之品，自古以來就有“男子不可百日無薑”之說。常用生薑水泡腳既可以去寒又不上火，而且降壓、補腎，同時可以輔助治療男性前列腺炎等疾病，一舉數得。

生薑的不足之處，就是常吃會引起肝火旺，所以一般情況下，肝炎患者最好不吃；口乾、便秘、患痔瘡者也要少吃。

避免正常人食薑引起肝火旺，可以同時配一些舒肝、理氣的食物，如山楂、菊花等，用它們泡茶喝——如開頭提到的老人那樣，就可以消除生薑引起的燥熱而不傷身體了。

冬春季怎樣增強免疫力

冬季氣候嚴寒，對呼吸道有很強的刺激，是上呼吸道感染及各種傳染病、尤其是流行性感的高發期。醫生告誡，冬日之所以易患感冒、易患傳染病、易患皮膚病、傷口不易癒合等等，主要原因是人體免疫功能下降，引起細菌、病毒侵入而引起的。

人體的免疫系統

人體的免疫系統如同一支軍隊，能夠抵禦任何影響身體健康的入侵，如細菌、病毒、微生物、有毒的化學物質以及癌細胞發作等等。免疫功能強，可以將這些病患抵禦於“國門之外”——人體之外。免疫系統的成員包括胸腺、骨髓、皮膚以及淋巴結等等。這些成員就像成建制的軍隊一樣，通力合作，保持身體健康，免受侵略者的威脅。

怎樣在冬季增強免疫力

黑龍江省祖國醫藥研究院的郭雨澤教授介紹，做到以下幾點很重要。

1. 良好的精神狀態

一個人的精神狀態，往往決定其健康程度。樂觀的情緒可以使人體處於一個最佳的狀態。人體免疫系統各組織器官，如胸腺、脾、淋巴腺和骨髓上，都分佈有神經細胞，所有神經系統又受大腦指揮，大腦活動直接影響到免疫系統的功能作用。積極樂觀的心理狀態有助於各部器官的正常運轉，激發免疫系統的活力，從而起到充分保護機體的作用。當今社會，很多人面臨很大的心理壓力，造成精神緊張、焦慮、憂鬱，這樣的精神狀態會導致人體免疫系統運轉不佳，容易受到細菌和病毒的侵襲，患上感冒及其它疾病。所以保持心情舒暢、情緒樂觀很重要。在某種意義上來說，心理健康是健康之本。

2. 堅持運動

運動應該是人的本能之一，因為人是高級動物，有個“動”字在其中。不少人整日慵懶、倦怠，懶得出

門，這是極不健康的狀態、也是極易患病的狀態。適當的運動能改善中樞神經系統功能、心臟的營養和脂質代謝，促進全身血液和體液循環，促進新陳代謝，延緩機體組織的老化，相應地延緩了免疫系統功能衰減的進程。不過，應該說明的是，運動也不必過於激烈，競技體育其實很傷人。養生學家提倡柔性運動，每次運動達到微微出汗的程度是最好的。古代養生學家認為：冬日屬陰，以固護陰精為本，宜少泄津液，微微出汗即可。預防寒冷侵襲是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘、向火醉酒、烘烤腹背、暴暖大汗。不少人冬季手腳冰涼，適度運動可以解決這個問題。另外，保持腳的清潔乾淨，襪子勤洗勤換，每天堅持用溫熱水洗腳時，按摩和刺激雙腳穴位等等，可以促進血液循環。戶外運動還可以適度地曬太陽，日光中的紫外線能刺激人體皮膚中的T-脫氫膽固醇轉化成維生素D3，切莫小看這種極普通的維生素，每天只需0.009毫克就可使你的免疫力增加一倍。美國科學家認為，每天運動30到45分鐘，每週5天，持續12周後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

3. 保持空氣清新

很多人因為怕冷，冬季不開窗——尤其是我國北方一些地區特別典型，對窗戶和門封閉很嚴，因此，冬季室內空氣污染程度比室外嚴重數十倍！正確的做法是：盡管室外寒冷，也應該注意常開門窗通風換氣，以清潔空氣、健腦提神。上海人這方面做得很好，盡管室外溫度不高，上海人也是每天開窗通風換氣，室內外溫度基本是一樣的。

4. 提高睡眠質量

按照中醫理論，冬日陽氣肅殺，夜間尤甚，古人主張“早臥遲起”。早睡以養陽氣，遲起以固陰精等等，都有一定的道理。睡眠與人體免疫力密切相關，免疫系統是按照正常的晝夜規律運作的。美國

著名免疫學家通過“自我睡眠”試驗發現，良好的睡眠可使體內的兩種淋巴細胞數量明顯上升。而俄羅斯醫學專家的研究表明，睡眠時人體會產生一種稱為胞壁酸的睡眠因數，此因數促使白血球增多，巨噬細胞活躍，肝臟解毒功能增強，從而將侵入的細菌和病毒消滅。所以應該掌握睡眠規律，維護睡眠衛生，使免疫系統得以休養生息。

5. 注重飲食營養

營養不足與不良的飲食習慣是造成免疫系統下降的一大因素。如果暴飲暴食，攝取大量的脂肪、糖分，而不去攝取大量的植物性物質——多種蔬菜、水果、米和粗面等，造成鋅、硒、維生素B、A、C、E及蛋白質、必需脂肪酸的缺乏，就會使免疫系統減弱。因此，每天應該做到飲食多樣化，多食蔬菜、水果及優質蛋白質，均衡營養。每天適當補充維生素和礦物質。冬季飲食忌粘硬生冷。營養專家提倡，晨起服熱粥，晚餐宜節食，以養胃氣。特別是羊肉粥、糯米紅棗百合粥、八寶粥、小米牛奶冰糖粥等最適宜。專家指出，身體抵抗外來侵害的武器，包括干擾素及各類免疫細胞的數量與活力都和維生素與礦物質有關。還有一點應該指出，有人錯誤地以為，酒可以禦寒，冬日大量地喝白酒。其實，這是一種誤會，大量的事實證明，酒並不能禦寒。養生學家認為，每天飲低度白酒不要超過100毫升，黃酒不要超過250毫升，啤酒不要超過1瓶，因為酒精對人體的每一部分都會產生消極影響。即使喝葡萄酒可以降低膽固醇，也應該限制每天一杯，過量飲用會給血液與心臟等器官造成很大破壞。冬天出汗排尿減少，很多人不願意喝水，其實，大腦與身體各器官的細胞仍需水分滋養，以保證正常的新陳代謝。冬季一般每天喝水最好不少於2000毫升，當然，也包括粥湯在內。

6. 不隨意進補

冬令進補，是國人的慣例。注意養生保健已經成為當今時代人們生活的重要內容，一些保健品（包括維生素、微量元素、中草藥及保健食品）已經成為

中產階層或其他先富起來的人們的常用品。據衛生部門統計，目前國內有半數以上的中老年人和兒童在吃補品，出現混用及食用過量者屢見不鮮。有位母親怕孩子視力不好，以為“吃魚肝油補眼睛”，每天讓孩子吃十多粒魚肝油丸，導致孩子發育受影響，甚至出現了早期肝硬化的兆頭。“吃魚肝油補眼睛”的說法是錯誤的，其實，在日常飲食中並不缺乏維生素A及β-胡蘿蔔素，不需要額外補充。另外，吃蜂膠導致尿中毒素升高；喝牛奶加鈣片造成鈣中毒等等，都已是常見的案例。專家指出：從藥理學角度來說，維生素其實也屬於藥物，“是藥三分毒”，應該慎用，免得補充過量有損健康。人老了，適當吃一些滋補品，如人參、黃、山藥、枸杞、阿膠、靈芝、維生素C、維生素E、蜂王漿、鋅製劑等，有一定的增強免疫力和抗衰老的作用。但如何進補、選擇何種滋補有益，應聽從醫生指導，不可人云亦云、跟著廣告走、跟著感覺走、隨意濫服補品。

7. 強化保護意識

冬季氣候誘使慢性病復發或加重，寒冷還會誘發心肌梗死、中風的發生，使血壓升高和潰瘍病、風濕病、青光眼等病症狀加劇。因此，患者應注意防寒保暖，特別是預防大風降溫天氣對機體的不良刺激，備好急救藥品。同時還應重視耐寒鍛煉，提高禦寒及抗病能力，預防呼吸道疾病發生。老年人易患各種老年病、慢性病，需要及時治療，否則，會損害機體的免疫功能，造成病情加重或者罹患其他疾病。所以老年人應強化自我保護意識，及早防病治病，特別應注意定期做身體檢查，以防患於未然，將可能存在的隱匿性疾病消滅在萌芽狀態，減少其對免疫系統的損害，使免疫機能處於完好狀態。進入老年後，一般程度不同地減少了免疫力，易受到感染，因此，老年人應該適時預防接種有關疫苗，這也是老年人補償免疫系統缺陷和防病治病的有效措施。適宜老人接種的疫苗有甲肝、乙肝、流感、哮喘、破傷風疫苗等。接種疫苗後，老年人對這些感染性疾病將擁有較高的免疫力。

趙 炎（內科主任醫生）Zhaog Hin

冷燙液質量 令國人震驚

40歲的金女士一向喜歡用冷燙的方式處理頭髮，免得受蒸熏熱灼之苦，可最近幾次感覺不妙，冷燙以後，頭皮瘙癢、一撓還起小包。同事們也說她的頭髮處理得不好，說她髮色發暗、燭的焦黃、沒有光澤。她自己也感覺不太好，頭髮脆弱易斷，不光掉頭髮，還總有中間折斷頭髮掉下來。大家猜測她去的美髮廳有問題，人們紛紛猜測是冷燙這種方式有問題，有的甚至找到了消費者協會。



無獨有偶

一表人材的富先生也遇到了類似問題。48歲的他早生白髮，看上去形象不佳，便去美容美髮廳冷燙染髮，據說用的還是環保產品。結果，冷燙之後，滿頭起包，瘙癢難耐，明顯是過敏症狀。他氣憤難抑，找美髮廳理論，人家拿出使用的產品給他看，果然有“環保產品”字樣……富先生無可奈何。自此，他任由頭髮花白，再也不去燙染了。與富先生、金女士有類似遭遇的不少，人們紛紛猜測是冷燙這種方式有問題，有的甚至找到了消費者協會。

到底怎麼回事？

最近，哈爾濱市工商局會同有關部門和專家對市區內各大商場、超市、美容美髮門店銷售的潤膚液、染髮劑等產品進行了定向監測。結果發現：由於存在化學品超標等問題，冷燙液的合格率僅為23.3%，在這次抽查的多種美容美髮產品中合格率最低。在抽查的121個批次的潤膚產品、頭髮用冷燙液、染髮劑產品中，潤膚乳合格率較高，染髮產品合格率較低。其中，在抽查的30個批次頭髮用冷燙液產品中，僅有7個批次冷燙液合格。其合格率之低、質量之差，令人震驚！

據參與抽查的專家介紹，這次抽檢的大部分頭髮用冷燙液主要問題是：產品中的巰基乙酸含量超標。抽查發現巰基乙酸含量不合格化妝品廣州生產的居多，主要有：廣州市白雲區卡淇日用化妝品廠的寶露美瞬間計時燙、廣州白雲雅力化妝品廠的世紀暢想閃電生化燙、廣州市絲露傑精細化工有限公司的歐萊雅生化拋光燙、廣州白雲區荻薇日用化妝品廠的DIWEI生化中性燙、廣州白雲區黃石荻薇日用化妝品廠的荻薇燙髮水、廣州博氏化妝品有限公司的BEAVER維妮B.H.T智慧電髮水、廣州至尚日用化妝品廠的博柔3D立體電髮劑、鶴山金輝美髮美容用品有限公司的晨彩冷燙液（3D幻魅燙）、吳江興博隆日用化學品有限公司的瑞鑽梨菲酸性冷燙精、美國強保羅米契爾公司生產的、洛杉磯比佛利山莊的寶美奇藍波曲線燙髮劑，進口商是「肯信貿易（上海）有限公司」、吳江興博隆日用化學



品有限公司的沸藍露新蘭全能冷燙精。這些巰基乙酸含量超標不合格產品，已經被當地多家媒體公開曝光。有關部門嚴令產品下架，不得再行銷售。

據黑龍江省輕工研究所的高級工程師李老師介紹，由於巰基乙酸有強烈的刺激性，對皮膚有致敏性，能夠經皮膚吸收引起過敏性皮炎並可能導致皮膚灼傷，還有致癌的可能，長期使用罹患皮膚癌和其他癌症的危險增大，後果不堪設想。同時，巰基乙酸易使頭髮變得乾燥、易斷。所以，為自身健康計，應該儘量避免使用不合格的冷燙液。燙髮者需要留意上述不合格產品。在搞不清楚其冷燙液是否合格的情況下，可以不採用冷燙這種方式，不值得為美容美髮而為日後留下較大隱患。

專家指出，抽查暴露出的問題很驚人，而且絕不僅僅限於哈爾濱市或者某一地域。這些不合格冷燙液產品大都是南方一些小廠家生產的，產品已經遍佈全國。生產企業情況也比較複雜，有的企業具備生產許可證和資格，有的企業還沒有生產許可證，有的屬於試生產，有的甚至不具備化妝品企業的生產品質。但是，由於其產品價格比大廠家明顯便宜，因此很容易被一些美容美髮店接受，這是問題的由來之一。另外，質量監管部門監管不到位，放任其流入市場也是原因之一。

由於化妝品利潤較高，受利益驅動，當前，國內化妝品生產廠家多的難以計數，中資、中外合資、外商獨資、進口舶來品等等管道眾多，品牌雜、品種多。怎樣挑選合格的化妝品呢？黑龍江省輕工研究所的專家提醒消費者，買美容產品需要四看。一看質量認證標致，優質化妝品企業一般都具有國家質量標準認證，有的企業具有ISO9000質量標準認證。二看包裝標籤——這是產品的“名片”，也是需要最主要留意的，看上面是否有產品名稱、生產廠家名稱、廠址、規格、主要成分、執行標準、企業生產許可證批號等；特殊用途化妝品應標注相應批准文號、生產批號、限用日期或生產日期和保質期。三看外包裝是否完好，防備過期產品和假冒產品，如果連外包裝都破損了，說明出廠時間較長或者包裝質量不過關。四要索要《產品檢驗合格報告》或《產品檢驗質量報告》，正規化妝品生產企業產品出廠都有《產品檢驗合格報告》，如果連這個都沒有，就不要輕易購買。

The Quality of Cold Perms Shocks the People

Both Mdm Jin who had a cold perm and Mr. Fu who had a hair dye and cold perm, experienced remarkable itchiness and skin papule eruptions due to allergy. A Harbin City investigation found cold perm solutions had the lowest certified rate (23.3%); only 7/30 hair dyes were certified. Mercaptoacetic acid has strong irritant properties, is carcinogenic, and a potent allergen; absorbed through the skin inducing inflammations or even burns. The hair becomes brittle and dry and easily breakable. If in doubt, avoid using. Some manufacturers have no production permits; others are on trial production; yet others do not even have the quality assurance for cosmetic production. Obviously, hair salons are attracted by the low cost. The consumer should choose by: (1) Quality assurance labels; some manufacturers have also achieved the ISO 9000 qualification (2) The package labels, including the production site, the main ingredients, the production permit, etc.; for dedicated, special purpose cosmetics, the corresponding production permits; expiry dates (3) Whether the packaging is still intact (4) The product inspection report or product quality assurance report.

嚴明（主任醫生）Yung Min

「醬油大戰」學問多



近期，不斷看到醬油的問題報道，不僅本地產醬油有問題，連進口產品也出現了問題。廈門發現了過期的進口日本醬油，從日本進口的日式醬油、芥末醬中檢測出了甲苯和乙酸乙酯……一向被視為安全領域的醬油生產，吸引了人們的眼球。國家早就頒佈了強制性醬油生產的新標準，不按新標準生產的醬油不得生產和上市流通，怎麼還會有這樣的問題發生呢？

了人們的眼球。國家早就頒佈了強制性醬油生產的新標準，不按新標準生產的醬油不得生產和上市流通，怎麼還會有這樣的問題發生呢？

持續多年的“醬油大戰”

據說，這主要是由於持續多年的“醬油大戰”引起的。

出口產品按道理說應該是質量上乘的商品，可是據消息靈通人士透露，這幾年的醬油生產質量有所下降。據瞭解，我國每年出口到歐洲的醬油達5萬多噸，而最近，部分出口到歐盟的醬油被查出了含有過量的有毒物質“氯丙醇”，被歐盟退貨。食品行業稱之為“氯丙醇”風波，引起國家有關部門的高度重視。

除此之外，醬油生產領域的混亂令人震驚，蜂擁而起的小調味品生產企業八仙過海，各顯奇能：有些企業以醬油加水、加鹽、加味精殘液配製成假冒偽劣醬油；有的制假分子甚至用畜禽等動物毛髮經水解提取胱氨酸後的廢液做原料，生產偽劣醬油；有的使用酸水解植物蛋白液加入醬油中，充當釀造醬油……據瞭解，哈爾濱市及所轄的11縣市有醬油生產許可證的企業不過幾十家，可是加上私下生產的就將近200家！據說，其他大城市也大同小異。《中國青年報》曾經為此專門發過一版記者調查《醬油增黑》，重點披露了河北省存在的問題。所有這些，當然是行業生產中的支流，但也成為整頓行業生產當務之急。

令人致癌的“氯丙醇”

那麼，令人聞之色變、能夠令人致癌的“氯丙醇”是怎樣產生的呢？

筆者為此專門採訪了哈爾濱正陽河調味品有限公司的專家。據專家介紹，傳統的醬油生產是用大豆或脫脂大豆、小麥或麩皮為主要原料，經過微生物天然釀造發酵而成，用這種方法生產的醬油味香醇美，理論上不會產生有毒物質“氯丙醇”。哈爾濱醬油廠的“正陽河”牌系列醬油就都是釀造醬油，因而多年來一直是“哈爾濱市民喜愛產品”。

但是，用這種方法生產的醬油周期長、成本高，

一個釀造周期需要一個月的時間，而用化學方法生產的醬油僅需要72小時！一些廠家使用化學方法生產，也叫做化學酸解法。化學酸解法也是用脫脂大豆、花生粕、小麥蛋白、玉米蛋白為原料，用鹽酸水解的方法，分解植物中的蛋白質，製成酸水解植物蛋白調味液，俗稱化學醬油（HVP）。化學醬油生產周期短、成本低，而且鮮味突出，不少廠家願意採用這種方法生產醬油。

但是，由於在酸水解過程中，鹽酸的濃度過高或者溫度太高及其它因素的影響，就會產生有毒致癌物質“氯丙醇”。正規生產企業一般都有去除氯丙醇的相應工藝，有些小企業生產工藝不過關、或者根本沒有這道生產工藝，那麼，產品中就不可避免的含有“氯丙醇”。

還有一種生產方法，就是在釀造醬油中兌制化學醬油，這裏的化學醬油如果生產工藝不過關，也有可能含有一定份額的“氯丙醇”。

從這個意義上來說，醬油中是否含有“氯丙醇”，關鍵在於是用甚麼方法生產的、生產工藝是否過關。

“釀造醬油”還是“配製醬油”

有鑒於此，國家新標準規定，產品說明中必須註明是“釀造醬油”還是“配製醬油”，配製醬油不能標註成“釀造醬油”，並註明氨基酸態氮含量。新標準還規定：配製醬油中，釀造醬油含量不得低於50%，不得添加味精廢液、胱氨酸廢液，以及用非食品原料生產的氨基酸液。配製醬油中“氯丙醇”含量必須在安全係數以內。

營養學家提醒消費者：盡量購買質量較好的釀造醬油，少買用化學方法勾兌的配製醬油。可是，有人發現，一些價格不菲的釀造醬油中也標明含有種種

食品添加劑。

有食品添加劑是正常的

消費者疑惑：釀造醬油怎麼也需要添加食品添加劑呢？據專家介紹，醬油中含有食品添加劑是正常的，不值得大驚小怪。比如，醬油中都含有鹽，鹽，就是一種食品添加劑！



可以這樣說，沒有食品添加劑，就沒有現代食品工業。添加劑是我們的食品更加味美可口。那看那香甜鬆軟的蛋糕，如果沒有添加膨化劑等食品添加劑，絕對不會有這般模樣，也許就會和發糕一個模樣、一個口味。食品添加劑是為了改善食品色、

香、味等，以及為了防腐和加工工藝的需要而加入食品中的化合物質或者天然物質。目前，我國有20多類、1000多種食品添加劑，包括酸度調節劑、甜味劑、漂白劑、著色劑、乳化劑、增稠劑、防腐劑、營養強化劑等。

醬油裏一般含有焦糖色，用來調色，谷氨酸鈉，就是味精，增鮮用的，有一些還含有5-肌苷酸二鈉，也是增鮮用的，還有苯甲酸鈉、尼泊金複合酯，這兩項都是防腐劑，可以延長醬油的保質期。食品添加劑要看含量：劑量決定危害。目前國家可以規定使用的食品添加劑都是經過了嚴格的動物試驗，在規定使用的劑量內使用是絕對安全的。應該說，一般食用都是安全的。所以，在購買商品時，要注意上面的QS標誌，有QS標誌的是安全的。可以說，所有的加工食品都含有食品添加劑。而且合理使用添加劑對人體健康以及食品都有益無害，在食品生產中只要按國家標準添加食品添加劑，消費者就可以放心食用。

應該怎樣挑選購買醬油呢？

話又說話來了，那麼，應該怎樣挑選購買醬油呢？

不管是用甚麼方法生產出來的醬油，在色澤、性狀、口味等感官性狀方面都差不多，消費者往往難以區分。雖然國家新標準已經出臺，但是監督檢測部門限於人手限制，監督檢測手段恐怕一時難以跟上，這就需要消費者長出一雙慧眼，挑選購買醬油時，首先要看它的出身，是“釀造醬油”還是“配製醬油”。一般來說，釀造醬油要比配製醬油價格貴一些，但吃得放心一些。不過，配製醬油中的“氯丙醇”的含量國家做出了嚴格的規定，每公斤醬油的氯丙醇含量不得超過1毫克，一般都在安全範圍以內，也可以放膽去吃。

其次，看營養成分，氨基酸態氮含量越高，醬油的質量就越好。國家新標準規定，每100毫升醬油中氨基酸態氮含量不得低於0.4克。醬油是分為等級的，一般分為一級、二級、三級或頭抽、二抽、三抽，等級越靠前的越好。當然，等級越靠前的越貴。美國進口有機醬油瓶裝473毫升，一瓶就68元。臺灣金



蘭牌醬油，一瓶27.1元。

第三，要看生產廠家。一般越是大型的調味品生產企業的質量信譽越有保證，使用起來令人比較放心。反之，小企業生產的產品質量相對要差一些。

國家技術監督部門多次公開曝光劣質產品，大都是袋裝的，有：萬寶牌380mi袋裝黃豆醬油、龍菲牌

1000mi瓶裝醬油、紅椿牌400mi袋裝純大豆醬油、天文牌400mi袋裝醬油、黑寶牌400mi袋裝北京醬油、新享牌350mi袋裝北京醬油、特思特牌428mi袋裝老抽、特思特牌400mi袋裝紅汁醬油等等。每次曝光，這些劣質產品會減少不少，有的會在市場上銷聲匿迹。但，很可能改頭換

面再來……

據瞭解，一些“三無”企業造假猖獗，使正規生產企業疲于應付。“正陽河”調味集團每年都多次請公安、工商、技術監督、衛生防疫部門聯合打假，每年都會發現十幾起假冒偽劣案件。據瞭解，其他大城市也大同小異，這就需要我們購買時注意留心

The “Soy Sauce War”: be Well Informed!

Batches of Chinese soy sauce have been banned by the EU because of excessive chloropropanols. Traditionally, soy sauce is made from soybeans and grain with cultures, micro-organisms and yeasts – free from chloropropanols but fermentation takes a month. Yet, a cheaper, faster chemical process requires only 72 hours, involving acid-hydrolyzed vegetable soy protein: “hydrolyzed vegetable protein” (HVP) is produced – the soy sauce tastes even better than that from fermentation as HVP is a monosodium glutamate-like flavor enhancer. However, in the process, chloropropanols (known carcinogens) are also formed as by-products. Excess of these remain if technologies for purification are not available or not well developed. A new National standard is formally implemented: manufacturers have to specify the soy sauce as “brewed” or “processed”; even in the “processed soy sauce”, the content of “brewed soy sauce” must not be less than 50%; the nitrogen content from amino acids is also specified – the higher the nitrogen content, the better the sauce, with the legal minimum at 0.4 g / 100 ml. Preferably, purchase from large manufacturers.

譚志文（內科主任醫生）Tan Zhi Man

“聖元”沒問題，緣何“性早熟”？



8月15日下午，衛生部新聞發言人對近期聖元奶粉被傳含雌激素、導致多名女嬰性早熟事件舉行新聞發佈會，綜合檢測結果和臨床會診意見，衛生部專家組評估認為，目前市場上抽檢的“聖元”奶粉和其他品牌嬰幼兒奶粉激素含量均未超出國內外標準，奶粉導致女嬰性早熟事實不成立。就是說，此前炒得沸沸揚揚的武漢三嬰兒“性早熟”問題與奶粉無關、與“聖元”無關。

風波緣起

據報載，武漢1歲零兩個月的嬰兒小菲乳房長了兩個硬核，兒科專家懷疑是奶粉問題。“聖元”奶粉的廠家代表聞訊，趕緊趕到小菲家，要給小菲母親2000塊錢，被小菲母親拒絕：“我女兒的健康別說2000，就是20萬也買不到啊！”對方以為索賠額度是20萬，聲稱回去商量。沒過幾天，小菲母親接到“聖元”公司總部電話，詢問索賠額度是不是20萬……武漢發現類似小菲這樣“性早熟”的兒童就有三名，於是，懷疑奶粉導致了嬰兒性早熟事件引起軒然大波，媒體推波助瀾，引起全社會關注。

“聖元”事件很像是前不久“霸王”洗髮水遭遇的“致癌”鬧劇，重創了消費者的信心，再次重創了中國品牌奶粉的公信力。至今，餘波未盡，有人現在還在懷疑檢測結果。業內專家懷疑，這種新聞很可能是居心叵測的人一手炮製的，目的在於打擊中國品牌奶粉。其實，進口奶粉問題也不少，只是沒人炒作而已。

甚麼是“性早熟”

那麼，現在既然“聖元”沒問題，為甚麼還有那麼多嬰兒“性早熟”呢？性早熟到底是怎麼回事？防止性早熟應該怎麼辦？

筆者就此採訪了哈爾濱醫科大學的兒科專家和婦產科專家。據專家介紹，醫學上把女孩8周歲以前乳房發育、10周歲以前月經來潮；男孩9周歲以前第二性徵發育稱為性早熟。性早熟是兒童生長發育的異常現象，主要表現為性特徵的提前出現。如不到9歲的男孩就長出了喉結，出現腋毛、陰毛，睪丸陰莖也增大等等。有的女孩甚至1歲乳房就發育，男孩5歲就長鬍鬚……據調查統計，近年來，兒童性早熟的發病率明顯上升，復旦大學公共衛生學院兒童少年衛生學教研室與復旦大學兒科醫院聯合進行的臨床流行病學調查顯示，目前上海地區性早熟的患病率達1%，有的地區已經達到3%，僅次於肥胖病，已佔到小兒內分泌疾病的第二位。

性發育過於提前，會影響兒童生長發育和身心健康。性早熟患兒骨齡提前，骨骺閉合早，影響身體長高，有的患兒最終身高不超過1.50米。另外，患兒的生理進展超過了心理發育，容易造成心理損害和心理不健康。這一現象已經引起有關醫學專家的關注，也讓為人父母者擔憂不已。

“性早熟”的由來

據專家說，促使兒童“性早熟”多發的原因比較複雜，但不外乎飲食和環境兩個方面：

1. 飲食不節

如今，家長都怕孩子的營養不夠，經常給孩子買雞鴨魚肉以及各種小食品。殊不知，這些小食品魚龍混雜，好多都屬於“垃圾食品”，有的還含有各種激素，孩子吃多了，生長發育不可能不受影響。另外，在家禽養殖中，飼料中一般含有合成的乙烯雌酚等激素成分，這些成分滯留在商品禽肉中，再通過飲食進入嬰幼兒體內也會引起性早熟。據瞭解，青少年經常喜歡吃的各種洋速食也會促進性早熟。還有，南方有不少家庭喜食藥膳，喜歡煲湯，在煲湯時，他們常將動物內臟一起煲，其中動物的甲狀腺、性腺等內分泌腺體和藥膳中一些藥物（如人參等）往往含有激素成分，成人吃了問題不大，嬰幼兒吃了會促進體內激素的增多。

2. 盲目進補

兒童性早熟增多往往與生活條件優裕有關係。有的

家長很講究進補，從小就給孩子喝“蜂王漿”之類的補品；還有的家長不分析孩子厭食的原因，盲目地給孩子服用強身健體和增強食欲的營養品、保健品。可是，這些營養保健品中常含有激素類成分，經常服用，很有可能會引起兒童血液中激素水平上升，進而引起兒童性早熟的發生。所以，家長要盡量少給孩子吃初乳、蠶蛹、蜂王漿等補品，少給孩子吃受激素污染的肉雞、反季節水果等。另外，盡量不給孩子吃太油膩的食物，免得孩子發胖，因為胖孩子性早熟發生幾率更高。

3. 發育加速

研究表明，營養良好的孩子性成熟期往往比同齡孩子提前出現。由於生活水平的提高、營養的改善以及疾病的減少等，兒童生長和發育出現了明顯的加速趨勢，這也導致性發育提前及性早熟患兒增多。

上面這些屬於飲食營養方面的問題，下面的則屬於環境方面的問題。

4. 心理刺激

如今，電視機、VCD機、遊戲機等普及，也使有的兒童有機會過早地看到一些超越其心理年齡的男歡女愛的刺激畫面，這種經常的心理刺激很容易促進兒童性早熟。另外，極個別家長親熱時不太注意規避孩子，也會給孩子造成心理刺激。據瞭解，農村性早熟患兒比城市要少得多，較閉塞的欠發達地區比發達的地區要少得多。農村女孩月經初潮年齡較城市女孩明顯滯後，這是農村女孩沒受到城市孩子那麼多的心理刺激的結果。作為家長，要注意避免孩子受不良文化的刺激，有意識地讓孩子規避“兒童不宜”的影視畫面。

5. 環境因素

研究表明，環境激素的影響是導致兒童性早熟的重要原因。據近年文獻報告稱，洗滌劑、農藥、殺蟲劑及塑膠工業等向環境排放的物質及其分解物，可在自然界產生一系列類激素污染物。如洗滌劑中的烷基化苯酚類，製造塑膠製品過程中使用的添加





劑、增塑劑鄰苯二甲酸酯類及雙酚A，殺蟲劑如苯二酚、呋喃等衍生物等，多達70多種，這些物質每天都被大量排放到環境中。它們在自然界中的濃度雖很低，但是相互間的聯合協同作用甚強。如果污染水源、食品、或經皮膚吸收，被兒童攝入利用，破壞生理激素平衡，即可引起生殖器官及骨骼的發育異常。研究表明，環境類激素污染物是假性性早熟的直接病因。如果在胚胎早期受到這類物質的影響，甚至還可能導致性別障礙。

6. 誤服藥物

據報載，一個5歲女孩以為媽媽經常吃的避孕藥是好吃的糖丸，便在媽媽不注意時陸續偷吃了十幾粒，結果居然來了月經。類似問題，非此一例。這就提醒家長需要引起特別注意，一定要把避孕藥、成人化妝品、豐乳霜等含激素較多的物品管理好，放在孩子拿不到的地方，免得被孩子誤吃、誤用。另外，受某些疾病影響，比如顱內腫瘤、性腺腫瘤及遺傳等等，有的孩子也會出現疾病性性早熟。

“性早熟”危害及防治

性早熟患兒，由於體內激素水平高，性發育期提

前，而其智力和性心理尚不成熟，導致孩子社會適應能力較差，因此，很容易引發各種社會問題，如兒童性犯罪等等。有的孩子深陷犯罪心理而不能自拔。一般而言，性早熟患兒中女孩佔大多數。統計資料顯示，青少年女性犯罪中，80%是涉及性的犯罪，這其中有50%的孩子是性早熟患兒。

4~8歲是性早熟的高發期。作為家長，這期間要特別留意孩子的成長發育。給孩子洗澡時是最好的觀察時機。發現孩子過早地出現第二性病，懷疑患性早熟，應該及早到內分泌科檢查診治。性早熟除了有其臨床表現以外，還可以通過測定血液中的激素含量以及CT檢查等確診。一旦發現孩子有性早熟現象，就要及時帶孩子就診，越早發現、越早治療，治療效果就越好。

兒童性早熟大多數可防可治。在預防方面，最重要的是要注意孩子的飲食合理、營養平衡，避免盲目進補，盡量不給孩子服用各種保健品，鼓勵孩子參加體育運動，多參加戶外活動，盡量不讓孩子看到那些不健康的影視畫面及書籍等。

在治療方面，不完全性早熟只需定期檢查，一般不需要特殊治療（在假性和不完全性早熟的孩子中，只有10%會發展為真性性早熟）。其他外源性因素（如食品、藥物）引起的性早熟，只需立即脫離原來環境，通過半年左右的治療大都能痊愈。對孩子造成的危害較大者是真性性早熟，尤其是發展較快者，需要對症用藥。如果是由腫瘤引起的性早熟，手術切除後可以痊愈。



吳利良（本刊編委）Ng Lee Leon

將愛心灑向殘障孩子

——訪蘇州工業園區博愛學校校長兼康復診所所長梁兵

在蘇州工業園區，有一座名聞遐邇的博愛學校，她是一所具福利性質、社會力量辦學的非營利特殊教育與康復醫療機構，專門收治來自全國各地的殘障兒童。學校理事會的組成就別具一格，理事會成員沒有股份，沒有特權，也不收取任何報酬，換句話來說，這是一個默默耕耘而不問個人收獲的地方。該校校長兼康復診所的所長梁兵，是一位將軍的女兒，更是一位在醫療、特殊教育領域奮鬥了多年的醫生。正值梁校長來到香港考察，筆者在她百忙之中，採訪了她。



▲ 孩子們正在進行遊戲課程

訪：梁校長，聽說您是兒童特殊教育和康復治療方面的專家，我想先請您談談殘障兒童的基本情況。

梁：根據我國最新的殘疾人抽樣調查結果，0～14歲的殘疾人口總數為387萬人，其中言語殘疾的17萬人，智力殘疾的76萬人，精神殘疾的6萬人，多重殘疾的75萬人，與1987年第一次全國殘疾人抽樣調查比較，殘疾比例呈上升趨勢。特別是在腦癱、智障、自閉症兒童中，都不同程度地伴有視覺、聽覺、感覺、觸覺、認知、語言等復合障礙，他們接受康復和教育的難度，要大大超過其他障礙兒童。由於這些障礙兒童沒有早期接受教育康復的機會，因而他們在日後的成長過程中，在適應家庭生活、社會交往、學齡期接受教育乃至成人後就業，都會出現很多困難和障礙，這裏一方面會給社會和家庭帶來沉重的負擔，另一方面更重要的是給殘障兒童在心理和生理上，都可能造成終身的遺憾，所以這可以說是一個非常重要的社會問題。

訪：對，應該有一個集特殊教育與康復醫療為一體

的服務機構，來幫助這些殘障的孩子。請問你們學校是這樣的宗旨嗎？

梁：我們的學校叫博愛學校，又叫康復診所。主要服務於各類殘障兒童，特別是腦癱兒和自閉症兒童，開展幼兒期、學齡期的特殊教育和康復醫療。現在，我們收治了殘障兒童340多名，最小的有6個月，最大的已有22歲，他們來自全國28個省市，另外日本、澳大利等國都有小朋友慕名而來，所以我們認識到，對殘障兒童實施康復醫療和特殊教育是一種重要的社會需求，我們的宗旨是：培養殘障兒童成為有知識，有文化、殘而不廢、具有健康人格的有用人才，幫助這一弱勢群體進行普及教育和身體康復，並納入國家義務教育的軌道，從而完成正常的教育，這就是我們特殊教育的最終目的。

訪：那麼梁校長，能否介紹一下您們的教育特色和課程安排？

梁：我們的教育特色重點就在於：針對殘障兒童的特點，切合他們的生理和心理需求，配合專門的技能訓練，進而達到教育和康復的雙重目標。從內容上分，我們設有自閉症課程、培智課程、感統課程、遊戲課程等；從教學方式上分，有蒙特梭利教學、引導式教學、戶外教學等。

而在普通基礎教育中，我們開設了托班、小班、中班、大班、培智班；分別有健康、藝術、語言、科學、社會、遊戲等課程，針對這些學齡期兒童，配有小學課程並實施免費義務教育。通過這些全方位的特殊教育和康復訓練，有效促進了殘疾兒童在體能、心智方面的健康發展。

訪：梁校長，我想請您先介紹一下你們康復醫療的特色，好嗎？

梁：好的。我們為每一個兒童都建立了一份醫療檔

案，進行康復診斷和康復評估，然後制定康復醫療計畫，實施康復醫療計畫。第一步先收集資料：由康復醫師接診病人，進行病史採集，書寫門診康復病歷，包括詢問主要病史、體格檢查、神經系統檢查和疾病診斷。對每一個案，給予住院或門診治療安排。第二步建立醫療檔案：康復醫師負責書寫住院康復病歷，包括個人史、發育史、既往史、治療史、預防接種史、家族史等。進行體格檢查和綜合性功能檢查和功能評估。按個案治療需求給予書面醫囑。提出進一步檢查和醫療與康復處理的計畫（血液生化、CT、MRI、X線等影像學檢查），確保患兒醫療的延續。該計劃分別由護理（醫療與康復護理）、康復醫療（醫療、物理、作業）、特殊教育（心理、語言、聽覺、視覺、感統）、後勤（營養膳食）等部門執行。第三，進行康復診斷和評估：康復醫師按照醫學診斷和康復診斷（功能評估）相結合的原則，給予明確診斷。（包括疾病名稱、殘疾程度及分類、合併症等）。評估內容為：嬰幼兒發育五大能區評定、平衡能力、語言能力、視覺感統、後勤（營養膳食）等部門執行。第三，進行康復診斷和評估：康復醫師按照醫學診斷和康復診斷（功能評估）相結合的原則，給予明確診斷。（包括疾病名稱、殘疾程度及分類、合併症等）。評估內容為：嬰幼兒發育五大能區評定、平衡能力、語言能力、視覺能力、聽覺能力、智力、社會生活能力等測定。第四：制定康復醫療計畫：康復醫師對收治個案，分別給予制定康復醫療計畫與臨床醫囑，指導、監督、協調各部門的康復治療工作。第五、實施康復醫療計畫：康復治療師按照康復醫師的醫囑，對兒童進行運動功能的再評估和功能訓練專案實施。擬訂短期器訓練專案，每10天記錄一次訓練成果進度表。訓練中配合特殊教育的實施，確保兒童安全。在訓練中發現任何問題，及時與康復醫師聯繫，根據病情修訂訓練計畫。第

六、評價再計畫：定期組織康復評估小組再評價工作，根據兒童臨床體症的改善與否，指定新的康復計畫，直至患兒獲得更高一級的運行能力。

簡單來說，我們的主要治療方法有物理治療、語言治療、視覺運動治療、傳統中醫治療、石膏矯型器輔助治療及水療、乘馬治療等，這些都是比較有特色和療效的。

訪：看來，您們的康復醫療真是不簡單，您能再具體分析一下您們特殊教育特點嗎？

梁：首先我們非常著重殘疾兒童的心理教育與健康人格的培養。從心理層面分析，殘疾兒童除了有一般人共同的心理特點之外，還依據不同的殘疾類別、程度，不同的患有殘疾的時間，（即先天的或後天的）、不同的年齡段，而有著獨特的心理表現，主要表現為孤獨感、自卑感、自尊心敏感、及情緒反應不穩定等，這些負面心理，影響著他的健康的性格發展。

根據殘疾兒童的特點，我們注重感官體驗，將演示教育法、情景教學法融合在情景遊戲中實施。如在音樂或圖片演示中，在多媒體動畫的聲畫中同步教學，使兒童能身臨其境，從形象的感知達到理性感悟，從而使學習活動成為主動的、自覺的、有趣的活動，從而促進殘疾兒童的智力、社會情感和人際交往能力的發展。

訪：聽說您們運用縱橫資訊數字編碼來拓展認知教育，取得了很好的效果，您能談談這方面的情況嗎？

梁：感知覺是兒童個體發展中最早成熟的心理過程，我們針對學齡前腦癱、智障兒童的認知障礙特點，在特殊教育課程中運用縱橫資訊數字為技術手段，來拓展認知教育。促進他的感知覺的發展。比如說，在小學一、二年級的思想品德特殊教育課程中，老師引導孩子們

在網絡中查詢禮貌日常用語，然後歸類總結，再由計算老師將有關資訊導入縱橫碼教學軟件中，讓學生進行“看打”訓練，再“聽打”復習鞏固。這樣做既提高了孩子們學習縱橫碼的速度，也激發了孩子們探討知識的樂趣，在一定程度上改變了孩子們因身體殘疾而引發的焦慮、易怒、閉塞、不易交談等負面情緒。2009年7月18~20日，我們博愛學校的7名師生參加了廣州舉行的全國兩岸三地2009年縱橫資訊數字化學習課題實驗綜合活動，榮獲了“優秀主題網站獎”，腦癱兒童劉蓓貝以優異的成績獲得了“縱橫數字化學習能手一等獎”，博愛學校的成果得到了社會各界的廣泛認可。

訪：梁校長，據我所知，2006年中國發佈的第一部



▲ 看，孩子們的水療多開心！

《兒童康復醫學》，已經將博愛學校的模式列為7大康復技術之一，博愛學校的綜合教育康復效果明顯，大多數殘疾兒童獲得了生活自理能力，80%的兒童能逐漸過渡到學習普通教育課程，這是一個了不起的成績，作為一個教育工作者和康復醫生，您對如何預防兒童腦癱和自閉症有什麼話要講？

梁：首先我想說，“焦慮的家長帶出焦慮的孩子”，要帶出健康的孩子，家長首先要改變，要提高自己的醫學知識水平，盡量避免一些錯誤的做法和生活習慣，才能減少兒童腦癱和自閉症的發生。具體來說：(1)孕前期的媽媽在懷孕的兩年前，就不應該吃避孕藥，以免避孕藥對胎兒造

成不良影響，這是非常重要的；(2)孕前期的媽媽還應該戒煙、戒酒，煙酒對胎兒大腦發育的危害，是顯而易見的，必須堅決戒除；(3)要保持心情開朗，早睡早起，適當地做些家務；(4)孩子出生後，要多瞭解科學育嬰的知識，採取母乳喂養。特別在嬰兒三個月之內，盡量母親自己帶，因為母親比較懂得對孩子情感指導，這是預防嬰兒神經發育異常的好措施。最後，如發現嬰兒神經發育有異常情況，在六個月之內介入治療，會取得比較好的效果，所以有問題時，家長一定要懂得及時治療。

訪：謝謝您接受我的訪問。



▲ 孩子們的騎馬療法

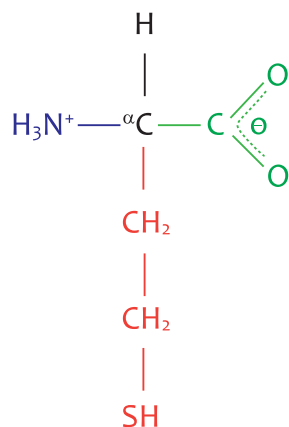
Love Bestowed Upon Disabled Children: Interviewing Dr Liang Bing, Principal of Boai School and Director of Rehabilitation Clinic, Suzhou Industrial Park

As disabled children are a major burden to society, the School integrates special education with rehabilitation for 340 disabled aged 6 months to 22 years: mostly spastics and autistics. Rehabilitation is by physiotherapy, speech therapy, orthoptics, traditional Chinese medicine, plaster corrective therapy, hydrotherapy and even horse-riding therapy, etc., aiming at converting children with negative notions and no self-esteem into knowledgeable, cultivated and independent individuals using effective methods, e.g., game tutorials, role plays, the Montessori Method and the “CKC” Digital Learning Information Technology software as a means to expand cognitive education – with hands-on experience, learning is reinforced; familiarity with the “CKC” Input System achieved. For mothers-to-be, Dr Liang advises avoiding contraceptive pills for two years before expected conception; refrain from smoking and drinking; always keep an open mind; get enough sleep; take light physical exercises; breast feed the baby, especially during the first 3 months; if mental development is subnormal, institute interventional methods within 6 months!



同型半胱氨酸與健康

「同型半胱氨酸」，這個陌生的名詞，近年來，逐步受到醫學界的廣泛注意。因為研究發現，原來它是一個反映身體健康狀況十分重要的指標。它的異常升高，對於老年性痴呆症、心臟病、中風、靜脈栓塞、反覆流產、新生兒缺陷、神經管缺陷、糖尿病、腎臟疾病、骨質疏鬆、妊娠併發症、甚至癌症的發生，都有着密切的關聯。因此，如何進一步探索有關導致血中同型半胱氨酸濃度升高的原因、發病機理和可能引起的疾病，從而找出更有效的防治對策。不僅有着重要的理論價值，而且更有着深遠的實際意義。



▲同型半胱氨酸的化學結構

甚麼是同型半胱氨酸？

同型半胱氨酸(homocysteine, HCY)是存在於血漿中的一種含硫分子的氨基酸，它不屬於組成蛋白質的20種氨基酸，在體內經甲硫氨酸脫甲基化生成。是甲硫氨酸代謝過程中的一個重要中間產物。正常血漿濃度為5-15 $\mu\text{mol/L}$ 。持續高於正常值之上限即稱為「高同型半胱氨酸血症」hyperhomocysteinemia, hHcy)。自1969年，McCally報道，由於遺傳缺陷造成甲硫氨酸代謝障礙，引起體內同型半胱氨酸含量大大增高，患兒往往死於嚴重心血管疾病。近年研究更發現，高同型半胱氨酸血症與老年性痴呆症、心臟病、中風、靜脈栓塞、反覆流產、新生兒缺陷、神經管缺陷、甚至癌症等多種疾病的發生，都有着密切的關聯。因而受到醫學界廣泛的重視。

同型半胱氨酸的代謝

同型半胱氨酸主要通過兩條途徑進行代謝：

1. 甲基化途徑

同型半胱氨酸再接受N5甲基-四氫葉酸上的甲基，重新生成甲硫氨酸，此反應由「N5甲基-四氫葉酸轉甲基酶」催化，此酶又稱為「甲硫氨酸合成酶」，其輔酶是維生素B12，它參與甲基的轉移。

2. 轉硫途徑

同型半胱氨酸在「胱硫醚 β 合成酶」催化作用下，以維生素B6為輔酶，與絲氨酸縮合成胱硫醚。胱硫醚進一步裂解為半胱氨酸和 α -酮丁酸。

又。同型半胱氨酸還可直接釋放到細胞外。同型半胱氨酸在血漿和尿中的濃度，反映了細胞內同型半胱氨酸產生和利用之間的平衡。

同型半胱氨酸的正常值

血漿同型半胱氨酸的參考值

一般空腹正常值為 5-15 μmol (微摩爾)/L(升)
 輕度高同型半胱氨酸血症為 16-30 $\mu\text{mol/L}$
 中度高同型半胱氨酸血症為 31-100 $\mu\text{mol/L}$
 重度高同型半胱氨酸血症為 >100 $\mu\text{mol/L}$

為何會引起hHcy？

hHcy是一種氨基酸代謝紊亂。使同型半胱氨酸轉化為其它物質有障礙，引起hHcy。其原因是多方面

的，包括遺傳因素和環境因素。

1. 遺傳因素：

主要是同型半胱氨酸代謝過程中幾個關鍵酶，如「甲硫氨酸合成酶」、「胱硫醚合成酶」、「亞甲基四氫葉酸還原酶」等基因突變，使酶活性降低，妨礙甲硫氨酸的再合成，導致同型半胱氨酸在體內蓄積。

2. 維生素B12、B6及葉酸缺乏和酶功能障礙：

同型半胱氨酸主要通過再甲基化和轉硫途徑代謝，需甲硫氨酸合成酶、胱硫醚 β 合成酶及維生素B12、B6及葉酸參與，酶功能障礙或B族維生素缺乏均可導致同型半胱氨酸升高。

維生素B12缺乏時，會使同型半胱氨酸在血中濃度升高，因為體內約有50%同型半胱氨酸是要通過甲基化途徑重新合成甲硫氨酸的，而在此轉變為甲硫氨酸的反應中，需由「甲硫氨酸合成酶」催化，而此合成酶的輔酶就是維生素B12。故當B12缺乏時，同型半胱氨酸不能有效地轉變為甲硫氨酸，所以，同型半胱氨酸在血中濃度就升高。

維生素B6缺乏時，也會使同型半胱氨酸在血中濃度升高，因為體內另有約50%同型半胱氨酸經轉硫途徑不可逆生成半胱氨酸和 α -酮丁酸，此過程需「胱硫醚 β 合成酶」催化，而此合成酶的輔酶就是維生素B6。故當B6缺乏時，同型半胱氨酸在血中濃度就會升高。

最近一些實驗研究證實，葉酸與維生素B12之間存在着明顯的協同作用。

以上是目前認為兩項導致血漿同型半胱氨酸水平升高十分重要的因素。

3. 吸煙

4. 過度攝入未經過濾的咖啡

5. 雌激素缺乏

6. 年齡增高

7. 男性同型半胱氨酸水平比女性高，45歲以上者升高的尤為明顯。絕經期前女性的同型半胱氨酸水平比男性低，絕經期後則升至同齡男性的水平。

hHcy的致病機理

hHcy的致病機理，有學者把它概括為以下幾個方面：

1. 損傷血管內皮細胞
2. 促進血小板激活
3. 增強凝血功能
4. 促進血管平滑肌增殖
5. 對細胞毒性作用
6. 刺激低密度脂蛋白(LDL)氧化
7. 誘發炎症反應等

hHcy與動脈粥樣硬化

hHcy可以引起動脈粥樣硬化性血管病變。其機理包括對血管壁產生炎症反應；對內皮細胞的細胞毒性作用，造成內皮細胞的損傷；加上易致血栓的形成；並具有刺激血管平滑肌細胞的增生，遂逐步形成血管的粥樣硬化。

hHcy與心臟病

現在已知，hHcy是冠心病的獨立危險因素（即不受其它因素影響）。而且病變程度與血漿同型半胱氨酸濃度呈正相關。hHcy患者發生心肌梗塞的危險性增高。這可能與hHcy對心肌細胞有損傷作用和能激活細胞凋亡有關。

hHcy與老年性痴呆

2010年，英國及瑞典科學家相繼發現，hHcy與老年性痴呆症的發生有密切相關。瑞典研究者發現，每1個微摩爾的同型半胱氨酸的增加，發生老年性痴呆的風險就增加百分之十六。其作用機理可能與下述諸因素有關。其一是hHcy可使tau蛋白高度磷酸化。形成成對螺旋絲，並以纖維絲團形式堆積在神經元內，形成神經原纖維纏結和老年斑，使神經元功能喪失，產生退行性變。其次是造成 β 澱粉樣蛋白的沉積。和對大腦神經元的直接損傷。

從同型半胱氨酸看保健

看來，要保持身體健康，就應像對待血壓、血糖、血膽固醇等指標一樣，使血漿同型半胱氨酸能保持

在一個健康的水平。為此，我們應定期檢測，防微杜漸；盡量避免和減少導致hHcy的各種因素；如已出現異常，則應請教醫生採取必要措施，及時治療。但總體而言，健康的四大基石——均衡飲食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡仍是防止血漿同型半胱氨酸水平過高的不二法門。

一、定期檢測血液同型半胱氨酸水平

血液同型半胱氨酸現已能進行臨床檢測，最好能每年檢查一次，以便能及早發現問題。因為HhCY與各種疾病發生的相關研究，已為我們對各該疾病的早期診斷和早期干預和治療提供了可能。例如，據報道，有研究表明：老年痴呆症的確診，一般都比較遲，而hHcy的測出，可使老年性痴呆症的確診提前；血漿同型半胱氨酸水平可作為2-型糖尿病患者患大血管疾病的獨立危險因素；hHcy可使深靜脈血栓發生率增高；血同型半胱氨酸水平高的人也比較容易骨折；妊娠中期血漿同型半胱氨酸水平升高者，發生妊娠高血壓綜合征的風險增加等。足見涉及疾病預警的範圍相當廣泛。

二、避免和減少導致hHcy的因素

1. 預防B族維生素的缺乏：

補充B族維生素，有利於保持同型半胱氨酸的代謝平衡，所以應經常有充足的B族維生素攝入，由於維生素B12的水平，隨着年齡的增高而逐漸降低，所以老年人補充B族維生素尤為重要。

從飲食中攝取足夠的維生素B12、B6和葉酸，是預防B族維生素缺乏的一種安全而有效的方法。B12廣泛存在於動物食品中，如肉、肝、魚、牛奶等中。B6存在於很多動植物食品中，如肝、魚、肉類、全麥、堅果、蛋黃等。葉酸以其在綠葉植

物中含量豐富而得名。酵母、肝、水果和綠葉蔬菜是葉酸豐富的來源。均衡的飲食，當可保B族維生素不虞或缺。

2. 不過度攝入無過濾的咖啡；

3. 不吸煙；

4. 注意一些藥物會導致hHcy。如甲氨蝶呤、異煙肼、苯妥英鈉等。這些藥物因能影響B12、B6和葉酸的代謝而使同型半胱氨酸的水平升高。

5. 減少精神壓力，保持心理平衡。

三、採取適當降低hHcy的措施

1. 如已發現有同型半胱氨酸增高時，應在專家的指導下，適當補充維生素B12、B6和葉酸的製劑。補充要適量，因如過量，反會招致不良後果。

2. 有科學家設想，通過同型半胱氨酸代謝的轉硫途徑，來實現降低血中同型半胱氨酸的濃度。也是一個值得探索的方向。

3. 有些藥物可降低血漿同型半胱氨酸水平。

4. 積極治療慢性疾病。因某些慢性病，如慢性腎功能不全等，都會影響血漿同型半胱氨酸的水平。

四、同型半胱氨酸拮抗劑的應用

有報道稱，牛磺酸能拮抗同型半胱氨酸對內皮的損傷作用。故對其防治hHcy的細胞損傷作用，值得進一步研究。

五、已有科學家建議，要從基因水平上尋找防治hHcy的方法。認為這是一種降低血漿同型半胱氨酸水平更有效的措施。

Homocysteine & Health

Although homocystein (Hcy) is a normal metabolite, high blood levels (hyperhomocysteinemia or hHcy) is linked with stroke, cardiovascular diseases (endothelial, heart muscle damage, clotting tendency and oxidation of low-density lipoproteins), senile dementia (tau protein hyperphosphorylation and β -amyloid protein deposition), venous thrombosis, habitual abortions, neonatal defects and even cancer. Of relevance are: (1) defective genes, e.g., methylenetetrahydrofolate reductase and/or methioninesynthetase (2) low vitamin B12, B6 and folic acid (3) smoking (4) coffee excess (5) low female hormones (6) elderly (7) male sex. A Swedish study found 1 unit rise of blood Hcy increases the risk of stroke by 16%! Check your Hcy annually, especially for type II diabetics; have a well-balanced diet; avoid coffee excess and smoking; drugs like methotrexate, isoniazid and phenytoin affect B12, B6 and folic acid metabolism; take life easy. For hHcy, consult your doctor for B12, B6 and folic acid supplements. Researchers tip taurine may antagonize endothelial damage of Hcy; gene therapy as the best therapy is on the way.

王立（食療專家）Wong Li

對男士健康有益的蔬果

有三種果蔬對男士健康來說非常有益，它分別是西蘭花、蕃茄、菠菜。這三種果蔬對男士“疏通”前列腺腺體、預防前列腺癌、增加男性肌肉力量等，具有良好的作用。

西蘭花

多數男性對蔬菜水果這類“女性化”的食物嗤之以鼻，而更願意稱自己肉食動物。不過，據報道，英國食物研究所的最新報告指出，只要每星期食用小量西蘭花，就有助預防前列腺癌。



這項研究的受試者被分成兩組，每星期分別食用4份西蘭花或豌豆。結果發現，吃西蘭花的一組病人體內出現了“抗癌基因”，可以保護男性免受前列腺癌的襲擊。

前列腺癌是僅次肺癌的男性二號癌症殺手，每年全球有68萬人不幸患上，有22萬人因此而死。

這個首次以人體試驗的研究報告，近日在《公共科學圖書館期刊》發表。除西蘭花外，同屬十字花科的菜花、紫甘藍等抗癌效果也不差，男性也該多吃。

蕃茄

“值得一提的是，蕃茄也是一種男性不該錯過的好蔬果。”廣州中醫藥大學第一附屬醫院泌尿男科主任醫師周少虎介紹說，其中不僅含有豐富的維生素C，所含的蕃茄紅素還有“疏通”腺體，預防前列腺疾病的作用。

菠菜

此外，男性還應該學習“大力水手”，多吃些菠菜。

菠菜含有的微量元素鎂，能將肌肉中的碳水化合物轉化成可利用的能量，達到增加男性肌肉力量的效果。

當然，對於男性來說，菠菜更顯著的優點是葉酸和鐵能促進紅細胞的

合成，提高血液携氧量，加快血液循環，從根本上能够提高男性性生活質量。



黃正茹（香港中醫學會註冊中醫師）Huang Zhang Ru

四時 話 食療

春季：

從立春之日起到立夏之日止，春為四時之首，大自然陽氣初生，人體陽氣也隨之向上，向外疏散，各組織器官功能逐漸活躍，新陳代謝日趨旺盛，飲食上需要供應大量的營養物質，以適應機體活動，生長發育之需。人體的肝應春之氣，肝喜疏泄惡鬱結，為順應自然，飲食宜多選助肝氣，養脾氣之品。同時還要顧護體內陽氣，以防寒邪侵襲。春季天氣潮濕、溫暖，氣候變化大，細菌、病毒大量繁殖，是感冒，肺炎，及各種傳染病多發季節，宜選具有補調氣血，養肺健脾補腎的藥膳來提高人體的免疫功能。可選用以下湯方：

山藥或杏仁糊

材料：山藥或杏仁打成粉，適量加白果二錢、蓮子三錢、冰糖煮熟。

功用：補脾滋腎潤肺。

歸參燉母雞

材料：當歸三錢、黨參五錢、生薑三片、紅棗七枚、母雞燉3小時。

功用：補氣養血。

俗語說：「民以食為天」，「藥補不如食補」，「食補不如藥膳更補」。人與自然界密切相關，外界環境中的春、夏、秋、冬四季氣候變化，及不同的地區，氣候條件及生活習慣不同，對人體生理、病理變化均產生一定的影響。藥膳講究四季五補，春天萬物復蘇，五臟屬肝，適宜升補。

夏季分初夏與長夏，初夏天氣已熱，五臟屬心，宜於清補；長夏則天氣炎熱，五臟屬脾，宜於淡補。秋季天氣涼爽，五臟屬肺，宜於平補。冬季氣溫寒冷，五臟屬腎，宜於溫補。



夏季：

從立夏之日起到立秋之日止，夏季陽氣最盛，人體的新陳代謝旺盛，通過汗液排出調節體溫，以適應暑熱氣候，故應注意補充水份，補充能量。陰曆五月中旬到六月，是夏季最炎熱的日子；陰曆七月是多雨季節，特別是南方，既炎熱又多雨，空氣濕度大，故夏季應避免室外暴曬雨淋。暑邪易傷氣，濕邪易困脾陽，故應食易消化吸收的食品。日常生

活，可用綠豆、西瓜、蕃茄、蓮子、苦瓜、絲瓜、黃瓜、草莓、茄子、薏苡仁、芡實、赤小豆、茯苓等清暑利濕、生津止渴之品。若暑濕侵襲人體，常見頭重、頭暈、口乾、口苦、脘腹脹滿、食欲不振、四肢困倦乏力，尿黃、尿少、便乾或大便溏泄、不爽、舌質紅苔黃、脈數等症狀。輕症可服清暑利濕之湯方，重症應予中藥及時調治。可選以下湯方：

老黃瓜豬骨湯

材料：老黃瓜一個、紅蘿蔔一個、炒扁豆一、赤小豆一、陳皮一錢、蜜棗三枚、生薑三片，與豬骨同煲3小時。



功用：消暑利水。

苦瓜黃豆排骨湯



材料：黃豆二、生薑三片、排骨共煲1小時半，加苦瓜（用蒜頭爆炒）再煲1小時。

功用：清暑解毒。

秋季：

從立秋之日起到立冬日止。在酷熱夏季嗜食生冷，脾胃功能減弱，故初秋進補之前，要給脾胃一個調整適應時期，先予一些富有營養又易消化的食物，以調理脾胃的功能，如魚、禽蛋、山藥、紅棗、蓮藕、蓮子、芡實、菱角、板栗、奶製品、豆類、新鮮蔬菜、水果等。仲秋之後，氣候愈來愈乾燥涼爽，宜以滋補調肺為主，如芝麻、百合、木耳、蜂蜜、甘蔗、海參及大部分蔬果，以清補為主。秋季，燥令司天，入秋以後，氣候逐漸轉涼，同時

天高氣爽，空氣乾燥，傳統中醫學把這種氣候特稱為「秋燥」是外感六淫「風、寒、暑、濕、燥、火（熱）」之一，最易傷肺，因肺主呼吸，通過支氣管、鼻咽喉與外界相通，燥邪多由口鼻而入，加之肺為嬌臟，喜潤惡燥，故可見鼻乾，口唇乾燥，咽部發癢不適、乾灼疼痛，咳嗽，痰白粘或痰中帶血，氣喘胸痛，大便乾結，皮膚乾燥瘙癢皸裂等症。

《飲膳正要》雲「秋氣燥，宜食以潤其燥」。故宜養陰益肺，生津潤燥，少熬夜，少食煎炸之品，多飲水，多食蔬果。可選以下湯方：

花旗參石斛茶

材料：花旗參、霍山石斛粉，取適量沖水代茶。



功用：花旗參性味甘微涼，入心、肺、腎經，益肺陰，清虛火，生津止渴。治虛

熱煩倦，諸虛勞損，凡氣陰兩虛者宜之。石斛味甘，性微寒，歸胃、腎經，養胃生津，滋陰清熱。共用滋腎水潤肺金，解毒之功。

銀耳木瓜糖水

材料：木瓜去皮切塊、龍王杏粉三錢或南北杏粉三錢、銀耳二錢浸透（洗淨出水）、白果二錢、百蓮子三錢、蜜棗三枚、生薑三片，共煲2小時，加適當鮮奶、冰糖。



功用：潤肺健脾，止咳化痰。

冬季：

從立冬日起至立春之日止。民間常說：「三九補一冬，來年無病痛；今年冬令進補，明年三春打虎」。說明冬季進補的重要性。冬季屬腎，主封藏，進補食物中的營養物質不易散失，同時，冬季一般活動量小，

體力消耗較少，所以冬季進補，則藥力易於蘊藏而發揮較大的功效。冬季寒冷，寒為陰邪，易傷人陽氣，故冬季飲食養生宜溫補助陽，補腎益精，可選羊肉、蛇肉等助陽類食物以補虛益氣。然冬季氣溫變化大，易感外邪，見惡寒、發熱、鼻塞、噴嚏、頭痛、頸項疼痛、咳嗽、痰白或黃等風寒束表症狀。故應及時清除外邪，再予進補，否則導致外邪內傳，遷延不愈加重病情。可選以下湯方：

參芪羊肉湯

材料：黨參五錢、黃芪三錢、紅棗七枚、生薑三片、羊肉半斤和水同煮二小時，食肉喝湯。

功用：補氣血。羊肉性溫，具有暖中補虛，平胃健身的功用，尤其是冬季，取其溫熱之性，以散凝滯之寒更能發揮其獨特之功效。



益壽鴿蛋湯

材料：枸杞子五錢、龍眼肉三錢、百合五錢、紅棗七枚、合桃二錢、雪耳三錢、鴿蛋五個、生薑三片，共煲2小時。



功用：滋補肺腎。

故正確的食療方法是：認識四季變化的規律，順應四時陰陽消長的節律，結合自身體質因素，及食物的四氣五味，選擇調整飲食結構，以達到防病治病，養生延年。



閻明（主任醫生）Yam Min

飲食中潛藏著的殺機

近期，食品安全方面的警訊不斷：“五常香米”被加了料、長江中發現了有毒的魚類、南京食用小龍蝦引起橫紋肌溶解症、含有肝炎病毒礦泉水以及含有強致癌物苯並芘的茶油……有人氣憤地說，中國好多食品簡直不是給人吃的。當不少人考慮購買甚麼保健品的時候，你是否想到過病從口入？今日吃的食品、保健品，會不會是若干年後罹患各種怪病的罪魁禍首啊？看似普通的飲食中究竟潛藏著多大的風險呢？筆者就此採訪了黑龍江省營養學會的專家。



讓我們看一下食品方面存在的諸多隱患：

野生的魚該不該吃？

長江中魚類被外國專家和媒體曝光有毒，長江的毒魚是因為水質污染的結果，滔滔長江尚且如此，其他江河如何呢？難以想象。要不要吃野生的魚，值得商榷。吃魚還是吃養殖的吧，盡管養殖的會使用含有激素的飼料，但是含有毒素畢竟少一些吧。不



過，吃魚最好吃本地產的。為甚麼呢？新鮮魚常溫下高密度運輸的存活時間是8小時。跨地域運輸的時間少說要3小時，魚市清早開市至少也得賣一天吧，怎麼算都無法控制在8小時之內。消費者是不會去買死魚的。怎麼辦呢？只能加孔雀石綠。孔雀石綠是種工業染料，還可以用來煉銅，殺菌效果很好，又便宜。但對人體有致癌作用。長途運輸往魚罐車水中投放孔雀石綠，基本上是行業的潛規則。所以，最好吃本地的魚，越近越好。外地的水產品還是買冷凍的吧。

慎食小龍蝦、青蛙和黃鱔

近期，南京陸續30多人食用小龍蝦後引起橫紋肌溶解症，引起市民不小的恐慌，武漢、寧波、楊州也出現類似病例。據說，小龍蝦被嚴重污染。農藥的大量普及使用，造成了環境災害，長江中的毒魚與此有絕大關係。在水域中，青蛙的食量甚大，體內聚集的農藥也相應地比其他動物要多，所以必然是毒青蛙。用避孕藥催熟黃鱔多次見諸報端，不少人都知道。據說，有個廠商找到大學食品系，說要一起研究“避孕藥催熟的代用方法。”老天啊，避孕藥催熟現在儼然成為養殖工藝流程的一部分了，真的好嚇人啊！

蔬菜上的農藥殘留難以泡掉

海南毒豇豆事件以後，人們對蔬菜問題越來越關



注。據瞭解，葉菜的農藥殘留最多，哈爾濱一次檢查，韭菜居然100%農藥殘留超標。有人認為菜葉上的農藥殘留，用水泡一泡就沒事兒了。有的“專家”甚至在報章上撰文介紹這一“方法”。真的是這樣嗎？錯了，目前使用最廣泛的有機磷農藥不是水溶性的，是脂溶性的，農藥像油一樣粘在葉片上！怎麼可能用水泡就沒事兒了呢？據報載，有的農民吃了自己種的菜中了毒，原因是自己的無知：覺得噴了農藥以後，下點雨，有點露水，農藥就失效了，就可以吃了，結果中了毒去醫院洗胃。按照基本操作規程，蔬菜收穫前一個月是不應該打農藥的，因為殘留農藥揮發不完。可是有的農民以為不是自己吃，無所謂……

少吃貝類吧

南方一些地區尤其是廣州流行吃生蠔。貝類大部分長在淺海或者江河水域，以水和泥沙中的浮游動植物為食。如今，江河湖海都受到了不同程度的污染，重金屬元素汞、鉛、鎳、鉻等等是主要污染物，這些重金屬元素就沉積在泥沙裏，還有一些亂七八糟的微生物。這些東西在貝類體內不可能不積聚。在加工過程中，貝類因為有殼的緣故很難達到食品安全要求的溫度。餐館裏大多隨便顛兩下就出鍋了。吃了不僅可能拉肚子，還會吃進不少重金屬毒素，所以吃海鮮少吃點貝類吧。

令人憂心的麵粉和“過橋米線”

很多人可能還會記得前幾年發現麵粉中摻雜“吊白塊”事件，一時鬧得沸沸揚揚。據瞭解，吊白塊學名叫做次硫酸鈉甲醛，屬於工業用漂白劑，有時會發現被違規添加到腐竹、粉絲、麵粉等食物中，目的是增白、保鮮、防腐和增加口感。但是，吊白塊屬於有毒的化工物質，長期食用會出現頭暈、頭痛、乏力、嗜睡、食欲減退、視力下降等症狀。經過嚴管，“吊白塊”問題少多了。

如今，流入東北的過橋米線有點變味了，網上盛傳“一碗米線等於六個塑膠袋”的資訊。米線與塑膠袋風馬牛不相及，是怎麼回事兒呢？據業內人士披露，為了“筋道”、防腐，米線、冷面等食品在加工過程中添加一些物質是普遍做法。如果使用正宗的食品添加劑，那也無可厚非。那麼他們添加的是甚麼呢？瀋陽業內人士私下透露：本地米線添加的主要成分是硼酸、硼粉等等，有的企業為了米線顏色更鮮亮甚至還添加“吊白塊”等，令人震驚！吊白塊和硼酸均屬於工業原料，其成分與“合成塑膠”的成分類似，是國家明令禁止用於食品的，也根本不屬於甚麼食品添加劑。這就為甚麼有人說“一碗米線等於六個塑膠袋”了。硼酸也是比較常用的化工原料，主要用於生產洗衣粉或肥皂，放入食品中的作用也是增筋，長期食用會產生發熱、休克、紫紺、頭痛、眩暈、昏迷、腹瀉、噁心與嘔吐、便血、腹痛等症狀。這些工業原料嚴禁用於食品，對人體健康危害極大。服用化工合成物質對人體危害很大，長期食用還可能使人罹患癌症。

小心大排檔用泔水油

街頭大排檔價格便宜，很受普通百姓歡迎。如今物價漲的這麼厲害，大排檔憑甚麼價格便宜？據業內人士披露，很多大排檔大量使用泔水油。甚麼是泔水油，就是飯店的地溝油加工提煉出來的油。這種毒油吃的時候一般吃不出來，但是後果不堪設想。據瞭解，泔水油有很系統的銷售網路，有負責收運的，有負責加工的，有負責銷售的，有負責打點檢驗部門的，說起來令人後怕。

蛋糕中大量使用的是反式脂肪

奶油點心大都使用的是人造奶油。人造奶油學名是

氫化油，它是反式脂肪的一種，對人體危害極大。研究顯示，反式脂肪含量高的飲食與心臟疾病以及動脈硬化等有直接關聯，每天攝入反式脂肪5g，心臟病的發病幾率會增加25%。2007年，紐約市規定：所有的速食店都不允許再使用反式脂肪，否則將被罰款。現在越來越多的蛋糕店標榜使用天然奶油。在我國，反式脂肪現在已經滲透到食品加工的各個角落，油炸食品、蛋糕、餅乾、小食品等等，幾乎用的都是反式脂肪。因為它不僅便宜，而且烹調後又起酥又不容易變質。



伴侶咖啡中的“伴侶”也是反式脂肪。伴侶可以使咖啡變得細滑香濃，但很少人去探究伴侶到底

是甚麼。去看“伴侶”那小得不能再小的標籤，成分那一欄寫著“氫化植物油”，喝咖啡每天一小匙“伴侶”，就是一小匙反式脂肪。據瞭解，食用一次反式脂肪的奶油蛋糕，人體25天都排泄不完，經常堅持吃的話，那心腦血管病能不跟上來嗎？

一言難盡保健品

中國的保健品市場一向是魚龍混雜，中國保健協會曾經披露：在市面流通的6000多種保健品中，有5000多種存在著各種各樣的問題，比例之大，令人吃驚！很多著名品牌都被國家權威部門點名，被媒體曝光，比如巨能鈣、腦白金、腦靈素口服液、富硒靈芝寶等等。但是，沒太引起人們的注意，好多曝光產品依然大打廣告，依然在銷售，且鮮有人管理。

說一說沒被曝光的“正牌”產品“黃金搭檔”吧。黃金搭檔是腦白金的姐妹產品，一樣是概念炒作，一樣鋪天蓋地打廣告，把1.20元一瓶的維生

素賣到了天價，真牛！他們的賣點是：國人磷、銅超標，再補會有副作用，黃金搭檔的營養成分都經過嚴格搭配，所以就值這個價。學過營養學的人都知道，這根本就是忽悠。維生素是重要，但是如果根本不缺乏維生素，或者不是嚴重缺乏的話，是沒有明顯效果的；有的也是心理作用。你想你心情一好了，自然就面色紅潤有光澤了，和補不補維生素有甚麼關係？還有所謂的“嚴格搭配”也屬忽悠：維生素又不是激素，多吃一點也不會死人，嚴格搭配與不嚴格搭配又能夠差到哪裡？水溶性的維生素C等吃多了，就隨尿液排出體外了。

再說說熱銷一時的美國安利產品。安利的產品都是“直銷”，筆者也分不清與傳銷有甚麼區別，就知道海貴了。說是加工工藝如何先進，純度如何如何，還喜歡一套套地讓你買。其實，老外的好多產品也不過是概念炒作，有好多是在國內委託加工的。用常見的番茄為例剖析一下吧。安利有番茄系列的產品，又是番茄紅素又是果膠、又是纖維素。把番茄買來，皮歸皮，肉歸肉，用皮去提取番茄紅素，肉去做果膠、纖維素……於是，就有了高純度的幾百塊一瓶的番茄紅素、果膠和纖維素。安利的專業營養師會“建議你一起服用，效果更佳。”於是你花幾百塊錢，做了一件大好事兒，讓失散多年的果皮和果肉團聚在你的肚皮裏……這和花一兩塊錢，買幾個番茄吃進肚皮效果幾乎一樣，營養也相差無幾，也許口味還更好一點呢。哈，你說這樣做是不是一個典型的冤大頭？但是好多國人傻乎乎地樂此不疲。



還有蛋白粉，不過是大豆蛋白，直接吃黃豆或豆製品就成了，何必花冤大頭錢買甚麼蛋白粉呢？保健品大忽悠的問題太多了，一時半會說不完。

黑龍江省營養學會名譽會長、哈爾濱醫科大學教授于守洋老先生85歲了，依然身輕體健，恍如60，他的健康長壽的秘訣之一就是不吃任何保健品。

令人不無擔憂的飲料

近期爆出，大城市深受兒童、青少年喜愛的最流行的“鮮榨果汁”、“珍珠奶茶”等等，有很多根本不含真正意義的“果”、“茶”、“奶”，而是由色素、奶精等添加劑加白水勾兌而成的，屬於真正的“垃圾食品”。哈爾濱市食品添加劑最集中的區域是承德街，很多店鋪的門上都用大字寫著“批發珍珠奶茶”、“批發鮮榨果汁”等字樣，走進任何一家，都可以看到裏面擺放著各種瓶裝、袋裝、顏色異常鮮豔的濃縮飲料和粉劑。這些產品上標著：“鳳梨”、“草莓”、“木瓜”、“藍莓”等幾十種水果的名稱。詢問一家店鋪的老闆，“鮮果汁”該怎樣製作？他告訴：“1升濃縮飲料兌8升水，再加果肉，做出來的就跟鮮榨的一樣。”那麼，果肉是水果嗎？老闆說：“當然不是”，隨後他拿起一瓶濃縮飲料在陽光下晃了晃：“你看，這裏不是有很多塊‘果’嗎，吃起來跟水果差不多。”筆者看到一些方塊狀的白色物體漂浮在裏面，便問這些“果肉”是甚麼做的？老闆說：“可能是澱粉吧，我也不清楚。”筆者注意到，濃縮飲料的成分表裏均標有：增稠劑、增酸劑、苯甲酸鈉以及日落黃、誘惑紅、亮藍等各種色素，就是沒有任何水果成分。

據瞭解，食用色素、甜味劑是一般飲料的主打成分。檢測人員說，食用色素是為了改善食品的色澤

而添加的。國家對食用色素的添加比例有嚴格標準，目前市場上銷售的色澤非常鮮豔的飲料，很可能是添加了過量的色素，食用後人體可能產生不適，長期食用還可能致癌。

果汁大都含有防腐劑，因為果汁的特殊性見光就開始變質，所以要喝好果汁就要盡量買大品牌的，最好一次性喝完。如果有條件，可以自己榨果汁喝。番茄榨汁不要買那種屁股突出來的，因為有的是打激素成那樣的，同樣的道理，也不要買畸形的很大的草莓。

最好不喝乳品飲料，因為這類飲料基本是水兌出來的，乳品飲料在標籤上會有標識，有的“飲料”兩字可能印得很小。當年，“哇哈哈AD鈣奶飲料”，就是把“飲料”倆字印的很小，許多家長把它當做奶來餵養兒童，後來發現不是那麼回事兒，把“哇哈哈”告上了法庭。有些乳品飲料幾乎不含有奶的成分，香味來自奶味香精，濃度來自增稠劑、澱粉或膠體。

大桶的飲用水已經逐漸普及到每個家庭，一般來說，桶裝飲用水最好一周之內喝完，時間長了，也會有細菌滋生。如果你能不喝桶裝水更好，因為桶裝水的桶是反復使用的，存在安全隱患。專家指出，最好的飲料是自來水燒開以後的白開水。

除了上面提到的這些以外，還有不少垃圾食品、問題食品，比如加工食品大都是垃圾食品，如罐頭、香腸、熏醬食品、燒烤食品、餅乾、麵包以及各種洋速食肯德基、麥當勞等等，這些看似普通的食品，潛藏著不少隱患，能不吃盡量不吃或者少吃。專家指出，有條件最好吃有機產品或者綠色食品，這些食品是無公害食品，吃起來相對安全的多。

Concealed Hazards in Our Diet

As malachite green, a popular, affordable anti-microbial (possibly carcinogenic), preserves live fishes, choose local fishes with short transport times. In Nanjing, 30 people had rhabdomyolysis (destruction of voluntary muscles) presumably from contaminated crayfishes. With an enormous appetite, frogs are more prone; the worst is enhancing maturity of eels by contraceptive hormones. Insecticides often remain on the leaves of vegetables: being not water soluble, they are never eradicated by mere rinsing in water. As rivers and lakes are contaminated by heavy metals and micro-organisms, beware of shellfishes as their shells preclude achieving a high-enough cooking temperature. Vermicelli, yuba and flour may have “rongalit” (sodium formaldehyde sulfoxylate: an industrial whitening agent) for better appearance but may cause dizziness, headache, diarrhea, nausea and vomiting, etc. Beware of street cooked-food stalls using “hogwash oil”: recycled restaurant wastes as re-used oil is carcinogenic! Trans-fat is present in cakes, biscuits and deep-fried items and even “Coffee Mate”! Beware that “drinks” are not real fruit juices. Take care!

李芬芳（主任醫師）Le Fen Fan

慢生活，慢慢享受人生

這是一個“速度至上的時代”，快速入門，英語速成，愛情速配，衝衝衝，趕趕趕，一切似乎以光速前行。這生命中不能承受之“快”，開始腐蝕人的生活 and 健康。當越來越多的人對“快”感到厭煩時，於是，一種新穎的、帶有健康色彩的生活態度——“慢生活”，再度回歸。當然，這裏的“慢”，並非速度上的絕對慢，而是一種回歸自然、輕鬆和諧的意境。

如今，越來越多的都市人開始追求蝸牛和烏龜的速度，慢慢吃，慢慢行，慢慢讀，慢慢愛，慢慢地享受人生。

像蜜蜂一樣生活

慢生活並非散漫和慵懶，而是自然與從容。

用個形象的比喻就是：像心臟一樣工作，有忙有閑，尊重科學；像蜜蜂一樣生活，有勞有逸，懂得生活。心臟的設計之妙，耗能之少，優於任何一種高科技，它是節能的榜樣，是慢生活的典範。再看看蜜蜂，更神奇了，2億年的自然進化，同時代的恐龍早死了，它還活的很好，家族龐大，人丁興旺，而且天天藍天白雲，清風送行，和百花姑娘一起翩翩起舞。蜜蜂從不加班，在規律有序的生活中，以勤勞和智慧用普通的花粉和花蜜釀出高科技含量的蜂蜜和蜂王漿，創造出幾十倍的科技附加量。反觀螞蟻，加班加點，早出晚歸，風裏雨裏，卻只是機械搬運，滿頭大汗卻效率很低。

有人說，只有忙碌才能出成績，那可不一定。85歲高齡，精神矍鑠、瀟灑從容的金庸先生給了我們一個很好的回答，他說：“我的性子很緩慢，不著急，做甚麼都是徐徐緩緩，最後也都做好了，樂觀豁達養天年。”金庸先生學識淵博，著作等身，但他不尚奢華，而是羨慕“且自逍遙沒人管”的生活，飲食簡單清淡，七八分飽，衣著自然簡樸。他說：“人要善於有張有弛。武打小說打一會兒，就要吃飯，談情說愛，不能老是很緊張，要像《如歌的行板》韻律一樣，有快有慢。這樣對健康很有好處。”徐徐緩緩的他做出了很大的事業，為表彰他的傑出貢獻，2001年國際天文學聯合會把一顆小行星命名為“金庸星”。

事實上，伴隨“慢生活”理念的影響，一些公司也明白了“欲速則不達”的道理，著名的安永管理諮詢公司就建議職員不要在週末上網查郵件，日本豐田公司則不再允許員工把年假推遲到來年。

“慢生活”與個人資產的多少並沒有太大關係，也不用擔心會助長你的懶惰，影響你的事業，因為慢是一種健康的心態，是一種積極的奮鬥，是對人生的

高度自信，是一種高智、隨性、細緻、從容的應對世界的方式。它只會讓你更高效，更優雅，更接近幸福。

所以，快速放下你對慢生活的種種誤解吧！從今天起，遠離速食，做一個幸福的人，慢慢地吃，放鬆地工作，真正地休閒，用心地聆聽，投入地愛，溫婉地交際，很快地你就會發現，幸福真的會像花兒一樣開放。

“慢”的革命正在全球悄然興起

美國人佛蘭克林的名言——“時間就是生命，時間就是金錢”，作為大工業時代的座右銘，曾影響了整個世界，激勵了無數人化身為整個社會的一個齒輪，為了夢想，日夜運轉不息。

但是現在，一場新的提倡“慢”的革命正在全球悄然興起。這場革命，是由無數厭倦了忙碌日子的人們發起的，他們希望讓生活的腳步慢下來。

約翰·列儂曾經說過，當我們正在為生活疲於奔命的時候，生活已經離我們而去。列儂所描繪的，其實是一種被醫生稱為“延緩幸福綜合症”的心理疾患。患這種病的人，總是為沒有充足時間去完成該

完成的事情而感到焦慮，而且永遠把自己的興趣愛好和休息時間放在次要位置。據估計，全世界每100人中就有40人患這一隱性的心理疾病。

對於人們這種對時間的焦慮，美國華盛頓經濟趨勢基金會主席傑瑞米·里夫金指出，當代人的生活被束縛在“毫微秒文化”中，人們的時間被切分到最小，一周7天每天24小時不停工作，日常生活被忙碌和焦慮充斥。這種微毫秒文化發展到極致，人的身心超負荷運轉，長期處於亞健康狀態，健康就會受到嚴重損害。由此，醫藥學家拉里·多西提出了“時間疾病”的概念。

鑒於這種現狀，最近全球範圍內許多國家已經掀起了一場積極抵制做“時間奴隸”的運動，號召人們讓自己的生活節奏慢下來，讓生活更加人性化。哲學家 and 心臟病學家是宣導這一理念的最主要人群，他們認為人們的健康正因生活節奏的日益加快而受到損害。

找回你失去的時間

人們普遍對“時間就是金錢”這種說法深深認同，那麼時間到底值多少錢呢？英國數學家蘭·沃克發明了一個計算時間價值的方程式： $V = (w((100-t)/100))/C$ 。在這個方程式中，V代表時間的價值，w代表每小時的工資，t代表稅率，C則代表生命成本。看一看，你是否能計算出你生命中1小時的價值？

據統計，人的一生中平均有1年的時間都用於排隊等車這類消耗，每天有30分鐘時間都被浪費在各種各樣的排隊。每排隊等候7分鐘，人們就有出現憤怒、潰瘍以及心臟問題的危險。於是，一些企業想出了緩解顧客不耐煩的辦法。例如



在扶梯旁或電梯間裏安上鏡子。他們的理由是：人一旦專注於自己的外表，也就不再在乎時間的拖延了。迪士尼公司的專家還認為，隊伍的形狀也可影響到人的情緒。可不管怎樣，我們如何能找回這些被浪費掉的時間呢？

由美國記者卡爾·奧諾雷創建的“找回你失去的時間”運動從4年前開始每年都要舉行時間大會，並已經向美國國會建議將每年10月24日命名為“官方無手錶日”。他們號召人們扔掉鬧鐘和手錶，找回那些被工作擠佔掉的業餘時間，尋求一種悠閒生活方式，可以讓人們充分享受自由，享受高科技文明的便利，而不是做時間和技術的奴隸。

慢生活，從慢餐開始

打響慢生活“第一槍”的是慢飲食。當“速食”與“垃圾食品”越來越威脅人類健康時，慢餐逐漸發展成一種新的“飲食文化”，成為人們長壽的關鍵。有研究證實，唾液腺在分泌唾液的同時，還會分泌一種腮腺激素。它可以被機體重新吸收進入血液，具有抵抗機體組織老化的作用。而細嚼慢嚥則可以刺激唾液的分泌，延緩機體衰老。

慢餐的健康理由：

1. 充分咀嚼能促進胃液分泌，同時將食物磨得極細，有助於食物消化吸收，減輕胃腸負擔。
2. 慢餐能增加唾液分泌量，唾液入胃後形成保護胃部的蛋白膜，預防胃潰瘍。
3. 多花些時間咀嚼食物，食欲中樞才能發出正確指令，使人產生飽腹感，避免發胖。



4. 細嚼慢嚥對降低餐後高血糖有益，堅持慢餐，血糖、膽固醇、血壓會相應降低。
5. 慢餐能緩解人緊張、焦慮等情緒，讓人愉悅起來。

6. 頻繁咀嚼可鍛煉面部肌肉，減少皺紋。

對現代人來說，“狼吞虎嚥”似乎成了進食習慣。近日有一項統計顯示，現代人已從40多年前每餐咀嚼900~1100次、用時20~30分鐘，下降為目前的每餐咀嚼500~600次、用時5~10分鐘。因此，許多人年紀輕輕就得了胃病。

醫生建議用15~20分鐘吃早餐，中、晚餐則用半小時左右。對老年人來說，每口飯菜應咀嚼25~50次，每頓飯吃30分鐘左右，才可以給飽食中樞足夠的興奮時間。一些醫學家還指出，中老年人癌症發病率較高，與咀嚼能力差有一定關係，而如果每口飯咀嚼30次左右，基本上可以消除食物中的致癌物。

除細嚼慢嚥外，慢餐還要精心選擇食物原料、採用手工烹製等方法精心烹調，心態上的慢是最重要的一點，吃飯不僅為充饑，還是一種享受，吃飯時應該集中注意力，讓味蕾充分享受每一種味道。

慢讀書，讓你體會書中的精妙

80後的舒丫喜歡文字、攝影，喜歡在有陽光的午後，慵慵懶懶地躺在大沙發上，讀上一本張愛玲或安妮寶貝的小說，看幾首她最愛的唐詩宋詞。

生活的快節奏，讓人們做任何事情都無法再慢下來。現在許多年輕人喜歡電子書，他們隨時隨地用電腦、手機看。但像舒丫這樣的人群，她們只為享受那種捧書在手一頁一頁翻動的感覺。她們特別喜

愛書本特有的淡淡草木味道，讓人心情愉悅，心境也能靜下來。

“很多人養成了快眼看書的習慣，一目十行，囫圇吞棗式硬咽書中文字，常常難以品其味，讀後也不知書中所云，匆匆過目，很快便會遺忘，很多時候快讀等於沒讀，更不要說體會書中精妙之處了。”舒丫說。

她告訴筆者，讀得多不如讀得懂。讀書不是狼吞虎嚥，更不是一項任務。一本好書，如同一道美味佳餚，用心去品才能體味出精妙之處。慢慢地看懂一本書，每到精彩的地方，可以閉上眼睛想像，沉浸在作者的思緒裏。为了更好地享受慢讀的樂趣，舒丫和幾個朋友還組成了一個讀書會。每到週末，成員們會在安靜的咖啡廳、茶樓、農莊裏一起享受讀書的樂趣，交流讀書心得。

在市聲喧嘩、行色匆匆的日子裏，靜下身體與心靈，“慢讀”一些好書，是一種別樣的享受。

慢慢開始“慢生活”

慢生活雖然沒有固定模式，但可以從身邊的一點一滴做起。我國著名健康大使洪昭光教授總結了慢睡眠、慢工作、慢運動、慢休閒、慢音樂、慢社交、慢情愛等慢生活的幾大實用方法。這是洪教授針對我國目前快節奏生活提出的新的健康宣言，更是對現代生活品質的一個重大反思。

1. 慢睡眠

睡眠好的人不是沒有煩惱，只是他們懂得放棄，最起碼要放棄一晚，等到明天再想。所以，在我們決定睡覺的那一刻，沒有人可以打擾我們的美夢。慢生活的推崇者總能慢條斯理地入睡，一夜安眠，第二天醒來，容光煥發、精力充沛地投入工作中，睡出了情趣，睡出了健康。

2. 慢工作

這代表了一種更為自由、開放、彈性的工作方式。儘管還要為工作和業務拼搏，但可以把努力工作當

作一件很愉快的事。很多自以為看起來很苦的事情慢下來欣賞，也是很美的。

也許有人會迷惑不解，工作怎麼可以慢呢？現代化的工作節奏的確是“慢”的大敵，但是你可以用更自由、更開放、更彈性的工作方式來對待，讓工作更有計劃性，避免很多重複性的工作，讓自己工作著，快樂著。

3. 慢運動

運動對於一般人而言，享受的是過程，而不是目的或者結果，我們運動的標準不是速度快了多少，也不是肌肉又增強了幾分，我們的目的是使自己更健康、更快樂。對於平時疏於運動的都市人來說，高強度的運動可能反而對自己的身體有害，而慢運動才能真正提高生活品質，帶來健康。那種形式上的慢速度、慢動作，所帶來的是內心本質加速度的放緩。柔韌、平衡、放鬆才是現代都市生活中最佳也是最快樂的運動方式。

4. 慢休閒

無論跑到哪一個城市，就如回到自己的家：黃昏走到街市買菜，在住處周遭閒逛，不帶任何東西兩手空空、瀟灑走過。這樣的旅遊絕對比“到達、拍照、話題”這樣的模式要痛快。休閒是甚麼？就是身體和靈魂放輕鬆，讓平時勞碌的身體停歇，讓緊張的神經徹底放鬆，讓浮躁的心態沉澱下來。只要能達到這個目的就夠了，至於形式可以隨心所欲。

5. 慢音樂

拒絕雜訊，我要健康，我要我的慢音樂。喜歡慢生活的人通常喜歡聽輕柔的音樂，慢音樂不僅能陶冶人的氣質修養還能促進人的身心健康。每每聆聽那些高山流水一樣的曲調，我們就能明顯感覺到心靈在舒緩，所謂天籟之音，就包含著一種不可思議的神秘慢力量。

6. 慢社交

職場如江湖，算計別人不如修煉自己。做最好的自己，反而可以輕鬆打通人脈，以四兩撥千斤。即使

在職場上，主張慢社交的人也總是不溫不火，不慌不忙。在他們眼裏，職場中的人際關係說複雜也複雜，說簡單也簡單。主張快社交的人往往主動出擊，為自己假想了很多危機，時時處於“備戰”狀態準備撲火，而主張慢社交的人卻總是堅信，練好內功是根本，因此他們不做小動作，只是本分地做最好的自己，與人為善。

讓我們平凡而從容地活著吧

慢生活可以使“工作再忙心不亂，生活再苦心不累”，達到“節奏慢下來”、“效率提上去”、“心態平下來”、“健康升上去”的目的。總結起來，關鍵還在心態，簡單說就是兩個字：從容。

但世上的事大都是知易行難，真的讓心態從容起來並不那麼容易。

不久前有關方面曾經發佈過一個關於“幸福感”的調查，結論是農村居民幸福感強於城鎮居民。雖然這一調查結論引起了不少爭議，但它至少說明了一個事實：幸福與否並不取決於金錢的多少，幸福更是一種自我感覺的東西。以我對農村生活的有限瞭解，農民之所以比城裏人更覺得幸福，有以下兩點很重要：

一. 物質欲望不高。

中國漫長的歷史上，大多數農民都在為衣食發愁。這讓他們特別容易滿足。當然，會有人批評這是一

種低水準的滿足。然而，我們的很多欲望總是與自己真正的需求毫無關係。英國作家阿蘭·德波頓《身份的焦慮》一書中的這句話從另一方面給了我們提醒：「不知饜足的物欲才是生活“慢”不下來、心態難以從容的真正原因。」

二. 人際關係親密。

對於住在村裏的農民來說，從村東到村西，不是朋友就是親戚。這與城市的情形有著巨大反差，以《瓦爾登湖》一書聞名的美國人亨利·大衛·梭羅有句名言：“城市是一個幾百萬人一起孤獨地生活的地方。”被親情友情包圍著的人無疑是幸福的，而城市中人際關係的陌生疏離正在成為精神壓抑、孤獨抑鬱的源頭。

簡單的物欲、親密的人際關係讓農民們雖然活得平凡，卻經常能夠保持從容心態。

中國在30年中走過了別的國家數百年走過的發展歷程，這是不是也意味著我們也承受著數百年被壓縮了的焦慮？若果真如此，“慢生活”對於今天的中國人就更有特別的意義。

最後，請允許我再引用亨利·大衛·梭羅的一句話：“如果我們發現自己難以抵禦今天這個紛繁複雜的物質世界的引誘，那麼最好的辦法就是Simplify，simplify，simplify（簡樸，簡樸，簡樸）。 ”

Leisure: Enjoy Your Life Leisurely

Although B. Franklin advocated “time is money” and econometric professor Ian Walker has a formula to prove this, Jin Yong, 85, the renowned martial arts novelist takes it easy; yet, the asteroid Jinyong was named after him! John Lennon believed workaholics have lost their values of life. If we work “24/7”: the “milli-micro-second” way, our health suffers badly. Avoid being a “slave of time” but be a human being. Leisurely living starts from a leisurely meal: chew properly and slowly: we “live to eat”; not, “eat to live”! Enjoy your reading over coffee/tea. According to Hong Chao Guang, we should sleep well; plan our work systematically and flexibly; for non-athletes, take physical exercises easy; travel in leisure; enjoy your music; be your best in the social circle; have confidence and avoid manipulation when socializing. As the rural culture of concentrating on maintaining good neighborhood relationships is happier, city dweller should really avoid pursuing unrealistic or unnecessary material desires – happiness is not proportional to wealth. Health is paramount! Above all, keep your life simple: “Simplify, simplify, simplify!” –Henry David Thoreau.

楊 昆（主任醫生）Yang Kwan



21世紀甚麼疾病最流行？心理學家的回答是：孤獨。孤獨、寂寞的生活方式，還會使癌症的發病率增加2~3倍。而且，與社會疏離程度越高，患癌機會越多，死亡率也越高。美國最新一期《細胞》雜誌上發表的動物實驗結果表明：如果一隻老鼠盡可能地和更多的同類接觸，那麼它們的腫瘤則會明顯縮小。近日，中華醫學會心身醫學會會長、上海中醫藥大學博士生導師何裕民教授，向癌症患者呼籲——應該走出家門，換一種方式抗擊癌症。

動物實驗顯示

給一群患癌老鼠組成一個“大家庭”，並獲得充足的空間、食物和玩具，讓它們过上豐富多彩的生活，那麼它們所生的腫瘤很快會進入自然康復過程。相反，住在擁擠而單獨房間裏的老鼠卻不會出現這種情況。這是近日出版的美國最新一期《細胞》雜誌上發表的研究結果。遺傳學家馬太教授所進行的實驗表明：如果一隻老鼠盡可能地和更多的同類接觸，那麼它們的腫瘤會明顯縮小。這意味著應該鼓勵病人和朋友、家人多見面、多交流，可採取群體抗癌方式，包括通過電話、電子郵件等溝通方式都有可能加速他們的康復過程。

與此同時，我國著名心身醫學專家、中華醫學會心身醫學會會長、上海中醫藥大學博士生導師何裕民教授在群體抗癌的流行病學研究方面也取得了令人矚目的成果。他所領導的課題組研究發現，積極參加癌症康復樂園、民生健康家園之類非正規團體活動的腫瘤患者，其總體治療效果、康復情況和轉移復發率等，均要較未參加這類非正規團體的患者明顯要好得多。根據南通、深圳及上海等地區所做的大樣本流行學調查結果顯示，近三萬名參與抗癌非正規團體活動的腫瘤患者，五年生存率高達70%以上。

那麼，群體抗癌為甚麼有如此強大的生命力？它在抗癌鬥爭中扮演一個甚麼樣的角色？又發揮了甚麼樣的作用呢？讓我們緊隨何裕民教授去一探群體抗癌的奧秘。

社交活動是癌症康復關鍵之一

今年66歲的張阿姨曾經是一位晚期結腸癌患者。2004年12月23日，張阿姨通過手術治療及探查，病理診斷為結腸癌，伴三分之二的淋巴轉移，深肌層發現了癌細胞，術後化療六個療程之後，她來上海找到何裕民教授，經用中西醫結合零毒抑瘤等療



法，至今病情穩定，沒有出現復發和轉移。在張阿姨的康復路上，癌友協會起到了很大的作用。化療期間，她深感疾病的知識很缺乏，一點都不懂，到第六個療程，跟癌友有點交往了，逐漸懂得癌友之間要有交流，一是知道病情怎麼處理，另外病後康復期怎麼來配合治理。化療一結束後，她就參加了南通民生健康家園，在家園裏，她找到了屬於自己的家，癌友互相關心、互相鼓勵、學到了很多活下來的知識和辦法。家園每年都會舉辦一系列公益活動，接受新病人諮詢，提倡群體抗癌，她都會積極地參加。在家園裏，她不但成就了自己，還幫助了別人。如今，張阿姨的鄰居和朋友經常能在電視或報紙上看到她活躍的身影。

近幾年來隨著癌症發病率的逐年升高以及大量首次治療結束後的患者流入社會，各地以清一色的癌症患者組成的癌症群體如雨後春筍，破土而出。他們自發地組織起來，相互關愛、相互激勵，互訴衷腸，集體學練郭林氣功、太極拳，還組織文藝隊唱歌、跳舞，取得了令人矚目的抗癌效果，很快扭轉了醫院裏以單科治療、單一治療、單個治療，癌症患者處於孤獨、無援的被動局面，變消極、悲觀的被動等待治療為積極、樂觀的參與抗癌鬥爭，呈現了一片春光明媚、陽光燦爛的抗癌前景，翻開了群體抗癌、綜合治療的歷史新篇章。

何裕民教授認為，一個人生了腫瘤以後，由於對腫瘤缺乏認識等原因，常常會產生一些複雜的心理和情緒，如悲觀、失望、恐懼、孤獨感、失落感等。醫院治療結束後，患者常常陷入困惑，不知道接下來該做些甚麼，怎樣做才能有效延續醫院治療的效果，更好地康復？對大多數癌症患者來說，參加公益性的癌症康復組織是一個不錯的選擇。何裕民教授進一步指出，我國的群眾性癌症康復組織是探索中國特色癌症康復模式的新嘗試，也是對目前醫院常規治療後的一種延續、完善和補充。這種群眾性的癌症康復組織就是非正式的群體組織，是病人共同的人生經歷、共同的求生渴望、共同的外部壓力、共同的相互取暖需求將他們聯繫到一起。



孤獨是引發癌症的罪魁禍首

21世紀甚麼疾病最流行？大家脫口而出的可能是“非典”、“甲流”。然而，心理學家的回答卻是：孤獨。歐洲一項針對1200位成年人所做的調查顯示，約有1/3的人常感到孤單。在最新一期美國《人格與社會心理學》雜誌上，芝加哥大學歷時30年追蹤5,214名美國人後發現，人們一年平均有48天會感到孤單。

調查表明，如果身邊有一個攜帶“寂寞病毒”的朋友，你因此陷入寂寞的可能性比常人大52%！不僅如此，這種流行病還具有多米諾效應，甚至會連累到朋友的朋友。

孤獨還是引發癌症的罪魁禍首。最新研究證明，孤獨、寂寞的生活方式，可使癌症的發病率增加2~3倍。美國、芬蘭和瑞典三國的研究人員聯合對4000名男女進行了為期12年的調查研究，研究對象當時的健康狀況良好。研究人員依照他們的生活情況（包括家庭生活、婚姻生活、交友情況和社交活動等），把他們分為“社會活動活躍”和“與社群疏離”兩組。12年的觀察發現，“與社群疏離”的男性患癌症等嚴重疾病或在這段時期內死亡的人數較“社會活動活躍”組高2~3倍；“與社群疏離”的女性患癌症等嚴重疾病和在這段時期內死亡的人數較“社會活動活躍”組高1.5~2倍；而且與社會疏離程度越高，患病機會越多，死亡率也越高。

巴爾紮克說：“在各種孤獨之間，人最怕的是精神上的孤獨。倘使有兩個病情相仿的人，一個得到溫馨的安慰，由關切他生存的人照顧，一個是由職業的看護服侍，那麼一定是後者不治而死，而前者得救的。”

何裕民教授說：“人不能脫離社會而存在，一旦脫離了社會，人就會被孤獨所吞噬。癌症患者一定要多和其他人聊天互動，才不會讓病情惡化。如果他們沒有參與社交活動，很容易使病情惡化，甚至提早結束生命。”

何裕民教授表示，交朋友是最主要的抗寂寞“疫

苗”。要培養自己對他人生活或事件的興趣，可以先從某一個人開始，這樣就可以使交流更容易些，逐漸消除自己的封閉習慣。幫助他人為他人做事會使你感到自己被人需要，這樣會減輕你的孤獨感。邀請別人和自己一起做事，比如說一起活動，就會使你找到自己所需要的同伴。信任一個人，你就會發現你交上了一個知心朋友。如果發現這種信任是可靠的，你就會感到非常快樂。努力參加集體活動，成為集體中的一員，和他人一起分享快樂分擔痛苦，這對有些人來說是不容易做到的。但你一旦鼓足勇氣去參加一個活動，你就會找到使你感興趣的東西，還會發現一些你所喜歡的人，友誼也就會隨之而來。

群體抗癌彰顯無窮魅力

目前，隨著對腫瘤病因病理認識的深化、各種治療方法的創新和改進，腫瘤治療的理念、策略和模式也在不斷地演變，惡性腫瘤的治療正在經歷從多元化治療模式向多學科綜合治療模式的發展。這種模式是有計劃地、合理地應用現有的多學科（包括心理學和社會學等）各種有效手段，以最適當的經濟費用取得最好的治療效果，同時最大限度地改善病人的生活品質。

這種全新的生物-心理-社會醫學治癌模式，何裕民教授概括為GI4P模式，即：Guide（指導、引路），Integrate（整合），4P為預測性(Predictive)、預防性(Preventive)、個性化(Personalized)和參與性(participatory)，後者指通過患者教育實現患者對治療的理解與參與。

在長期的腫瘤臨床實踐中，何裕民教授注意到一個鮮明的事實：同樣生了腫瘤，夫妻恩愛，每次就診夫婦隨診的，以及老年患者中，子女孝順，每次陪同就診的，治療效果明顯較佳，康復的可能性大大增加。否則，療效會受影響。因此，對腫瘤患者如何提供有效的社會支援，也是影響療效的一大問

題。

在這裏，何裕民教授強調的是患者自身的調整，也就是患者的“參與性”。他表示，社會支援是種雙方的互動，首先是患者要有這類參與意願，並解除了自我封閉，才可能有真正涉及社會的支援。可能後一因素更為重要，因為腫瘤患者心理活動有其一定的特殊性，易自我防範。而要對患者作出調整，我們就要把患者教育開導工作放在現代腫瘤治療康復的GI4P模式背景下考慮。

人以群分，人都是有歸屬感的。這種歸屬感帶來的不只這種自我“身份”的認定，更重要的是與之相伴隨的安全感，和隨時可以獲得的一種無形的、來自團隊的相互精神支援。因此，群體抗癌能發揮和調動癌症患者機體的積極作用，使患者由消極被動地接受治療轉變為主動積極參與治療，由坐以待斃轉變為拼搏求生，由無能為力轉變為大有作為甚至創造奇跡。

何裕民教授進一步分析說，就群體組織形式而言，“非正規團體”比正規的（官方的）團體組織更具“群體凝聚力”。因為非正規團體本身就是一個充分自由的集合體，團體內在的凝聚力靠的是互相認同或利益關係一致，更具有心理的相容性和相近相悅性。即使是有所矛盾，也很容易自行解決；若無法自行解決，非正規團體“進出”自由，選擇退出即可。而在一些正規團體內大多人與人的關係緊張，矛盾重重，或不斷滋生事端，釀造個體壓力，成為抑鬱與心理應激的源頭，且人們無法作出自主的選擇。可見，非正規團體在社會生活中更多地扮演著人際關係“緩衝器”、個體情緒“調節器”和小社會團體凝合劑等的正面作用。

醫院只是腫瘤治療的場所之一，醫院以外的社會，才是腫瘤治療與康復的更大場所。何裕民教授指出，促使各種健康的康復類“非正規團體”的建設與發展，將為腫瘤患者的治療與康復發揮醫院醫師所無法發揮、且無法替代的巨大而積極的作用。



譚敦民（電臺採訪主任）Tan Dui Man

為甚麼要再次重申 ——嬰幼兒奶粉不得稱“母乳化”

年輕女性的誤解

據瞭解，時下不少年輕女性為了保持體形和身材健美，不願意用自己的母乳哺育自己的嬰兒，這種現象在大都市愛美女性中尤為突出；而在農村和鄉鎮女性中就少一些。當然，也有的是因為身體不佳，母乳不足，不得不選用嬰兒奶粉來餵養。

有鑒於此，乳品生產廠家推出了多種多樣的嬰幼兒奶粉，包括幾個月至一兩歲的分階段奶粉。有的廠家曾把這些嬰兒奶粉稱之為“母乳化”嬰兒奶粉，熱銷一時。專家指出，所謂“母乳化”奶粉與母乳相差遠了，嬰兒奶粉不能代替母乳，也無法代替母乳，“母乳化”字樣有誤導消費者之嫌，於是，國家有關部門出面禁止使用“母乳化”字樣。

廣告的誤導

曾在熒屏上看到這樣一則廣告：畫外語“今天媽媽不在家……”好像是說媽媽加班或者出差了。畫面上，嬰兒向一桶嬰兒奶粉伸出了粉嫩的小手，畫外語又說“送給寶寶媽媽的愛……”意思似乎是說，這種嬰兒奶粉可以代替媽媽哺育孩子。據瞭解，目前，嬰兒奶粉銷售勢頭很猛，每年都有大幅度增長，成為乳品銷售的主打產品。尤其是國產品牌奶粉遭遇重創以後，進口品牌嬰兒奶粉銷量增長了30~50%，價格也猛漲了一倍左右。

為甚麼要再次重申不得使用“母乳化”字樣呢？

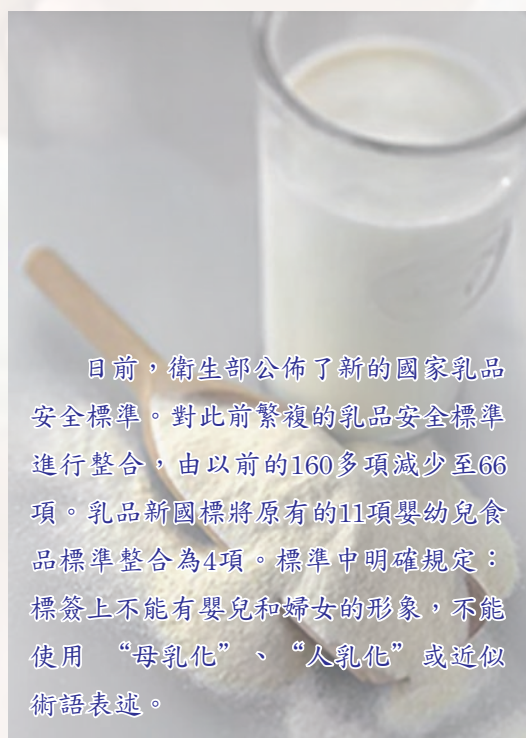
筆者就此採訪了原中國乳品協會理事、高級工程師董憲志。據董高工介紹，產品名副其實、避免在命名上誤導消費者，是我們國家一貫政策。目前嬰幼兒奶粉熱銷，許多廠商都瞄準了這一銷售領域，廣告也越來越多、越做越大，廣告詞中儘管沒有“母

乳”、“人乳”等字樣，但是詞語說的相當曖昧，有的有魚目混珠之嫌，確實需要重申一下。

奶粉與母乳的差別

那麼，嬰幼兒奶粉營養物質與母乳究竟差了多少？差到了哪里呢？

據瞭解，牛奶的成份和母乳有很大的差別，牛乳中的蛋白質含量為3.3%，是人乳的4倍，每百克牛乳中的各種礦物質含量為800mg，也是人乳的4倍，明顯地多餘，過多的營養成份對孩子的身體反而不利；另外牛乳中的不飽和脂肪酸為2%，而人乳為8%；牛乳中的乳糖為4.8%，而人乳中為7.0%，這些有益成分含量又明顯不足。一般嬰幼兒配方奶粉只是給牛奶中補充了其不足的成份，而無法將牛奶中多餘的成份進行減除，其營養成份與母乳仍有不小的差異。



目前，衛生部公佈了新的國家乳品安全標準。對此前繁複的乳品安全標準進行整合，由以前的160多項減少至66項。乳品新國標將原有的11項嬰幼兒食品標準整合為4項。標準中明確規定：標籤上不能有嬰兒和婦女的形象，不能使用“母乳化”、“人乳化”或近似術語表述。



這裏有一張母乳與牛乳營養成分的對照表：

成分單位	牛乳(100毫升)	母乳(100毫升)
熱量卡(cal)	66	68
水分克(g)	87.5	87.5
乳糖克(g)	4.8	7.5
脂肪克(g)	3.5	3.5
蛋白質克(g)	3.5	1.2
礦物質克(g)	0.7	0.2
維生素D國際單位	0.3~4	0.4~10
飽和脂肪酸%	65	55
不飽和脂肪酸%	35	45
膽固醇毫克(mg)	280~300	300~600
無機鹽克(g)	0.7	0.2
鈣毫克(mg)	125	33
磷毫克(mg)	99	15
鐵毫克(mg)	0.15	0.21
脂肪酶	較少	較多

通過對照，可以看出來兩者存在不小差距。

專家指出，嬰兒配方奶粉的出現，保證了不能母乳餵養或母乳餵養不足嬰兒的吃奶問題，使之健康成長發育。嬰兒配方奶粉與普通奶粉不同，是以母乳所含的營養成分為藍本，根據正常嬰兒生長發育的需求，以牛奶為原料，經過科學的配方，添加或補充嬰兒生長發育所必需的營養成分而加工的。由於兒童在發育的每個階段對營養素的種類和數量需求不同，嬰兒配方奶粉也據此生產了系列嬰兒配方奶

粉，以適合不同發育階段的兒童。目前，市場上可以買到幾十種以上嬰兒配方奶粉，每種嬰兒配方奶粉的成分稍有差異，但大同小異。這是由於每個廠家所採用的營養配方略有差別，生產工藝上各有特點造成的。不過，成分上的微小差異，一般不會對嬰兒的生長發育造成影響。

但嬰兒配方奶粉也確實存在一些不足。比如：嬰兒配方奶粉中不含有母乳中的抵抗疾病的抗體、與人體代謝有關的酶等。而且現代工業也不能保證嬰兒配方奶粉中所含的營養成分的種類、結構和數量完全等同於母乳。這就是為甚麼將曾經使用的“母乳化奶粉”更名為“嬰兒配方奶粉”的主要原因。

應大力提倡母乳餵養

所以，營養專家和育嬰專家大力提倡母乳餵養。母乳是嬰兒最理想的天然食品，含有嬰兒生長發育所需的各種營養成分，能滿足4個月以內嬰兒的營養需要（除維生素D需要適當補充）。母乳中的蛋白質容易吸收，又含有較多的牛磺酸，有利於小兒的大腦的發育。人乳中含有較多的乳糖，促使乳酸桿菌繁殖，抑制大腸桿菌的生長，可以減少腸炎的發生。人乳中的脂肪球小，又有解脂酶，能幫助脂肪消化，脂肪吸收率高，不飽和脂肪酸的量多，有利於小兒生長發育。鈣磷比例恰當，鈣容易吸收，使吃母乳的嬰兒佝僂病的發病率大大降低。母親的初乳含有大量的免疫物質分泌型IgA抗體，能保護嬰兒減少腸道和呼吸道的感染。另外，人乳中乳鐵蛋白、溶菌酶、補體及各種細胞成分等也有利於抗感染，使嬰兒減少患病的機會。產後頭幾天的奶，鋅和銅含量比牛奶高，也有利於小兒生長發育。母乳中的無機鹽適量，不會像牛乳中因含無機鹽過多而導致新生兒腎臟排泄負擔過重而引起疾病。母乳新鮮而清潔，不易被細菌污染；溫度適宜，餵養方便。母乳餵養的小兒可以避免因吃牛奶而引起的腸道過敏反應。母乳餵養時母嬰親密的接觸，使雙方都得到心理上的滿足感。心理學家指出，這樣的母嬰接觸，對兒童今後情操上的發育是有重要意義的。母

親在餵奶時，能感覺到孩子是否有發熱，胃口好壞等，從而獲得最早的發病資訊。可以說，母乳餵養對嬰兒的身心發育起到至關重要的作用。可是，由於各種原因，有些媽媽不能進行母乳餵養或母乳量不足，只好選擇或添加嬰兒配方奶粉。為了能夠盡可能接近母乳餵養的效果，即使媽媽的奶很少，也應竭盡全力給嬰兒提供“僅有”的母乳，其餘用嬰兒奶粉來補充母乳的不足。

怎樣根據嬰兒分階段配方奶粉的特點給孩子沖調奶粉呢？

嬰兒配方奶粉中很多營養成分在高溫(>70~80°C)下容易出現變性，影響營養效果。所以，嬰兒配方奶粉沖調使用的水溫應為40~60°C。在沖調過程中，要先加溫水，按照說明書的要求加入適量的奶粉，混合均勻以後，即可餵養嬰兒。

現在，家庭普遍使用飲水機，建議使用純淨水沖調奶粉。因為礦泉水內含有一些礦物質，會影響奶粉內本身礦物質的含量，有可能影響奶粉內物質間的平衡。



孩子生病時，可否把藥物混入奶粉內一同服用？

嬰兒生病，需要服用一些治病的藥物時，為了掩蓋藥物本身的不良味道，可以將藥物混入奶粉內一同服用。但前提是這種藥物不會影響奶粉中的營養成分。給孩子服藥前，仔細閱讀藥物說明書或詢問藥劑師，即可得知藥物能否與奶粉混合服用。即使藥物能與奶粉混合服用，也要注意將藥物混入少許奶粉中先服用，待確定孩子已經吃完含藥物的奶以後，再喂其餘的奶粉。以免因疾病造成的進食減少，影響藥物的服用；或者藥物改變了整瓶奶粉的味道，造成

孩子厭食。

有的嬰兒患有慢性疾病如佝僂病、貧血或生長發育慢等等，醫生會建議在飲食的基礎上添加鈣、魚肝油或鐵製劑等，這些藥物不宜加入奶粉內餵養。

專家提醒家長，最好不要隨意奶粉內添加其他營養成分或不能加入的藥物，包括補鈣、補充魚肝油等。孩子是否缺鈣，需經過醫院檢查化驗確診，如果確實缺鈣，也要在醫生的指導下補鈣，免得產生意外副作用。

Why Reiterate: “Infant Formulae Should Not be Labeled as “Humanized”

Despite young mothers' reluctance to breast feed, cow's milk differs considerably from human milk, e.g., cow's milk has 3.3% protein – 4 x higher than human milk; each 100 g has 800 mg of minerals – also 4 x higher and inappropriate for the infant; the unsaturated fatty acid content is 2% against 8%; lactose of cow's milk is 4.8% against 7.0% of human milk. The so-called “humanized infant formula” only replaces the deficit without reducing the excess compared to human milk that also has taurine for brain development; more lactose to enhance lactobacilli growth but inhibiting E. coli infection; smaller fat globules together with lipase enhances fat digestion; more unsaturated fatty acids enhance growth; easily absorbed calcium reduces risks of rickets; the colostrum has large amounts of immuno globulin A (IgA) antibodies to protect the newborn from gut and airway infections; also has higher concentration of zinc, copper than cow's milk – enhances growth of the newborn; as inorganic salts are less than cow's milk, it puts less burden to the infants' kidneys. Thus, modified cow's milk should not be labeled as “humanized”, otherwise it is grossly misleading!

六旬母親為何向親生女兒討還「嫗姆費」？

這年頭，夫妻反目、父子成仇、母女對簿公堂的事兒見過、聽過不少，可是，當見到一位60多歲的老母親，顛顛巍巍地走進法院，狀告親生女兒，討還六年的“嫗姆費”時，確實令人有點驚訝。



那是今年7月的一天，一位頭髮花白的老太太走進哈爾濱市道外區法院民庭，拿著事先寫好的狀紙，說是給自己的女兒白白當了六年嫗姆，現在小外孫長大了，女兒用不著她了，就趕她走。老太太說：走，可以，但是應該付給我六年的嫗姆費！

案件緣起

老太太叫劉淑芳——和電視劇《渴望》裏那個賢惠媳婦一個名字，住在賓縣的窮山溝青陽鄉。她的命運也和那個賢惠媳婦相似地不幸，年輕的時候辛勤侍奉公婆、兒女，累出了腰疼、腿疼等等半身病。50多歲的時候，不安穩的丈夫又犯了罪，被判刑入獄。她自己帶著一對兒女過活，嘗盡了人間痛苦和辛酸。現在，家裏的兒子早已結婚有了孩子，女兒也長大成人了，似乎可以緩一口氣了。

可這個女兒始終不讓她省心，像她爸爸似的不安分，十幾歲就不上學了，就跑到哈爾濱闖蕩，她怎麼說也不行，也管不了。7年前，一身珠光寶氣的女兒飛回了山溝裏的家，說在哈爾濱成家了，給老媽生了個小外孫，要老媽跟她去哈爾濱生活，幫助照看孩子，住在大城市享幾天福。

女兒的話，讓劉淑芳老太太一頭霧水，問：你才19歲呀，結婚成家這麼大的事兒，怎麼不和你媽我說呢？雖然你爸爸不在家裏，也應該和家裏打個招呼啊。女兒趕忙解釋，還沒正式結婚呢，正式結婚能不告訴家裏嘛。只是現在有孩子了，希望老媽幫忙……。劉淑芳老人酌量再三，這年頭未婚先育的也不少見，既然生米已經做成熟飯了，說甚麼都沒用了，也不放心女兒一個人在哈爾濱生活，於是就跟著女兒來到了大城市。

到了女兒道外區的家，老太太驚訝地發現：準“女婿”居然是個40多歲的包工頭，也不天天回家，說是施工忙、路途遠，回不來。“女婿”和岳母匆匆見了一面，就走了。生活了一段時間以後，老太太更驚訝的發現：這個40多歲包工頭子自己有家、有老婆、孩子！這讓老太太心裏實在難以承受。她苦口婆心地勸女兒：你這怎麼能行呢？這不是拿自己的青春開玩笑嘛？一旦包工頭不要你了，或者他養不起你了，你怎麼辦？一旦你青春不在了，你怎麼辦？孩子，咱們是正經人家，怎麼能給人“做小”呢？這不就是個“二奶”嗎？女兒解釋：我們倆是真心相愛，但是他因他自己的兒子有病，暫時不好

離婚，等兒子的病好了、上了高中，他就離婚。一旦他離婚了，我們就結婚……。劉淑芳老太太勸不了女兒，只是不住地唉聲歎氣。女兒還和老媽提出，因自己的孩子還小，以後也需要幫手，老媽不如就乾脆長期住在哈市，由她來贍養。劉淑芳老太太將信將疑，同意住下來。

這個包工頭“女婿”十天八天來一次，每個月給女兒一筆錢，具體是多少，老太太不知道，也不想問，但家裏似乎吃喝不愁。除了包工頭子來家裏，女兒幾乎天天沒甚麼正經事兒。雖然沒有正經工作、也不上班，可是女兒一天也挺忙，電話不斷，朋友還真不少，男女都有，男的居多，常在電話裏開玩笑，老太太隱約覺得，有的話語說得很曖昧。每到這時，女兒就到陽臺上去說，有時候一說就是半小時。老太太很反感，但也沒辦法。白天，女兒經常出去“辦事兒”，有的時候說是談生意，有的時候說是會朋友，有的時候說是出去玩兒。一去差不多就是一天。晚上回來，幾乎都是醉醺醺的渾身酒氣。老太太勸，女兒也不聽，說是朋友需要應酬，多一個朋友多一條路。有的時候，甚至夜不歸宿。

女兒幹甚麼去了，老太太心知肚明。但是她想：也許真的是多一個朋友多一條路，女兒要是找到一個真心相處的男朋友也是件好事兒。

還有的時候，女兒召集一幫狐朋狗友來家裏會飲，那些男男女女酒過三巡、菜過五味，就放肆開來，打情罵俏、動手動腳，甚至當眾摟摟抱抱、東摸西摸。老太太實在看不得，反感至極，但是也說不了，只好訕訕地帶著孩子躲出去。有的時候過了大半天了，領著孩子回來，看別人都走了，還極個別的一個男人賴著不走，非要如何如何不可……。老太太氣得不得不張口說話，那人才悻悻地走了。對這樣非人非鬼的生活，劉淑芳老太太打心眼裏反感，可是，不管她怎麼勸自己的女兒，也沒用。

自從劉淑芳老太太來了以後，家裏的事兒，女兒一點也不用操心了，甚麼活兒也不想幹。除了睡覺，



就是出去應酬，在家裏，起來就是懶洋洋的。老太太覺得女兒年輕，還沒長大，也沒說甚麼。再說，女兒也沒有甚麼育兒經驗，外孫全靠劉淑芳一手照料，孩子就夠老太太忙的了，還要洗衣服做飯，整天不得閒。女兒也就靠上了老媽，不僅洗衣做飯是老媽的事兒，甚至連襪子內褲也扔給老媽洗，家務事兒全由老媽一手承擔。就這樣，劉淑芳老太太一幹就是六年多，一直到去年外孫上學。

去年外孫上學以後，孩子在家裏時間少了，家務活兒也相應少了，女兒覺得對老媽的需要不那麼多了，加之老媽有的時候在家裏也礙事兒，待老太太就不像從前那樣客氣了，言語之間，幾次暗示讓老媽回鄉下去。劉淑芳老太太並不留戀這樣的“家”，但是有點留戀這個一手侍候大的外孫，山溝裏的那個窮窩她也真想回去看看，所以也想走，心理上多少有點矛盾。但是心想，給女兒當了六年多的“嫗姆”，總得給點錢打發我吧？今年6月份，母女倆又因瑣事吵了起來，老太太再次提出了“嫗姆費”問題，女兒就討厭這個“嫗姆費”，一聽跟受刺激似的氣不打一處來，倆人吵翻了天。劉淑芳老太太決定回老家，可女兒就是一分錢不給，老太太氣得心臟“咕咚咕咚”亂跳，一怒之下，告上法庭。

調解手記

這起案件主要由民庭的副庭長審理。

看著起訴書，法官覺得有點痛惜和困惑：母親和女兒可以說是世上最親的兩個親人，母親用生命孕育女兒、養育女兒，女兒一生中最疼她的人一定是她的母親。現在，最疼愛自己的人讓她走上法庭被告席，女兒一定很心痛！那麼母親呢，也許更心痛：自己孕育、養育的女兒自己管束不了，還不得不到法庭上去告，她的心也一定在流血！

同樣做母親，法官十分同情劉淑芳老太太。她要的“嫗姆費”似乎事出有因，卻於法無據。母親和女兒絕不是簡單的嫗姆“被嫗姆”關係，這娘倆的情感認知有點心理錯位。這種心理錯位不是一朝一夕形成的，是由平素的積怨累積引起的，兩個最親的人隱

隱走上心理對立，進而互相心理排斥，形成親情認知錯誤，導致矛盾激化，走上了“親者痛”的地步。主審法官覺得這起親情案件應該以心理調解為主，曉以大義和法律常識，最好讓母女重歸於好。

按照程式，在案件開庭前，先進行雙方調解。法官先找來當事人的女兒詢問情況。女兒承認是自己將母親接到哈爾濱來的，為了照顧她和幼小的兒子，母親的確很辛苦。女兒說，自己沒有工作，生活來源全靠丈夫，但這些年來明裏暗裏已經給了母親不少錢，所以母親決定走以後就沒有再給錢。對於母親起訴自己，她覺得非常不理解，希望通過調解解決。她說，沒說過要贍養母親的話，因她還有哥哥，況且母親自己還有房產和土地，不至於沒有生活來源。

法官當即告訴她，你的道德法律認知有出入：按照《婚姻法》和其他有關法律，不管是兒子還是女兒，都有贍養老人的義務；你哥哥有你哥哥的贍養義務，但是不能代替你的贍養義務。探討母女間是否構成“嫗姆”關係，是一種心理認知錯誤。贍養老人也不僅僅是幾年“嫗姆費”問題，而是長期的問題。

在事先溝通的情況下，法官決定傳喚雙方當事人，進行第一次法庭調解。令人意想不到的，在調解過程中，母女當庭唇槍舌劍，互相攻擊，矛盾激化。

劉淑芳老太太當庭氣憤地要求支付六年的嫗姆費，說她給女兒當了六年的嫗姆，女兒應當支付這筆嫗姆費。女兒也情緒激動，對“嫗姆”一說予以否認，說沒有證據、也沒簽過協定，拒絕支付嫗姆費。母親激動地站起來，在法庭上訴說著女兒對她的種種不好，倆人在法庭上竟吵了起來。女兒氣急敗壞，甩袖而去。

劉淑芳老太太也氣憤已極，當著衆人的面告訴大

家：女兒曾經作“小姐”，現在是給別人當“二奶”！說女兒曾經和很多男人同居，十幾歲就管不了了……這些攻擊語言，讓旁聽者都有點瞠目結舌。第一次調解徹底失敗。

法官再次找劉淑芳老太太談，指出，你這種激憤的心情可以理解，但是你陷入了一種心理誤區，你只看到了“嫗姆費”，忘記了母女親情，你的做法和話語有點過激了。每個母親都希望自己的女兒一生幸福，即使女兒有著種種的不是，做母親也不希望別人笑話自己的女兒，可是這種在光天化日之下用，揭女兒的種種不端和隱私，對女兒造成的傷害可想而知。這樣只能激化矛盾，弄得母親不是母親、女兒不是女兒了。即使女兒曾經傷害過母親，做母親也不應該這樣去傷害自己的女兒，女兒是母親的心頭肉啊！因此，希望劉老太太調整自己的心態，從親情的大局出發，不要走極端。否則，這母女親情關係都無法維繫了。

法官又找女兒談。希望她在有能力的情況下，給母親一筆錢回家，當然不一定是甚麼“嫗姆費”——你起碼有贍養的義務。由於道理事先已經說透，女兒點頭答應。

法官再從法律角度告訴劉老太太：法律要求誰主張誰舉證，你沒有充份的證據來證明和女兒商定的嫗姆費，且女兒對此不予承認，法律因此也無法支持你的訴訟要求，所以，你最好的做法是撤訴。

劉淑芳老太太覺得法官說的有理，撤回了訴訟；女兒也給了母親一筆錢，案件圓滿結束，雙方的心理都得到了一次清理和調整。

金錢幾乎是生活中最重要的因素，沒有錢就難以生存。但是在金錢與親情之間，還是“情意重於天”。很多人無法理解那些因金錢、財產走上法庭的兄弟、姐妹、父子、母女，他們究竟是以怎樣的心理狀態走上了這樣的極端呢？但是，他們確實存在於我們的生活之中。



涂梅花（內科主任醫生）To Mei Fa

一分为二看疾病

話不投機，總有一方脫口而出“你有病”，對方也反唇相譏，“你才有病！”典型的中國式“反戈一擊”。事實上，詆毀一個人，中傷一個人，打擊一個人，誣毀一個人，最好的言語，也就這一句：“你有病”或者“他有病”，甚至於“他這個人啊，毛病深沉……”，這幾乎成為了一個“中國人都知道”的一種言語體式。

其實，任何事情都是一分為二的，生病也有生病的好處。

疾病帶給我們的好處

疾病究竟是怎麼回事？事實上，即使是在醫學迅速發展的今天，人們仍然不能給疾病下一個很精確的定義。一般人認為，頭痛、發熱、不舒服就是疾病。這當然沒錯，可不全面，只說出了疾病的一個方面。比較專業的說法是：疾病是指機體在一定條件下，由病因與機體相互作用發生的生命活動障礙的過程。在此過程中，機體對病因及其損傷發生抗損傷反應；組織細胞發生功能、代謝和形態結構的異常變化；患者出現各種症狀、體徵及行為的異常，患者對環境適應能力降低和勞動能力減弱乃至消失。

從上述對疾病的描述中，我們至少可以看出，生病時有三點對我們有益：一是疾病對我們的身體提出了警告，告訴我們哪兒有問題了；二是疾病乃人體維護自身健康、驅除病因的一個過程；三是疾病同時也在保護我們的身體啊。

美國醫學會曾經調查顯示，在80歲以上的長壽者中，患過病和患有病（一般為慢性病）的佔80%以上，一些自恃身體強壯的人，在不經意間反而容易得暴病或突發猝死。譬如多發性硬化症，是一種慢性退化性神經系統疾病，這種疾病對於每一患者來說，都是一場足以擊毀其精神和肉體的苦難。然而對於美國德州貝勒大學哲學系的S. Kay圖姆斯教授來說，硬化症卻似乎是一件天賜的好事。

在被硬化症長達20年的折磨中，圖姆斯“沒有空歎歲

月和呻吟厄運”，而是以一個哲學家的眼光和頭腦，運用現象學普遍相關的透視觀，去觀察和思考疾病的意義；以一個哲學家的感官，深切地感受著病患中的外部世界以一種陌生的方式對自己所形成的衝擊，由此引發出對於生命軀體、人類疾病的本質和醫學目的的深刻反思——“當一個每天忙忙碌碌為他人診治的醫生在某天因為自己患病而成為一個由別人診治的患者時，當一個苦苦冥思自然世界存在的科學家或哲學家在某天因為生病躺在床上而將眼光轉向自身的存在時，他們也許就會發現，個人只有處於畏懼、焦慮或死亡的狀況時，才會真正體會到自己的存在。”“也許還會發現平時那些不屑一顧的臨床故事，原來是一些難能可貴的有關病患體驗的現象學描述，那些形而上學的心身關係、意識與存在、本質與現象的關係等哲學問題，原來就在我們自己的存在之中。”……圖姆斯於病中對客觀存在的主觀感悟，幾乎是每個重症患者都可能有的心靈體驗，但她的表述——《疾病的意義》，卻達到了世界唯一的境界和程度，成為反觀現代醫學正誤的一面鏡子，也使她成就為一個“偉大的患者”。是疾病使圖姆斯的哲學品位得到了升發。因她“以自己紮實的現象學哲學素養與特有的病痛體驗，打開了現象學研究醫學過程的大門”，從而獲得了象徵現象學研究最高成就的愛德華·G·貝勒德獎。如果不是疾病，圖姆斯的哲學家頭腦即使再聰明，恐怕也不會與這個獎項有緣。

中國民間有所謂“薦薦蘿蔔經得吹”的道理。就是指那些經常有病的人，因為生病和治病，磨練了戰勝疾病、克服困難的信心、意志和勇氣，逐步樹立起正確的疾病觀，從而正確對待病魔和死神，真正認

識了生存的價值和死亡的客觀性，無形中使思想、情操、精神得到淨化、陶冶和昇華；因為生病和治病，使他們從中悟透了珍愛生命、呵護健康的道理，淘得了一些善待自我、避免或祛除疾病侵害的“靈單”、“妙方”，甚至一改既往養成的所有不良嗜好與惡習。正因如此，那些常年有病的“病秧子”反而能夠長壽，他們中活過八九十歲的人並不鮮見。如此看來，“小病小災”的存在，相對於“長壽”來說，豈不是很有意義嗎？

盡管天底下誰也不敢說自己願意得癌症，可是殊不知，得癌症其實也有“好處”。當病情一經確診，患者實際上就已開始享用了得癌症的“好處”：從此可以卸去各種社會責任，甩掉由社會責任帶來的各種壓力，遠離由社會競爭產生的各種無情而醜惡的現象；從此可以掙脫各種束縛、超脫現實、昇華自己、隨心所欲、我行我素，而不必去做違心的事情，真正成為一個能夠獲得自由之樂趣的自然人；從此可以盡情地享受人間親情，無疚無愧地接受來自家人、親友、上級、同事的方方面面的關懷，成為一般人難以達到的感情富有者；從此可以痛下決心，與抽煙、嗜酒、熬夜等種種不良生活習慣一刀兩斷；從此可以擁有所有的好時光，一門心思咀嚼歲月的滋味兒；從此可以重整旗鼓，積蓄心理能量，放眼未來，再次選擇新的人生起點等等。許多患者正是因為發現了這些實實在在的“好處”，從此徹悟生命，不但使失衡的心理調整到最佳狀態，毅然與癌症奮起抗爭，而且從難得的生命體驗中得到啟發，或開創了癌症康復事業，把自己寶貴的經驗體會又傳授給那些無所適從的更多的癌症患者；或寫出了內涵豐富、底蘊厚重、寓意深刻、意境深遠的文學作品，等等。因此有癌症康復者這樣說：“如果不得癌症，我就不會有大的收穫。我有幸得癌！”

當患者在病痛的深潭中瀕於遭受滅頂之災時，如果能夠看到疾病的“好處”，那麼他們的信念就已經幫助自己，開始向著康復的方向發展了。即使不能夠康復，倘若能像圖姆斯那樣，把疾病當作一種“資

源”去開發和利用，不也是極有意義的嗎？

疾病是生活賜予你的一份特殊“禮物”

好萊塢“玉婆”伊莉莎白·泰勒曾說：“我覺得生活充滿了幸福。即使在你遭受疾病的時候，你也應該明白，這其實是生活賜予你的一份特殊禮物。”

泰勒在接受記者採訪時，被問及是否害怕死亡，她毫不含糊地說：“不，我一點都不害怕，因為我都經歷過了。”此話一點不假，泰勒的確多次經歷災禍。12歲拍《玉女神駒》，她從馬上摔下來背部受傷，從此成為醫院常客。1961年，拍攝《埃及豔后》因肺炎差點喪命；1990年，肺炎復發住院長達3個月；1995年，因高血壓及心律不齊住院；1997年，65歲生日前夕，她開刀拿掉一個腦部良性腫瘤；另外她還動過3次髖骨手術，甚至子宮也被拿掉了……為此她說上面的話最有發言權。

疾病是生活賜予你的一份特殊“禮物”。有多少成功人士，當疾病給他們以苦難，他們卻把苦難當作一種隱藏的祝福。面對疾病，他們不是悲觀歎氣，而是積極進取，去迎接人生的日出！

她8歲就患上了一種怪病，聽覺漸漸退化，到了12歲，聽力完全消失，成了100%的聾人。可身體的缺陷並沒有阻礙她對音樂的嚮往和狂熱追求，不到30歲，她已經是古典音樂中打擊樂演奏的大師了，被世界公認為時下打擊樂女皇。她就是蘇格蘭音樂家依蓮·格蓮妮。

他的整個人生幾乎都為疾病所纏，正如他的兒子所說：“我的父親40年來，沒有度過一天健康的生活。”可是，他沒有被疾病擊倒，他把疾病當作一份隱藏的祝福，當作命運對他的特別恩寵。他在疾病中奮發進取，不懈追求。終於，他創立的物種起源和進化論學說，深刻地影響了整個世界。他就是達爾文。

他是納粹大屠殺倖存者的兒子，4歲時不幸患上小兒麻痺症，腰部以下完全癱瘓。可今天，他的藝術成就無人能及，他的經典作品《辛德勒名單》、《聞香識

女人》、《走出非洲》等享譽全球。他就是世界著名作家伊繫克·帕爾曼。

有一本書叫《病夫治國》，列出了尼克森、雷根、蓬皮杜、卡紮菲、霍梅尼、馬科斯、史達林等28位世界上非常重要的人物，證明他們在生命最為艱難的時刻仍然領導著國家。

五種對機體有益的病症

研究表明，以下五種病症對機體是有益的，但要注意輕重程度的變化。

1. 發燒

體溫一旦超過37°C就屬於發燒，這是身體對病原體的抵抗措施。病原體侵入人體，免疫細胞群起應戰，其分泌的物質作用於體溫調節中樞使體溫升高。

醫學研究證實，免疫細胞的作戰能力會隨體溫的升高而增強，同時高體溫也使血液中的鐵離子濃度減少，造成病原體生長所需的微量鐵離子供給不足，進而抑制病原體發育，這些才是抗病的主力，藥物只是外援。所以，如果在發燒一開始就服退燒藥，反而可能加重病情。所以，體溫不超過38°C，且精神、食欲沒有受到影響時，可以將冰塊置於額頭緩解不適，同時多喝水，適量補充維生素和礦物質，可以吃一些富含營養且清淡的食物。若體溫高於38.5°C，或持續低燒不退，或伴有發疹、劇烈頭痛、關節痛、痙攣等症狀時，應立即就醫。

2. 咳嗽

咳嗽是呼吸系統的一種保護性反射，是機體的快速“消炎”法，對排出呼吸道的炎症分泌物等廢物有積極的作用。如果一咳嗽就用止咳藥物，就會把加重炎症的髒東西都滯留在呼吸道裏，不利於炎症的消除。

咳嗽時，應在保暖的同時補充大量水分。由於咳嗽有時是神經性的，可以盡量轉移注意力，同時避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。如頻繁咳嗽還伴有發燒、胸痛、體重減輕等症狀時，應立即就醫。

3. 流鼻血

流鼻血是鼻前部的小血管破裂造成的。我們可以把這種流血看做是機體自我“去火”的一種方式。在中醫治療中也有主動針刺放血去火的方法。當人們飲水減少、辛辣食物吃得較多、以及環境乾燥、體內“上火”時，機體就常常自行選擇薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血時大可不必擔心，血通常只從一個鼻孔流出來，90%的流血情況一般會在短時間內自行終止。

但是，如果經過一段時間，鼻血依然不止就應當及早檢查。這時，你可以前傾身體、順其自流，用紙巾輕輕吸去流出的鼻血。量較大時，捏緊鼻翼柔軟處幾分鐘。當然，鼻子大量流血不止時應立即就醫，這往往是體內血管硬化、血壓過高引起的。

4. 腹瀉

腹瀉，尤其排泄物有異臭時，往往是身體正在排出來自食物或其他方面的毒素，過早使用止瀉藥，反而干擾身體的自我防禦和平衡。

遭遇腹瀉，我們可以採取因勢利導法，例如喝一杯熱水，幫助腸道盡快排完毒素。如果有嚴重的腹瀉，便意頻頻、排便量少、肛門部有痙攣性疼痛，或排泄物帶血，或同時伴有腹痛、發燒、嘔吐等症狀時，應該立即就醫。

5. 嘔吐

嘔吐也是為了排出對人體有害的物質，以減少吸收。若此時採用藥物止吐，會使有害物質滯留在體內，危害健康。

如果是單純嘔吐，應適量補充水分，避免水和電解質紊亂。如果還伴有腸胃不適，就在補水的同時注意按摩胃部和腹部。嘔吐後別著急進食，可以稍加活動，讓身體舒展後再進食。若嘔吐反復發作或伴有腹痛、發燒等症狀時，應立即就醫。

疾病可以提高自身免疫力

在維持人的身體健康方面，免疫力無疑是最重要的一個因素；而生病，可以刺激並提高自身的免疫

力，並可能因之克服一些使現代醫學技術也很無奈的病：癌症、乙肝、愛滋病等等。

1982年，在美國的一家醫院裏，一個患晚期胃癌的病人，因胃壁受到細菌感染而突發高燒，病人幾乎完全失去了治療信心，只能無奈地等待死神的降臨。然而，令人難以置信的是，過了不久，病人的燒退了，炎症消失了，病理檢查證實他身上的癌細胞消失了，胃癌就這樣奇跡般的好了。

1987年，法國一個患有低丙種球蛋白血症的男人，又感染了愛滋病毒，人們都認為他只有死路一條了。可這個病人，在被愛滋病毒感染之後，其病情卻日見好轉，身體免疫系統功能得到了恢復，並最終完全康復。

有關這類現象很多，如患帕金森病的人不易得癌症；鐮形細胞貧血症患者不易得瘧疾；血癌患者如果後來又得了病毒性肝炎，其平均壽命會明顯延長；每年患一次感冒的人比極少感冒的人更不易得癌症；俗語中也說：“破罐子經得摔，病秧子活得長”。

這些現象的關鍵原因在於對自身免疫力的刺激與提

高。比如，人類體內細胞的衰殘和變異是正常現象，為甚麼有的人會因此得癌症，而有些人則不會呢？這就是具有識別和清除抗原性異物能力的免疫細胞在發揮作用。從另一角度講，人之所以能得癌症，是因為自身免疫力不夠“強壯”，或者說因為不能經常得到有效刺激而處於休眠或半休眠狀態。適當頻率的感冒和小病可以使自身的免疫系統得到加強並經常處於戰備狀態，這也就較為有效的避免了得大病的危險。

現在的醫生對於疾病總是只考慮藥物或手術，作為患者則應盡力避免這些，無論藥物或者手術對人體都是一種傷害，並且，也可能因為這些傷害，而使自己本來就不很“強壯”的、處於休眠或半休眠狀態的免疫力進一步下降，從而增加了自己得大病的機會。

我們應該享受生病帶來的好處，珍惜你的健康，支援身體自我療疾的能力，身體需要你的愛和信任。我們應該對疾病有一個正確的認識。事物都有兩個方面，如果我們能充分地認識疾病的積極意義，那麼，無疑對於戰勝疾病、保障健康都是十分有利的。

The “Heaven” & “Hell” of Diseases

Toombs had multiple sclerosis but managed to overcome it and wrote the book, "The Meaning of Illness" on patients' and physicians' perspectives. It won the prestigious Edward Goodwin Ballard Prize in Phenomenology. Evelyn Glennie of Scotland, undoubtedly a world class musician, is a 'deaf percussionist' as she became deaf from the age of 8. Liz Taylor deems disease as a special gift from life. She is not afraid of death – at the age of 12, she fell from horseback when filming "National Velvet"; required repeated hospitalizations; also had a near-fatal pneumonia when filming "Cleopatra". Thus, even getting cancer may not be as bad as most believe. In 1982, a cancer of the stomach patient had a miraculous cure after high fever; in 1987, a man with low gamma globulin contracted AIDS but his disease miraculously recovered. Likewise, those with Parkinson's disease are unlikely to get cancer; sickle-cell anemia patients seldom get malaria. There are also 5 symptoms that are beneficial: fever, cough, nose bleed, diarrhea and vomiting. As all encounters have two sides of the story: to us, contracting diseases may not be "hell"; it could even be "heaven"!

譚文（主任醫生）Tam Man

洗 漱 間 操 作 有 學 問

衛生間和洗澡間是人們天天使用較多的地方，一般家庭都能夠注意其清潔、整齊、乾淨。哈爾濱醫科大學公共衛生學院的專家告訴我們，不少人在洗漱間比較簡單的操作中存在著失誤，而且一般人往往不在意，所以值得說一說。

洗浴時間不宜過長

有些人習慣於泡澡，洗浴時間往往一個小時以上，於是，洗澡之後出現頭暈、眼花、心慌、噁心等症狀，醫學上稱之為“洗澡綜合症”，有研究認為，洗澡時間過長，洗澡水溫過高，空腹洗澡等是引發洗澡綜合症的主要原因。

醫生認為，洗澡時間一般不應超過30分鐘，老人、小孩15分鐘左右為宜。時間長了會因皮膚、肌肉過度鬆弛而引起疲倦和乏力。同時，人體吸入由熱水中揮發出來的有機氯化物也會增多，據測定，三氯甲烷等有機氯化物對人體有害。為了預防“洗澡綜合症”的發生，應選擇晚上洗澡，每次不超過30分鐘。最後不要在清晨洗澡。

洗澡不宜使用肥皂

有的家庭為省錢或圖省事，不備浴液或洗澡專用香皂，而用普通的洗衣皂，還誤以為，洗澡用洗衣皂，除淤效果好。人們應當知道，鹼性大的洗衣皂除淤效果雖好，卻容易傷害皮膚，使皮膚變得乾燥和粗糙。如果用鹼性肥皂洗澡，還會洗掉人體皮膚上一層微酸性的脂膜，從而降低皮膚抵禦外界細菌的功能。因此洗澡應該使用中性洗澡浴液或洗澡專用香皂。

使用浴罩洗澡不宜罩得過嚴

有些家庭受條件限制，洗澡建設了浴罩，洗澡時用浴罩進行遮檔，這也無可非議。可是，有人洗澡以後，出現頭暈、眼花、心悸、乏力等不適症狀，這是由於浴罩遮檔過於嚴密造成缺氧所致。使用塑膠浴罩洗澡時，其罩底不能壓得密不透



氣，要讓其自然留有空隙以便洗澡過程中能補充新鮮空氣。在浴罩內洗浴，應把時間控制在15分鐘以內。罩內容積小，洗澡時間過長容易造成二氧化碳濃度過高，氧含量過低，導致缺氧症。而老年體弱者、高血壓病人、肺心病患者則不宜用浴罩洗澡。

地下熱水沐浴不宜連續使用

地下熱水引入家庭採暖、洗浴，深受廣大往戶的歡迎。由於地層構造不同，地下水中的化學物質也不盡相同。其中，與健康關係密切的化學物質有硫化氫、氨、二氧化碳、氫氣等。其中含硫化物的地下熱水，具有良好的保健功能，能擴張皮膚血管，舒張心臟的冠狀動脈，對心肌有良好影響，還促使皮膚角質軟化、治療疥癬等。而含碳酸的碳酸型地下水對高血壓、冠心病、心肌病、神經衰弱還有一定療效。氫型地下水對風濕性關節炎、貧血、失眠有療效。

但是，任何事物，有一利必有一弊，在使用地下熱水洗澡時。如果不注意衛生防護，也會對健康造成不利，甚至引起中毒，比較突出的問題是硫化氫的污染。在洗澡過程中，地下熱水中的硫化氫氣體進入室內空氣中達到一定濃度時會使人中毒。因此洗浴時間不要過長，不要連續進行地下熱水浴，以防硫化氫等有害氣體在室內積累過多，造成危害。每次洗澡時間不要超過20分鐘，使用間隔時間應在半小時以上。浴室應有單獨的排風系統，洗澡時要開排氣扇以加強通風。有些地下熱水中氫、氟等含量較高，洗浴次數過頻，也易造成慢性危害。

不要長久依賴同一品種藥物牙膏

許多人洗澡以後往往要再刷一遍牙，這本無可非議。可是，有的人習慣性地使用某一品種藥物牙膏，這就有點失誤了。牙膏的主要用途是清潔口腔，保護牙齒，藥物牙膏也是如此，只不過藥物牙膏有輕微的抑菌能力和抗病的作用。但是，不要長期使用同一品種藥物牙膏，

因為長期使用一種藥物牙膏，口腔內的細菌就會產生抗藥性。一般3個月以內就應換一種，最好幾種牙膏交替使用。已經形成的齲齒、牙周炎及其它口腔疾病是不能只靠藥物牙膏來治癒的。同時，應該選擇對症的藥物牙膏，對冷、熱、酸等食物過敏的人，可選擇脫敏牙膏，包括氟化鋁牙膏。患牙周炎的人，可選用中華藥物牙膏。洗必汰牙膏對乳酸桿菌有較好的抑制作用並能抑制牙菌斑的形成。

但要注意，藥物牙膏的存放時間一般不要超過3個月，以免藥物失效。使用藥物牙膏刷牙後不要過多用清水漱口，以免藥物在口腔內濃度太低難以發揮藥效，但刷牙後牙刷一定要沖刷乾淨。

牙刷使用時間不宜過長

有人對使用1個月以上的牙刷進行檢驗，發現被污染情況嚴重。尤其是在潮濕的南方，被污染的更嚴重，在顯微鏡下，可以清晰地看到上面佈滿了細菌。使用被污染的牙刷刷牙就易受病菌感染，患口腔炎症。為此，口腔科專家建議，不要把洗漱用品，如牙刷、牙膏等放在衛生間，最好放在單獨的洗臉洗浴間刷牙，洗臉。牙刷最好1個月換1次，中間用含氯消毒劑浸泡消毒1次。為保證每次使用牙刷不是濕的，最好準備兩把牙刷交替使用。牙刷在放置時，刷毛一頭應該朝上。



葉煜全（內科主任醫生）Ye Yu Quan



《經方臨證心法》付梓出版

由本刊編委溫桂榮博士編著的《經方臨證心法》一書，近日由人民衛生出版社正式出版。該書彙集了作者多年從事臨床，使用經方的經驗與體會。書中內容實用，方法可行，適合中醫藥工作人員和中醫院校學生閱讀與借鑒。

- 保持快樂的心情可能是預防疾病的最佳良方。在一項研究中，研究人員邀請了193名成年人參加測試。並將容易快樂、性格隨和的人定義為“積極情緒者”，將經常不開心、不友好的人定義為“消極情緒者”。研究人員將帶有感冒病毒或某種流感病毒的滴鼻液滴進這些實驗對象的鼻中。在接下來的6天裏，實驗對象要每天報告自己是否出現頭痛、打噴嚏或者鼻塞等症狀，研究人員則收集實驗對象的“日鼻涕量”等觀察資料。根據所收集的資料，研究人員發現，性格開朗快樂的人不易感冒。
- 有一些老年人經常發生不明原因的小腿疼痛，抽筋等不適症狀，有時走路時發生，有時休息時發生。前者叫“間歇性跛行”，後者叫“缺血性痙攣”。以前有人認為腿部痛抽筋與著涼或缺鈣有關，還常與老年動脈硬化相關。現代醫學研究表明：老年人腿痛抽筋，大都與動脈硬化、腿部供血障礙有關。動脈硬化後，腿部血供減少，血循環不暢，代謝產物不能被血液帶走，當達到一定濃度時就會刺激肌肉收縮而引起疼痛抽筋。隨著動脈硬化和血管堵塞的加重，病人的病情也會加

重，發作的次數會明顯增多，緩解的時間也會延長。當然，著涼和缺鈣也可引起老年人腿痛抽筋，但沒有動脈硬化所致者嚴重。防治上兩者不應絕對分開，應互相兼顧，才能有效。

- 每當人們久坐或久站後常會感到下肢酸脹、乏力，其根源就是下肢血液回流不暢。人體下肢血液回流，主要靠踮腳板時雙側小腿後部肌肉的收縮擠壓。因此，當你久坐或久站時，可有意識地做做踮腳運動，以幫助下肢血液回流，避免因血液回流不暢而引起下肢疾病。具體方法是：雙足併攏著地，用力踮起腳跟，然後放鬆，再重複。次數及間隔時間可根據個身體狀況而定。
- 普通散步速度應保持在每分鐘60至90步，每次20至30分鐘為宜。此方法適合冠心病、高血壓、腦溢血後遺症或患有呼吸系統疾病的老人。快速散步時昂首闊步、健步快走，每次30至40分鐘。此方法適合於慢性關節炎、胃腸道疾病恢復期的患者。逆向散步又稱倒退散步。散步時膝蓋挺直，目視前方，每次先倒退100步，再向前走100步，反復多次，以不覺疲勞為宜。此法可防治老年腰腿痛、胃腸道功能紊亂。定量散步是按照特定路線、速度和時間走完規定路程，最好將平坦路面與爬坡攀高交替，快慢板結合。此法對鍛煉老年人的心肺功能大有益處。擺臂散步時兩臂隨步伐做較大幅度擺。此法可強化骨關節和呼吸功能，防治肩周炎。摩腹散步是中醫傳統的運動養生法。每走一步用雙手旋轉按摩腹部一周，正反向交替進行，每分鐘40至60步，每次5至10分鐘。

此法適合患有慢性胃腸疾病的老人。

- 年紀大的人相對來說平衡感較差，美國科學家最新研究發現，通過輕柔地隨機刺激腳底，也許可以使老年人站得更穩，從而減少意外跌倒帶來的生命危險。研究人員介紹說，從物理學角度來看，人的大腦是通過處理多種信號來控制身體平衡的。這些所謂的平衡信號來自內耳等多個部位，也包括腿腳肌肉壓力產生的可以感測的變化。從理論上來說，不管老人還是年輕人，站得絕對筆直都是不可能的，但隨著人的衰老，機體的某些平衡信號可能變得更弱，導致老年人更容易發生搖擺。波士頓大學柯林斯等人猜測，用增加隨機的背景雜訊來提高弱信號的強度的原理或許對增進人的平衡感也適用。基於這一新設想進行了相關測試，並得到了新發現，柯林斯等人正在開發能產生隨機振動、對腳底形成刺激的新型鞋墊。專家們稱，這種新產品有望增進老年人的平衡感，而且成本低廉，簡單實用。
- 美國研究者發現，和維持健康體重的人比起來，體重過重者的大腦組織平均會減少4%，大腦比同齡者老上8歲。如果體重已達肥胖標準，大腦老化現象更嚴重，大腦組織平均減少8%，大腦會提早老化，老化時間約提前16年之多。不止如此，若肥胖、體重過重，大腦其他區域也會跟著退化，如掌管注意力、執行力、長期促膝談心慣性力和行動能力的大腦組織都會受到影響。研究者表示，當大腦組織大量流失時，認知能力會減弱，阿爾茲海默症等疾病更容易攻擊大腦。因此，想維持大腦健康，飲食必須均衡健康，更要控制、維持健康體重。
- 人體的所有器官隨著年齡的增長都會出現不同程度的老化，膝關節最早出現老化的部位是髕骨和股骨滑車之間的關節軟骨，這個關節的作用是加強伸膝的力量。所以在下肢用力伸直的過程中，髕骨會向後緊緊地壓向股骨滑車並上下滑動，產生很大的磨擦。當磨損積累到一定程度後，不管有沒有外傷或者老化的原因，都會損害軟骨。有的老年人覺得上下樓梯時膝關節疼痛、上廁所站

起來很吃力、走平路會突然腿發軟，這是因為做這些動作的時候病損的軟骨受到了擠壓和磨擦，產生了疼痛。所以，老年人有髕骨附近的疼痛時，盡量不要再去做增加髕骨軟骨磨損的活動，盡量減少使用膝關節。在老年人中流傳的揉膝蓋，誤認為通過磨擦能把軟骨磨平，減少咯吱咯吱的磨擦感，就能減輕疼痛。實際上這是完全錯誤的做法，這樣的動作只能加重軟骨的磨損，把已經病變的軟骨變得更壞，直到磨掉軟骨，疼痛會更加嚴重。反復練習騎馬蹲襠式、彎腿站樁、爬山、爬樓梯或下蹲站起等用力蹬腿部動作，都會明顯增加髕骨的磨損，使症狀加重。

- 以色列科學家最新研究發現，抑鬱症可能會導致骨質疏鬆症變骨折。骨質疏鬆症在發達國家很普遍，在50歲以上的人中，每3個女性或每5個男性就會有一個患有骨質疏鬆。患者會因骨密度的減少而發生骨折，常造成嚴重的殘疾甚至死亡。盡管很多證據提示抑鬱症與骨質疏鬆的關係，但由於缺乏大樣本研究資料支援，美國國立衛生研究院和世界衛生組織等官方機構尚未承認抑鬱症是骨質疏鬆的危險因素。為此，以色列希伯來大學的研究人員研究了八個國家2,327名抑鬱症患者和21,141個沒有抑鬱症的人，比較其骨骼密度後顯示，抑鬱症與骨骼品質的損失有著明顯的聯繫。他們綜合分析各種研究得知：抑鬱症會促進破骨細胞的活動，顯著地降低骨質密度，而這更多地發生在女性身上，尤其是年輕婦女在月經期結束前這段時間——她們更易患抑鬱症。研究者拉茲·耶米亞教授建議，應把嚴重的抑鬱症視為骨質疏鬆症的危險因素，醫生要按期對抑鬱症患者進行骨質評估並及時治療。

據報導，日本一項長達20年、對400多名老人的跟蹤研究證實，握力對女性健康的影響更大。握力強的女人比握力小的壽命要長。因為女性天生肌肉品質都遜於男性，使其心臟射血功能、動脈攜氧量、靜脈回心血量都遜於男性。所以握力的訓練，對女性延長壽命和健康品質尤為重要。訓練握力的器械，最常用的有握力器、握力圈、握力棒、啞鈴、拉力器等。其中握力器、握力圈的價

格便宜，可隨身攜帶。

- 葡萄酒屬於低酒度、低糖、低熱量及豐富氨基酸、豐富維生素、豐富無機鹽的酒種，葡萄酒是無機礦物營養素和有機維生素的良好來源，可供給人體一定熱量。葡萄酒內含有多種無機鹽，其中，鉀能保護心肌，維持心臟跳動；鈣能鎮定神經；鎂是心血管病的保護因數，缺鎂易引起冠狀動脈硬化；錳有凝血和合成膽固醇、胰島素的作用；硒為強氧化劑，與維生素E一起可防治心絞痛、心肌梗塞，防止血壓升高、血栓形成。不少人認為，葡萄酒可以活血降壓，長期多飲有益無害。其實這種想法是錯誤的。葡萄酒畢竟是酒，正所謂“水能載舟亦能覆舟”，雖說度數不如烈酒高，但如果長期過量飲用，同樣會造成人體吸收酒精過量。當肝臟不堪重負，沒法排出的毒素就會日漸積累，使身體其他器官機能衰退，甚至出現肝硬化。因此，飲用葡萄酒一定要適量。一般來說平均每天飲用2兩為宜，女性可酌量減少。此外，應避免空腹飲用，佐餐時飲用更好。這樣可增進食欲、幫助消化、減少對酒精的吸收，有利於葡萄酒活性氧消除功能的充分發揮。
- 魚能護心，因為魚富含 Ω -3脂肪酸，能減緩血管炎症反應、降低血膽固醇、減少動脈硬化危險。不過，魚的烹飪方法決定吃魚是否營養。所謂沒有垃圾的食物只有垃圾的吃法。烹飪魚保持 Ω -3脂肪酸的最佳方式是清蒸和水煮，而不適合的方法是油煎。這不是沒有任何根據的。西方研究證明，吃油炸煎魚或者魚肉漢堡和魚肉三明治，並沒有健康作用，相反，心臟病危險還有升高的趨勢。因為 Ω -3難以承受煎炸的高溫，非常容易氧化，故而魚類不宜採用煎炸的烹調方法。此外，煎魚的油經過高溫加熱後，會產生大量反式脂肪，對心臟是有害無益的。
- 據報導，對頸椎病患者來講，甚麼樣的睡姿才正確呢？那就是要強調順應頸椎的生理彎曲，睡眠時要仰臥，並使頸部有枕頭支撐。為達到枕頭支撐的目的，患者要將“蕎麥皮枕”稍加整理，使突起部分的高度相當於自己的頭，這樣枕上去會

比較舒服。有些人由於長期習慣側臥睡眠，剛開始仰臥睡眠時可能不習慣。只要堅持練習，慢慢就會習慣了。當然，人在睡眠過程中姿勢並不是固定不變的。剛入睡時能保持一種姿勢，不久就開始翻身。在整個睡眠過程中，人的體位可能變動20~60次。盡管如此，增強仰臥睡眠的意識，盡量長時間保持仰臥睡眠姿勢，對於保護頸椎是有意義的。需要指出的是，睡眠呼吸暫停綜合征患者、妊娠月份較大的孕婦和老年人不適合仰臥睡眠。現在市場上有很多所謂的頸椎保健枕，其實沒有一款枕頭的高度、型號、柔軟度能適合所有人。而最為平常的“蕎麥皮枕”的適應性最強。只是在用蕎麥皮填充枕頭時填充70%即可，以防止影響其變形。

- 據報導，40歲以上的人身體柔韌性能預測動脈硬化……只要背靠牆壁，兩腿伸直，慢慢彎腰將手向前摸自己的腳趾，摸得越遠，你的動脈硬化程度也許越輕。美國北德克薩斯大學的山本健太博士稱：這個發現具有重大臨床意義，因為身體的柔韌性很容易測量，這個簡單的測試或能幫助預防與衰老相關的動脈硬化。有研究提出，鍛煉身體能延緩動脈硬化的發展，但具體作用機理還不清楚。山本與同事們注意到，體形保持得很好的人常常有著靈活的身體，因此推測，身體變柔韌也許是動脈硬化減輕的原因。此項研究得到另一個研究的支持：中老年人進行伸展運動後頸動脈彈性增加。山本稱，增進柔韌性的運動，應該對心血管有好處。
- 據報導，英國一項研究表明，經常騎自行車的人健康狀況相當於比自己年輕10歲的人，而那些到了30多歲仍堅持定期騎車的人，可以使自己的預期壽命平均增加2歲。有運動專家指出，騎自行車和跑步、游泳一樣，是一種能改善人們心肺功能的耐力性運動，它不僅能鍛煉肌肉關節、減肥、勻稱身材，而且還能強化心臟，防止高血壓，同時可以起到預防大腦老化、提高神經系統敏捷性的作用。此外，騎自行車還會使血液循環加速，讓大腦攝入更多的氧氣，有助於保持清醒的思維。



簡志瀚教授主持
Kan Chi Hon

維生素B12有助緩解老年性癡呆？

編輯先生：你好。自從得知2010年9月，英國牛津大學一項研究顯示稱，維生素B12有助緩解老年性癡呆後，幾乎成了我們一眾長者茶餘飯後的談資，因為，我們都是上了年紀的人了，近年目睹不少親朋戚友，先後患上老年性癡呆症，其情可憫，故都心存驚懼，總希望自己能有所倖免，故常注意坊間上介紹預防之法。今提到維生素B12之說，未知其詳，是否真係有效？道理為何？對於B族維生素，印象中不易明白，請略為解答和介紹。謝謝。

讀者陳淑媛2010年12月

B12能延緩大腦萎縮

牛津大學的研究，歷時兩年，對168名認知有障礙者，給予高劑量葉酸、B6和B12服食，發現服食者大腦的萎縮較對照組為少，效果最好的，萎縮速度減低近半。因大腦萎縮可導致記憶、語言等方面出現問題，程度嚴重者，可逐漸發展為老年性癡呆症患者，故能使大腦萎縮減慢，當有助於老年性癡呆症的推遲和緩解。但有研究者認為，服用大劑量B12來預防或緩解老年性癡呆症的做法，仍須待進一步研究証實，及對安全性作出評估後方可實行。故不建議老年人，立即開始大量服用維生素B來預防老年性癡呆症。

何物B12, B6和葉酸

研究中使用的B12、B6和葉酸均屬於B族維生素。屬於水溶性維生素。B12是一種含鈷維生素，廣泛存在於動物食品中，如肉、肝、魚、牛奶中，主要功能為促進紅細胞成熟、營養神經等作用。缺乏時，易患巨幼紅細胞貧血、神經脫髓鞘等症。B6包括吡哆醇、吡哆醛和吡哆胺。廣泛存在於動植物食品，如肝、魚、肉類、全麥、堅果、蛋黃中。體內約八成的B6以磷酸吡哆醛的形式存在於肌肉中，磷酸吡哆醛是體內百多種酶的輔酶，其作用十分廣泛。在代謝中發揮重要作用。但過量服用時可引起中毒。葉酸以其在綠葉植物中含量豐富而得名。酵母、肝、水果和綠葉蔬菜是葉酸的豐富來源。它的功能與蛋白質、核酸合成，紅細胞、白細胞成熟有關。缺乏時，也會產生巨幼紅細胞貧血。由此可見，雖然不主張立即服食維生素B製劑來預防老年性癡呆症的發生，但在日常飲食中，多吃上述富含維生素B的食物，對於預防老年性癡呆症仍是很有裨益的。

高同型半胱氨酸血症是關鍵

過去研究亦曾發現，服食B12確有降低老年性癡呆的作用。但只理解為B12缺乏時，機體免疫功能下降，抗病能力減低，嚴重時，會引起神經細胞的損害，而致老年性癡呆症的發生。但這次英國研究人員卻發現，在缺乏B12、B6和葉酸的人中，一種稱為同型半胱氨酸在血中含量明顯增高才是真正的關鍵所在。因為他們看到，老年性癡呆症患者血液中的同型半胱氨酸濃度愈高，大腦萎縮的機率就會愈增加，而服食B12、B6及葉酸，可有效降低同型半胱氨酸濃度，從而減緩腦萎縮。

瑞典所見略同

除英國外，瑞典科學家亦發表了報告，「他們研究了271位年齡在65至79歲的芬蘭居民，剛開始研究時參與者沒有老年性癡呆症的症狀，發現血液中高水平的同型半胱氨酸與較高的老年癡呆症的風險有相關。但增加B12，可以降低同型半胱氨酸的水平。在研究過程中，17名參與者已發展為老年性癡呆症患者。他們發現，每1個微摩爾的同型半胱氨酸的增加，發生老年性癡呆症的風險就增加百分之十六。」

高同型半胱氨酸血症有毒性

至於同型半胱氨酸增高，為何會導致老年性癡呆症，近年亦多有所研究，如認為同型半胱氨酸增高時，可使：1/“tau蛋白”過度磷酸化；2/β澱粉樣蛋白沉積；3/對大腦皮層神經元有直接的毒性作用等。（詳細請參閱本期《保健》第34頁《同型半胱氨酸與健康》一文。

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

香港地址：九龍尖沙咀加連威老道2-6號愛賓商業大廈12樓1202-1203室(近尖沙咀地鐵站金馬倫道B1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，是經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。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“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. 購買百草堂有限公司500粒裝之指定產品，可獲九折優惠。永久會員八折優惠。
2. 免費獲本會醫學專家提供之醫藥保健諮詢服務。
3. 免費參加由本會舉辦之各項活動，包括保健講座及學術研討會。
4. 普通會員每年繳交年費後，享受之權益可再延續。

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加連威老道2-6號愛賓商業大廈12樓1202-1203室香港保健協會收。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 莫小姐，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：_____

國內訂閱請填妥表格後寄深圳市福田区車公廟泰然九路海松大廈B座22層



CHINA NATIONAL PUBLICATION IMPORT &
EXPORT CORPORATION SHENZHEN BRANCH

訂閱申請/Subscribing Form

中國記錄 Record No.	
訂戶戶號 Sub. No.	

訂戶基本資料/ Your Details

訂戶名稱 Company:	收件人 Name:	
詳細地址 Address:	郵政編號 Post Code:	
聯繫人 Name:	電話 Tel:	傳真 Fax:
身份證號碼 ID Card No.:	電子郵件箱 E-mail:	

訂戶性質	☐ 事業/Government	☐ 企業/State-owned	投遞方式	☐ 信箱/Mailbox	☐ 收發室/Guardroom
Character:	☐ 外資/Foreign Capital	☐ 其它 /Other	Delivery:	☐ 自取/By yourself	☐ 郵寄/Mailing

訂閱報刊品種/Your Selection						
刊號 Code	報刊名稱 Title	份數 Quantity	訂閱期限 Period	ISSN	續訂 Renewal	新訂 New Sub.
612Y0006	保健雜誌 (季刊) HEALTH CARE				☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐

訂戶單位意見 (蓋章)/Company opinion (Seal)	廣東省主管部門審批意見 (蓋章)/Government opinion (Seal)



談 力（內科主任醫生）Tam Li

且說選擇放棄治療

一邊倒的譴責

社會輿論不再是對患兒父母和家裏人一邊倒的譴責，網民調查顯示，有30%的人認為，為了避免伴隨終生的痛苦，對家長的這種選擇表示理解，認為是明智之舉；15%的人則說，如果不能治好，還是讓孩子少受點罪吧！

作為兒科醫生的筆者，對家長放棄治療的選擇表示理解與贊同。以往曾遇見不少降生時即顯現嚴重的先天性殘疾者，或圍產期遭受重創以致奄奄一息者，醫生心裏明白，這些嬰兒即使搶救成活，也會留下難以克服的終生殘疾，甚至成為癡愚兒。出於優生優育與提高人口素質的考慮，醫生打算放棄治療，希望家長採取明智的態度。貌似不人道，其實是最大的人道，以免這些生靈活在世上一輩子受罪，還連累

家庭。可是不少家長不忍心，要求醫生儘量搶救治療，醫生只好順從家長的意願，結果呢，當然難以盡如人意，成為揮之不去的累贅。

不妨舉個例子說，20年前，有位教師產下一男嬰，因產傷導致新生兒顱內出血，當時奄奄一息，醫生向家長實事求是地交代病情，曉之以理，動員家長放棄治療。而家長說，媳婦患有習慣性流產，已經“流”過好幾胎了，這次好不容易十月懷胎臨產，來之不易啊，就請醫生盡力搶救吧！家長甚至表態：“即使孩子日後終生殘廢，我們家長也不怨……”

終生受苦受罪

結果不幸被醫生言中。如今這孩子已經成年，卻不會言語，不懂人事，不會行走，肢體強硬如同彈簧（因患上運動原性癱瘓），整天綁在靠背椅子上，生活不能自理，一日三餐都要別人喂，大小便也不能自理，胯下終日縛著紙尿布。家長真後悔當初不聽醫生的勸告。

說實在，我們兒科醫生常埋怨產科醫生：你們把遭遇嚴重產傷的新生兒從死神手裏奪了回來，以降低新生兒死亡率，似乎立了頭功，然後把這個“包袱”轉交給我們兒科醫生，收入新生兒監護病房，我們只好使盡一切解數，“死馬當活馬醫”，結果呢，不是人財兩空，就是留下一個可憐的“廢品”，終生受苦受罪，拖累家庭乃至社會。當初產科醫生如果實事求是地交代病情，動員家長放棄搶救治療，該有多好。嗟乎，誰是誰非，世人自有評說。

據《人民日報》載，天津有一名未滿月的女嬰，被送至臨終關懷醫院等待死亡，這是30多名家庭成員經過認真討論，作出放棄治療之決定的，理由是：不希望她遭受治療的痛苦，不希望她面對未來漫長的人生。



學術講座

「長者心態與健康」 秦伯益院士主講



由香港保健協會、香港高校聯健康醫療委員會、香港中醫學會等聯合主辦，百草堂有限公司贊助之「學術講座」，已於2010年12月21日（星期二）晚上8~9：30Pm，假座香港灣仔道230號、佳誠大廈11樓「高校聯會所會議廳」隆重舉行。是次主講嘉賓，由本會邀請中國工程院院士、軍事醫學科學院原院長，秦伯益將軍擔任，講座講題為「長者心態與健康」。秦伯益將軍，1955年畢業於上海第一醫學院醫療系。1959年獲蘇聯醫學副博士學位。軍事醫學科學院原院長，領少將軍銜，研究員。中國工程院醫藥衛生學部首批院士，並很早便被本會聘任為醫學顧問。秦院士主要從事神經精神藥理學研究，曾獲國家科技進步獎二等獎二項、國家發明獎二等獎一項、軍隊科技進步獎一二等獎三項。1995年獲光華科學基金獎一等獎。主編《新藥評價概論》。1998年榮獲總後勤部“一代名師”稱號。2004年著《漫說科教》，2009年著《美兮九州景》。

秦院士在發言中指出：中國在還沒有現代化時先老齡化了，社會心理準備普遍不足。矛盾、衝突、困惑、煩惱、麻煩、意外，自然都是少不了的。報告主要談談長者的心理素質和心態調整，以利於身心愉悅，健康長壽。

秦院士認為；人生不同階段的角色不同，不同人生階段都很美好，而老年階段的美好最可貴。長者總的來說，責任已盡，負擔已除，經濟無虞，身心尚健，也逐漸感悟了人生，懂得了社會，學會了生活。

秦院士強調；長者最好善於設計自己。每個人都有不同的晚年，沒有一定之規，自己覺得好就是好，不必在意別人的看法和議論。老年的差別在中年，中年的差別在業餘，業餘的差別在興趣和追求，久而久之就決定著每個人的人格和氣質，決定著每個人晚年生活的方式和質量。

秦院士認為；長者的生活質量貴在心態，要善於解除思想束縛。平均思想、功利思想、苦行思想、失落思想都不利於長者健康，都在應該排除克服之列。發現自我，發揮自我，做自己喜歡做的事，沒有必要勉強自己。我現在的態度就是不做自己不想做的事，不做自己不會做的事，不做不必自己做的事。

長者心態主要由自己隨時調整，要學會享受老年，以我為主地安排自己的生活，要會自得其樂，即使孤獨也是一種享受。即使面臨終末期，也要走得愉快、走得舒坦、走得有尊嚴。他在結束講話前，很自豪地說：“我是一個長壽而快樂的老頭兒，我充分享受了人生，我知足了”。



陳年生（主任醫生）Chang Lian Zhan

科學家發現人腦記憶開關 —— 可輔助治療老年癡呆症

記憶對人類來說如同一個謎，它有時會不經意閃現，但有時它可能消失了再也不會回來。科學家日前在進行肥胖症治療時，卻意外地發現了大腦中一個能喚起遺失記憶的“開關”，這一發現將為治療老年癡呆症患者帶來福音。

據報道，這一發現要得益於加拿大安大略省多倫多西部醫院的神經外科學教授安德烈•羅薩諾，對一名50歲的男性進行的試驗性腦手術。這名男子體重190公斤，曾經嘗試使用各種方法減肥卻毫無收效。於是，醫生決定在他的下丘腦位置安裝一些電極來抑制他的食慾，因為下丘腦被認為與人的饑餓感有關。



然而令人沒想到的是，電極刺激對他的胃口並沒有影響，但卻令他想起了30年前的一件往事。這名男子回憶說，那段記憶突然間如潮水般湧來，他記得自己那時大約是20多歲，與朋友們正在逛公園。更神奇的是，當電流強度加大，回憶中的場景就更鮮活，細節就更豐富，他看到其中有自己那時的女朋友，大家都在交談，連穿的衣服都清晰可辨。而當電流被切斷時，這些記憶就迅速模糊黯淡下去了。

電流不僅幫這名男子找回了過去，還令他的學習能力得到很大恢復。

這一發現令許多專家感到吃驚，因為下丘腦部位通常並不認為與記憶有關係。作為在深腦刺激領域的世界級權威，羅薩諾教授此前利用這一技術，為400名帕金森氏症患者和28名抑鬱症患者，進行了腦部手術。他認為這一次關於“記憶開關”的新發現，在醫學上具有廣闊的應用前景，特別是對阿爾茨海默症（老年癡呆症）來說更是如此。



李雲（註冊中醫師）Le Wen

附子

天使與魔鬼的混合體 集奇效與劇毒於一身



附子雖然是中國一種名貴藥材，卻也名列第一類毒藥，是集奇效與劇毒於一身的名貴藥材。中國內地常有人因為服藥不正確，或是誤將附子作別種藥材使用而中毒。炒熟了的附子有強身健體之效，但是生附子卻有劇毒，誤服足以致命。所以在古時經常被用作殺人工具。那附子的身分，究竟是毒還是藥？一如其他帶有毒性的中藥，附子是一種含有劇毒的藥物。如果說凡藥三分毒，那附子之毒，則不止三分。

所以使用附子，必須深明陰陽至理及藥物特性。

毒從何來？

附子含有烏頭鹼等生物鹼，是烏頭的子根，烏頭的塊根含烏頭鹼、次烏頭鹼、新烏頭鹼。這些物質都是毒性很強的雙脂類生物鹼，這些物質有強心、利尿、興奮迷走神經中樞，及消炎鎮痛的作用，但毒性大，且主要是對神經與心臟的損害。中毒的原因是生用或過量。中毒徵狀多見唇、舌及肢體麻痺、繼而是惡心嘔吐、煩躁不安、進而昏迷、四肢及頸肌肉痙攣、呼吸急促、肢冷脈弱、血壓及體溫下降，嚴重者可致死。

因此，烏頭和附子作藥用時必須經過炮製，減少總生物鹼及雙脂類生物鹼的含量，降低毒性。

經過炮製後分類

因為附子必須經過炮製，所以有不同加工而成的鹽附子、黑附子和白附子。

1. 鹽附子

呈圓錐形，長4-7cm，表面灰黑色，以鹽浸泡，每

日取出曬晾，直至附子表面出現大量結晶鹽霜，體質變硬。橫切面為灰褐色，可見充滿鹽霜的小空隙及多角形，形成層環紋，環紋內側導管束排列不整齊。氣微，味鹹而麻。

2. 黑附子

又稱黑順片，先以水溶液浸泡數日，再連同浸液煮至透心，以縱紋切片，再用水浸漂，以調色液使附片染成濃茶色，然後蒸至出現油面，烘至半乾後曬乾，再烘乾。氣微而淡。

3. 白附子

又稱白順片。浸水數日，連同浸液煮透，除去外皮，縱切成厚片，以水浸漂，蒸透後曬至半乾，以硫磺熏後再曬乾。

毛茛科烏頭屬多年生草本

附子，為毛茛科植物烏頭屬多年生草本，烏頭的塊根上所附生的塊狀子根呈倒圓錐形，形態宛如兒子附著母親，因而得附子之名。毛茛科塊根可以藥

用，其花色甚美，可供觀賞，在中國分布極廣。在夏秋天時開花，花瓣呈紫色，因花形呈僧鞋狀，有僧鞋菊之稱，串串垂掛，非常美麗，唯莖葉有毒，根多肉，亦含劇毒。據《國語》載，早在春秋時期，烏頭已有用作毒藥。

烏頭喜歡溫暖濕潤的氣候和充足的陽光，中國的四川為主產區，湖北及陝西一帶也有栽種。烏頭多為野生或半野生，也有人工培植，於12月中旬種植，翌年二月左右出苗，七月便有收成，主根入藥稱川烏或是烏頭，側根(子根)入藥稱附子。

性味歸經與功能

附子味辛甘，性大熱，純陽無陰，燥烈有毒。歸心、腎、脾經。功能回陽救逆，補火助陽，逐風寒濕邪。用於亡陽虛脫，肢冷脈微，陽痿、宮冷，心腹冷痛，虛寒吐瀉，陰寒水腫，陽虛外感，寒濕痺痛。具有溫補脾腎，助陽引水，逐寒祛濕，溫經止痛的功效。

附子是臨床上的常用藥，生附子是極毒藥，常用量與中毒量相當接近，必須嚴格掌握。東漢的張仲景可說是應用附子的專家，在他的著作《傷寒論》、《金匱要略》中，有附子方多達30多個，其中有四逆湯、麻黃附子細辛湯、桂枝附子湯、附子瀉心湯、大黃附子湯等。張仲景以生附子回陽救逆，以炮附子用於溫經扶陽、散寒除濕。唐代孫思邈在《千金要方》中創溫脾湯，將附子、大黃、人參、乾薑、甘草共組一方，功在溫補脾陽，攻下冷積。宋代陳自明《婦人良方大全》中的參附湯，為回陽固脫的代表方劑，是搶救心力衰竭的主方。另外，以生附子、生川烏、生南星、木香等組成的三生飲，則是治療中風偏癱的名方。

明代陶華在《傷寒六書》中立回陽救逆湯，方中既有回陽救逆的附子、乾薑、肉桂，又有益氣生脈的人參、五味子及炙甘草，另加麝香以增強附子的溫通

開竅作用。李時珍在《本草綱目》附子附方下記錄了可以治療的104種病證。附子藥用價值之廣，可想而知。

禁忌與解毒

1. 必須使用經過炮製的附子，不要用生品。
2. 不要隨便食用含有附子的藥方，特別是含有烏頭的中成藥。
3. 切勿過量用藥。

4. 中醫方劑的解附子毒方，以金銀花、綠豆、生甘草，水煎內服。不過，在現今醫療方便的社會，附子中毒時必須送院，不要自己嘗試解毒。

張仲景用附子時大約分為三等用量：取附子溫經散寒止痛時，用量較多；溫補脾腎陽時，用量較少，而用於寒熱夾雜，蟲積寒聚時，用量可輕可重。所以，用附子除了因人還須因病，萬不能一條藥方給予所有病人。

大劑量用附子時，必須先以水煎1~3小時以上，再入其他藥物同煎。因為附子經長時間煎煮後，

烏頭鹼水解為烏頭原鹼，毒性顯著降低，但其強心成分經煎煮後卻不會被破壞。

附子與乾薑、甘草同煎，生物鹼發生化學變化，毒性大大減低。

中醫對使用附子的10禁

1. 臉紅赤者不用
2. 舌質紅、苔黃不用。
3. 譫語煩躁者不用
4. 尿少色赤不用
5. 脈數有力不用
6. 有嚴重肝腎疾患及心肌疾患病人勿用
7. 體質衰弱、陰虛內熱者勿用。
8. 妊娠女性勿用。
9. 心臟房室傳導阻滯者勿用。
10. 不能與半夏、白芨、貝母同用。



彭明慧（註冊中醫師）Peng Ming Hui

女性第一號疾病： 月經痛

月經病是女性普遍出現的問題，且有不斷遞增的趨勢。月經病泛指月經不調（月經過早、過少、先後無定期、過多、過長、排卵期出血）、經痛、經行頭痛、經行眩暈、經行感冒、經行乳房脹痛等。

何謂正常月經

要知道何謂月經不調，當先要知道何謂正常月經：

- 周期：指來經的第一天與上一次來經的第一天相隔的天數，一般約為28天，但在21～35天範圍內也屬正常。
- 經期：指每次行經的天數，正常者約為3～7天。
- 經量：一般行經總量約為50～80毫升。
- 經色：指月經的顏色，正常者多為暗紅色。
- 經質：指經血的質地，正常經血應為不稀不稠，無特殊氣味。



中醫學認為女性月經不調多半是與人體中經脈中的沖脈和任脈有關。沖脈是全身氣血運行的要衝，沖脈精血充盛，才能有行經、胎孕的生理功能。而任脈則是掌管人體精血的司令，任脈氣通無阻，才能促進行經、胎孕的生理功能。假若沖、任二脈受損，便會令使月經出現不調的情況。

月經不調類型

• 月經過早

指月經周期提前1～2周，但經期正常者。機理是因為沖任二脈不能夠固攝經血，致使無法調節經血而提前來經。主要原因是氣虛和血熱。

• 月經過遲

指月經周期錯後7天以上，甚至於3~5個月才來一次，經期正常。機理是因為精血不足，感染外邪，氣血不通郁滯而使儲存精血的臟腑不能按時滿溢。主要原因是腎虛、血虛、寒証、氣滯和痰濕。

• 月經先後無定期

指月經周期提前或延後1~2周。機理是因為沖任二脈氣血不調，儲存精血的臟腑蓄溢失常。主要原因是腎虛、脾虛和情緒有關。

• 月經過少

指月經周期正常，經量明顯少於既往，甚或不足2天。機理是因為精血虧少，沖任二脈氣血不足不暢，體內有寒使血瘀停滯。主要原因是腎虛、血虛、血寒和血瘀。

• 月經過多

指月經周期正常，經量明顯多於既往。機理是因為沖任二脈不固失守，無法約束經血。主要原因是氣虛、血熱和血瘀。

• 月經過長

指月經周期正常，經期超過7天以上，甚或2周方淨。機理是因為沖任二脈固攝無力，無法約束經血。主要原因是氣虛、虛熱和血瘀。

• 排卵期出血

指月經周期基本正常，在兩次月經排卵期間發生周期性出血。機理是因為人體臟腑被擾失調致使出血。主要原因是腎陰不足，脾氣虛弱，濕熱內蘊及瘀血阻遏。

(註：如每次月經的間隔周期均具規律性且沒有異常不適，便不需太過著意。)

月經病中醫調理

中醫認為月經不調雖然普遍，但卻不是理所當然的。在青春期的少女以月經量過多較為常見，但經量過多亦有可能因為自我體質氣虛或血熱等，若不適時調理，久之會出現面色蒼白、手足心冷等貧血症狀。又或女性到了更年期，誤以為月經紊亂是絕經期自然現象，那就有可能延誤了治療一些被忽略的危疾如子宮內膜癌等。又如兩次月經之間有少量的出血，可能是經間期出血，也有可能是排卵異常，甚至是盆腔病變或子宮內膜炎等症狀。



月經不調的女性由於氣血失調，往往有唇色或面色的改變。由於個人體質不同，病患原因也不相同，所以治療原則亦不可一概而論。中醫治療月經不調是以月經周期和出血量的改變為主，並結合月經的顏色、質地及全身症狀從寒、熱、虛、實四個方面辨證治療。各種月經不調的不適現象，大都離不開由於身體氣虛、血熱致使經期來得過早、過多或過長；又或腎虛、血虛、血寒、氣滯和痰濕使經期來得過遲或過少；再者是腎陰不足、脾氣虛弱、濕熱或血瘀使在兩次月經期中出血。

氣血虛弱的女性往往面色比較蒼白，手腳冰冷，故調理用藥可以黨參、黃耆、當歸、熟地補氣養血之品等為首選；氣滯血瘀可選用香附、延胡索、川棟子、丹參等理氣活血之品；陰虛不足則可選用麥冬、龜板、生地、知母等養陰之品；血熱者建議選用丹皮、梔子、黃柏等涼血調經之品。

氣血紊亂除帶來各種月經不調的不適外，亦不時會出現不同類型的痛症如經痛、經行頭痛及經行乳房脹痛等症狀。中醫學認為疼痛的原因是「不榮則痛，不通則痛」。意指人體感覺「痛」是因為相關臟腑經絡得不到濡養，即「虧虛」；另一是指得不到通暢，即「阻滯」；所以我們需要先瞭解疼痛是怎麼樣的疼痛。

月經的出現是因為子宮壁每月充盈而因沒有受孕後排出的物質，有些女性會在經期或經行前後因為子宮的收縮而產生小腹疼痛，甚至痛引腰骶。如經前痛多屬實証，經後痛多屬虛証；暖敷腹部後疼痛舒緩屬寒証，反之則屬熱証；隱隱作痛為虛、脹痛為氣滯、刺痛為血瘀等。

經行頭痛是指每值經期或行經前後，出現以頭痛為主的病證。中醫學認為此種疼痛的原因與經痛相若，只是除需瞭解疼痛的性質是怎樣的外，還需瞭解疼痛的位置，如前額、頭頂、頭後還是兩側，根據頭痛的部位可辨別其問題所屬的臟腑經絡。

此外，亦有不少女性於來經前或經期時會感到乳房脹痛或乳頭癢痛，一般會於經前5至7天開始乳房脹滿，經前2至3天達高峰，時脹且痛，經後疼痛感消失。女性的月經與血有著密切關連，中醫學認為「肝主血」，而經絡中肝經循行的路線是通過乳房的，所以女性來經時氣血紊亂亦會導致乳房脹痛。

總括而言，女性於來經時的各種疼痛不外乎是因為氣滯血瘀、血虛血寒、陰虛、痰濕等。氣滯血瘀者可選用鬱金、赤芍、桃仁、紅花、五靈脂等；血虛血寒者可選用小茴香、川芎、玉桂、當歸等；陰虛者可選用山茱萸、熟地、山藥、枸杞子花等；痰濕者則可選用茯苓、白術、陳皮、生薑等。

很多婦女縱使平日身體彷彿很健康，但在每月來經時或每值來經前後，便會頓覺天旋地轉。中醫認為此種情況屬月經病的一種，臨床稱為「經行眩暈」，以每值經期或經行前後出現頭暈目眩，視物昏花為主的病證。在中醫眼中常見的有三種證型：「氣血虛弱」、「肝腎陰虛」和「痰濕內蘊」。

婦女於來經時會失掉一些經血，如平素身體屬氣虛血弱者，來經時便更形不足，氣血不能夠上溢以濡養腦部清竅，頭腦因此氣血虧虛，便會感覺天旋地轉，搖搖欲墜。中藥選方建議可服用具補益氣血作用的婦科補血名方「膠艾四物湯」加味：當歸、白芍、熟地、川芎、阿膠、艾葉、黃芪、杜仲。

中醫認為「血」屬陰之物，由於講求陰陽平衡，故此

平素「肝腎陰虛」的婦女於來經時失掉經血，陰不足情況相對變得更加嚴重。陰虛時則陽變得亢盛，陽向上衝擊頭腦便會覺得頭暈。除此，同時還可能會出現口苦咽乾、煩躁易怒、腰痠腿軟或手足心熱等證狀。中藥選方建議可服用具滋補肝腎的「杞菊地黃丸」：枸杞子、杭菊、熟地、淮山、山茱萸、茯苓、澤瀉、牡丹皮。

若女性身體內痰濁及濕氣瀰漫，於來經時亦會昏昏欲倒。如何知道自己有沒有痰濕呢？對著鏡子把舌頭伸出來看看自己的舌苔吧。如果舌苔很厚地堆躺在舌頭上，便證明身體裏有「痰」，舌苔愈厚表示「痰」愈多。「痰」從何而來呢？中醫認為這是與脾功能失調有關，「脾主運化」，意指脾負責運送和轉化營養和身體裏的水液，如果脾虛弱失職，便無力運送營養和水液，「痰」和「濕」因而產生。脾的另一功能是「統血」，所以若因脾失職出現「痰濕」，亦意味著脾「統血」的功能同時下降。平素脾虛的婦女於來經時失掉經血，脾不能統血，身體裏的痰濕遂向上衝擊頭腦，所以便會感覺眩暈。中醫治療痰濕引起的經行眩暈常用「半夏白術天麻湯」：法夏、白術、天麻、茯苓、陳皮、甘草、生薑。

部份女性每當月經來潮時或每值來經前後，總會無緣由的出現感冒症狀，於月經後自行痊癒，此症狀稱為「經行感冒」。從中醫的角度看來大多數經感患者主要是由於衛氣不足所引起。衛氣是一種循行於人體肌膚外面一種防衛我們的氣，是保護防衛我們的屏障。如衛氣不足，人體便容易被外邪入侵而生病。治療經行感冒可選用小柴胡湯（柴胡、人參、黃芩、半夏、大棗、甘草、生薑），因為月經來的時候，經血往下走到子宮，血不足，衛氣不夠，外邪從外襲裡，這時候小柴胡湯一劑下去就能發揮最大的效用。

治療各類型的月經不適建議在經前一周開始服藥，經期時可以停藥；於經期完結後加以適當調理，如是者為期作三個月之周期攝護，月經不適舒緩情況十分理想，收效顯著。保持情緒舒暢，避免經前情緒緊張，對於預防月經不適的發生和減輕疼痛也很有幫助。

郭次儀（本刊督印人）Kwok Chi-Yi

督印的話

星轉斗移，生生不息；天干地支，循環不已。

「獨立自信，開朗勇敢」的庚寅猛虎，迎戰“青海地震”和“甘肅舟曲泥石流”天災，百折不撓，終於在重建家園的和諧氛圍中，迎來了「溫文爾雅，心思靈巧」的辛卯巧兔。

虎是權威、勇猛的象徵。猛虎出山，盡顯皇者風範！

兔是靈巧、敏銳的象徵。巧兔活潑、可愛逗趣；親切和善、心思慧捷。

《保健雜誌》亦由庚午（1990年）到辛卯，進入第二十二年。值此傲虎巧兔交替之際，謹代表本刊同仁，向二十餘年來，始終支持本刊的本會會員、顧問、董事和本港、澳門及海峽兩岸的讀者、作者、醫藥專家、教授，表示由衷的感謝和親切的祝福：心想事成，兔年吉祥。

應香港保健協會的邀請，原中國軍事醫學科學院院長、中國工程院秦伯益院士於2010年12月18~23日，專程赴港出席由本會和百草堂有限公司發起和主辦的「老年病預防及治療專家學術交流會」。並作「長者心態與健康」的主題報告。秦伯益是中國工程院醫學衛生學部首批院士、“一代名師”、傑出的藥理學家。1990年，時任中國軍事醫學科學院院長的秦伯益院士，欣然接受本會創會主席周文軒的邀請擔任香港保健雜誌首批醫學顧問。二十年來，秦伯益教授全力支持我們的工作，使《保健雜誌》不斷改進，日臻完美。

本會醫學顧問簡志瀚深入探索「預防勝於治療」之後，專題撰寫了《同型半胱氨酸與健康》，同時回答了讀者詢問《維生素B12有助緩解老年性癡呆？》；與陳平生的文章《科學家發現人腦記憶開關—可助治療老年癡呆症》，兩者呼應，各有道理。

早春二月，又是流感肆虐的季節，對此，趙寒撰寫《春季怎樣預防“甲流”來襲？》；香港人的生活、工作節奏，素以快捷、高效見稱，而李芬芳卻向我們提出《慢生活、慢慢享受人生》，這顯然是針對節奏太快，對健康會帶來負面影響的不同見解，但能否做得到，應視乎每個人的實際情況而定。

田利講述了《糖尿病病人的家居護理》；施儉則對《令人煩惱的“老年性瘙癢”症》發表高見；在「飲食與健康」專欄，王立告訴我們，有哪些是《對男士健康有益的蔬果》；黃正茹更適時提出《四時話食譜》；閻明告誡我們《飲食中潛藏着的殺機》，角度不同，各有千秋。

楊昆和周健新兩位專家要我們《走出家門，換一種方式抗癌》以及《改變排便習慣，防病防癌》；說的是以好的心態，因應情況變化而隨之變化的道理。對於女士來說，彭明慧的文章《女性第一號疾病：月經病》是值得閱讀的。

冬天到了，春天還會遠嗎？勃勃生機的春天已降臨人間，給我們帶來了生命和希望。



預防勝於治療 Prevention is better than cure

高級健康食品
Health Food Supplement

丹心
H-CARE

功能：行氣活血 · 化瘀止痛

有丹心不擔心



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

預防勝於治療 Prevention is better than cure

雲芝精華

ESSENCE OF MUSHROOM
(YUN-ZHI)

高級健康食品
Health Food Supplement



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



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：(852) 2366 3128 傳真：(852) 2366 6760