

保健

HEALTH CARE

最新健康資訊刊物

ISSUE 88
September 2012

中華文化 耀眼的奇葩

— 體質養生文化放異彩
訪北京新時代健康產業
集團總經理黃永剛先生

如何做到早期發現乳腺癌

PM2.5監測告訴我們甚麼？

怎樣吃油最健康

「精神出軌」可以諒解嗎？

國際標準刊號 ISSN 1819-1584

<http://www.healthcarehk.org>



香港保健中心有限公司

The Hong Kong Health Care Centre Ltd.



香港保健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 ——

保健中心關心您

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

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室

電話：0755-23981696 傳真：0755-23981669

保健

HEALTH CARE

社長
PRESIDENT
周薇青
CHOU JEANNIE

醫學顧問
CONSULTING PHYSICIAN
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, FRCR, 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

疾病防治——

癌症防治

4 如何做到早期發現乳腺癌

龐雪芬

心血管疾病追蹤

7 再議心腦血管病的“防”與“治”

洪中立

養生之道——

9 談書畫養生

潘朝曦

12 生命只有現在時調整心態享晚年

陳松鶴

健康話題——

16 PM2.5 監測告訴我們甚麼？

譚文

19 揭開水果“打蠟”的疑團？

閻明

21 醋保健之惑

譚江

季節食譜——

24 百合糯米粥

陳東

熱門話題——

25 “抗癌神藥”的騙局

趙寒

28 警惕“微博”資訊強迫症

趙炎

30 最流行的時尚消費誤區

趙平

飲食與健康——

33 「黃金水果」藍莓

嚴明

36 家常飯菜也有毒副作用嗎？

譚凱文

39 怎樣吃油最健康

郭瑩

42 喝優酪乳也有宜忌

譚志文

專家專訪——

45 中華文化耀眼的奇葩

馮廣泉

——體質養生文化放異彩

訪北京新時代健康產業集團總經理黃永剛先生

名醫專訪——

49 重視婦科小病 善用中藥調理

陳松鶴

——專訪一代名醫陳筱寶之孫女、著名中醫婦科醫生陳林達

專題探索——

預防勝於治療

53 氧與健康

簡志瀚

心理導航——

56 「精神出軌」可以諒解嗎？

趙 江

專家論壇——

59 運動誤區害人不淺

譚敦民

62 「木乃伊詛咒」：都是致命真菌惹的禍？

楊 昆

綜合報導——

讀者信箱

67 “自己食自己”

簡志瀚

本會動態

68 天津市磁醫學傳承工作室揭牌式 暨 天津—香港磁醫學成果研發座談會

編輯部

69 世界中醫男科學術大會在津召開 衛生部和市領導同志出席並視察曹開鏞中醫醫院

編輯部

醫學新訊息

70 “2011年十大健康新知”

王亞民

環球醫學健康訊息

71 環球醫學健康訊息

葉煜全

臨床診症室

74 認識「扁平疣」

尚 仁

時尚美容

77 自製面膜也會對皮膚造成傷害嗎？

譚 立

醫院尋蹤

80 天津曹開鏞中醫醫院

黃 平

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

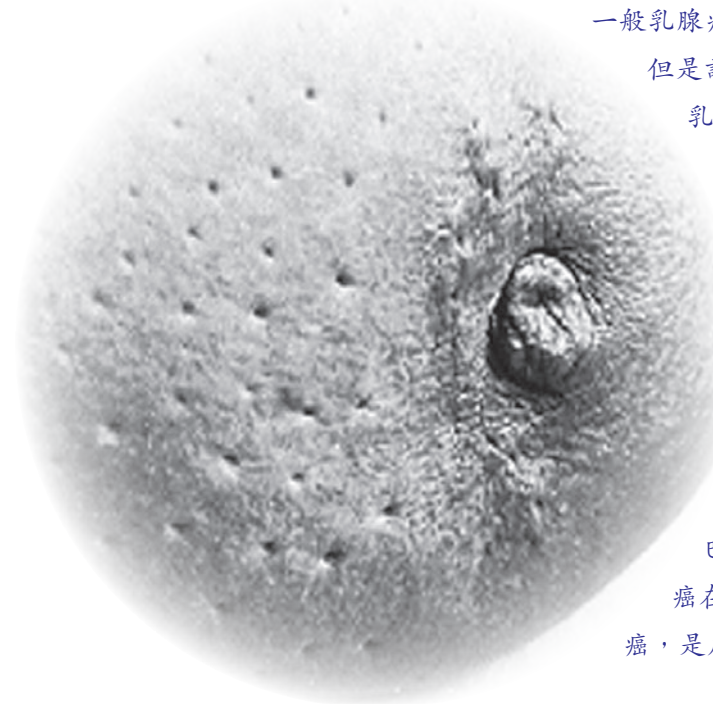
鄭重聲明

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。本刊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。

如何做到早期發現乳腺癌



一般乳腺癌在早期的治癒率是非常高的，
但是該如何做到早期發現乳腺癌呢？

乳腺癌在臨床上症狀較多，其較為常見的症狀就是在患乳中能觸摸到無痛性的、單個、邊緣模糊、活動度小的腫塊，有的還可能有乳頭溢液、乳頭內陷、乳房皮膚出現橘皮樣改變等症狀。然而，也有些患者既沒有上述典型症狀，也沒有周身不適，僅以腋窩淋巴結腫大為首發症狀，這種乳腺癌在醫學上叫做“隱性乳腺癌”乳腺癌，是危害婦女健康的惡性腫瘤。

如何做到早期發現乳腺癌

如今；對乳腺癌的早期發現已引起人們極大的關注，相比較其他癌症，乳腺癌如果早期發現，治癒的幾率是非常大的。

早期乳腺癌是沒有自覺症狀的，既無疼痛也無腫塊，又不妨礙飲食和睡眠，如果缺乏相關的知識，放棄對乳房的自檢就會耽誤病情，失去早期發現的機會。這種隱性乳腺癌的發病年齡和普通乳腺癌一樣，以中老年婦女居多，其中45～49歲和60～69歲居多。這說明其發病原因與女性體內性激素紊亂密切相關。由於隱性乳腺癌缺乏典型症狀，往往被患者所忽視，臨床診斷也有很大的難度，因此危害也就更大，應引起廣大患者和臨床醫師的高度重視。不過值得注意的是，只要瘤直徑不超過2釐米，又沒有淋巴結轉移，是臨床上I期乳腺癌，經治療80%～90%的病人可獲得良好的療效，至於乳腺癌的隱匿原因，有學者認為，在乳腺癌的發病初期，由於人體免疫力較強，能有效地控制癌瘤的生長，因此原

發灶能得到控制；但是腫瘤在沿淋巴道轉移的過程中，可能由於抗原性發生了改變，人體免疫功能就對轉移癌失去作用，才以腋窩淋巴結腫大為首發症狀。對中老年婦女來說，就是要經常留心乳房周圍的變化，特別要注意可捫及的、增厚的、邊界不清的乳腺腺體，尤其是腺體呈進行性增大時，更不可麻痹大意，因為在局限性腺體增厚的人當中，有15%左右隱藏著癌前病變。同時，要十分注意腋窩是否有可觸及的淋巴結。

在日常的生活中如何做到早期發現乳腺癌？

由於隱性乳腺癌僅以腋窩淋巴結腫大為特徵，而引起腋窩淋巴結腫大的病因十分複雜，所以醫生首先要對患者全身各系統進行全面檢查，以排除呼吸、消化、泌尿生殖系統腫瘤。其次，不論是否發現乳房腫塊，均應對腫大的淋巴結進行活組織檢查；還應進行雌激素受體測定，這不但有助於診斷，還能指導治療。約50%的隱性乳腺癌可在X線拍片時發現，表現為有特異性的微細鈣化點或緻密陰影。必

要時還應對懷疑部位作活體檢查，以明確診斷。很多人都知道，腫瘤並非不治之症，在生活中只要做到早期發現和早期治療，很多癌症是完全可以治癒的。在日常的生活中應該如何做到早期發現癌症呢？下面為大家介紹幾點：

1. 建立早期癌的新概念：在日常受檢的病人中，早期癌並非少見，而且理應多於常見的中晚期癌，因為在乳腺癌生長的自然病程中，臨床前期約佔全程的三分之二。盡管如此，早期癌卻甚少被檢出，表明在檢查時大多數早期癌從檢查者手下漏過。究其原因。

主要由於檢查者對早期癌還缺乏足夠的認識，迄今絕大多數檢診者仍沿用以“乳房腫塊”作為診斷乳房癌首要體征的傳統概念，而前述早期癌未必都形成明顯的腫塊，在此概念指導下，早期癌必然難得檢出。因此應重新認識早期癌的新概念。

2. 認真查詢乳腺癌易患因素：乳腺癌的易患因素很多，常見的有以下幾項：

- (1) 乳癌家族史，特別是受檢者的母親和姊妹是否曾患本病；
- (2) 月經初潮過早（小於12歲），或閉經過遲（大於50歲）；
- (3) 大於40歲未育；
- (4) 一側乳房曾患癌，對側乳房也屬易患部位等等。

凡有這些因素的人都應視為易患乳癌者，應作為重點檢查對象。

3. 對乳房出現的任何異常均應查明原因。

- (1) 乳頭溢液，特別是血性溢液，較多與乳癌並存，尤其50歲以上婦女出現血性溢液時，約半數以上可能為惡性。
- (2) 乳房腺體局限性增厚，這是臨床上甚為常見但又不被重視的體征。此種情況如出現在未絕經的婦女，尤其隨月經週期有些大小變化時，多

屬生理性。如果增厚組織長期存在，與月經週期變化無關，或日益增厚及範圍增大，尤其出現在絕經後婦女時，必須予以重視。

(3) 乳頭糜爛經反復局部治療無效，多應考慮，作細胞塗片

陽性率很高，均應及時作出診斷。

- (4) 乳房痛，在絕經前婦女，尤其隨月經週期改變，痛的程度也有或輕或重的不同變化時，多屬生理性。如痛為局限性，有固定的部位，與月經週期無關或為絕經後婦女，均應查明原因。
- (5) 不明原因的乳暈皮膚水腫、乳頭回縮以及乳房皮膚局限性凹陷等，均需認真查清原因。

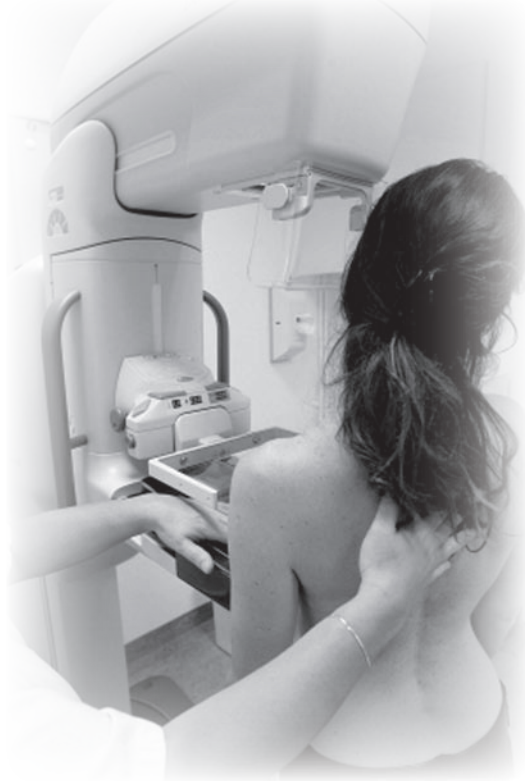
總之，早發現和早治療無疑是乳癌防治的發展方向。當前迫切需要的是，大力普及早期乳癌的檢診知識，廣泛開展乳癌普查和婦女自查乳腺，以期早日實現提高生存率和降低病死率的目的。



4. 定期進行自我檢查：女性朋友應該在20歲左右的時候就開始進行自我檢查，首先要觀察的是兩側乳房是否對稱，一般來講，是以右手來檢查左側的乳腺，而左手則檢查右側的乳腺。先按照一定的順序由外到內，自上而下的輕輕觸摸，力度也應該是由輕到重。一般乳腺癌在早期主要的表現是乳房腫塊，腫塊為多個不規則的形狀，邊緣不清楚，質地也比較硬，發生在乳房的各個部位。早期腫塊是能夠推動的，患者常常不出現疼痛的現象，早期還可表現為皮膚的改變，多數是呈“橘皮樣”或者“酒窩”狀，所以在進行自我檢查時，還應該要注意查看乳腺有無結節以及疼痛等不良的現象，有助於提高乳腺癌患者的早期發現率。女性定期進行婦科檢查是非常關鍵的。這是對自己的身體負責。做到有問題及時的診斷和治療才是檢查的最終目的！

5. 選對檢查的時間：對於月經週期規律的女性朋友

來講，月經來潮後的第9-11天是乳腺檢查的最佳時間。因為這個時候是體內雌激素對乳腺的影響比較小的，此時乳腺也處於一個相對靜止的狀態，比較容易發現病變。如果在哺乳期出現的腫塊，應該在斷乳後再做進一步檢查。



6. 定期進行乳腺X光攝影：一般來講，一年做一次乳腺X光的檢查就可以，特別是對35歲以上的婦女來講，應該定期到醫院進行正規體檢。由於對乳腺癌知識的缺乏等一系列的原因，就會造成自我檢查有很大的局限性，自我檢查也不能夠代替醫院進行體檢以及相關儀器檢查，因此定期進行正規的醫療儀器檢測，警惕乳腺癌的發生對於女性朋友早期發現乳腺癌是有好處的。

臨床大量的資料指出：早期乳腺癌患者的治癒率能夠達到80%～90%，由此我們可以看出，早期發現乳腺癌與患者的預後有著極為密切的關係，正確的進行自我檢查以及定期進行體檢，有利於乳腺癌患者的早期發現、早期診斷以及早期治療，並且能夠有效的提高乳腺癌患者的治療效果。

How to Detect Early Breast Cancer?

Breast cancers may be painless, solitary, with vague margins and tethered, occasionally with nipple discharge, inversion and “peau d'orange” (orange peel) appearance, or just armpit lymph nodes: “occult primary”. As the cure rate of stage I breast cancer is 80-90%, detect it early: (1) Recognize early cancers are commoner: constitute 2/3 of the natural development but detection relying solely on palpation may miss early cancers (2) If predisposing factors are present, intensive screening is required (a) Note family history, e.g., mother and sister(s) (b) Early menarche or late menopause (c) Non-child bearing up to 40 (c) Past history of breast cancer on one side (3) Note any abnormalities: (a) Nipple discharge, e.g., bloody discharge in those >50 years (b) Persistent localized glandular hypertrophy (c) Persistent eczema of the nipple: Paget's disease (d) Persistent localized pain (e) Nipple areola swelling; nipple retraction and localized skin tethering (4) Regular self-examination of breasts (SEB) (5) SEB 9-11 days after menses (6) Annual mammography: age >35. You can't be too careful!

洪中立（心內科主任醫生）Hong Zhong Li

再議心腦血管病的 “防”與“治”

近年來冠心病，腦卒中的藥物介入和外科手術等治療研究頗多，療效也不斷提高，但未能盡如人意，有的在治療中反而帶來更多併發症。

心腦血管病發病的危險因素是多年來人們研究的重要課題，新的危險因素也不斷被發現。對這些危險因素作早期、有力的預防性干預，則獲益必將超越治療。

發病現狀堪憂

2011年據權威報道，我國慢性病死亡率明顯高於二十國集團中的主要成員。其中我國每年心腦血管疾病死亡達300萬。冠心病、卒中、心力衰竭、高血壓現患人數達2.3億。每死亡的3個中國人中就有1人為心腦血管病患者。每天因心腦血管病死亡達8200人，城市與農村的情況基本相仿。

冠心病、腦卒中的病理基礎是動脈硬化。1983年，我國學者曾作4000多例屍體解剖研究，結果發現：30~40歲，動脈硬化佔45%；50~60歲佔74%；60~70歲動脈硬化發病率高達87%。北京市1984年~1999年作了一次血脂與冠心病的調查，結果表明，在15年間成人血膽固醇水準增加24%（40mg/dl），男性35~44歲心肌梗死死亡率增加154%，其中主要歸因於膽固醇增高的心肌梗死佔77%。

血管支架問題多多

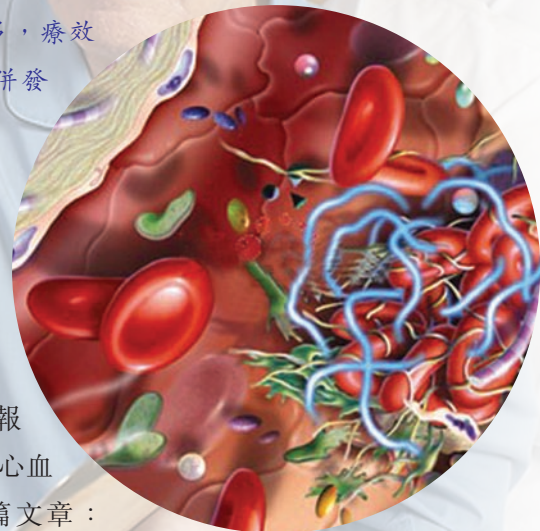
毋庸置疑，自上世紀七十年代末，德國學者發明用冠脈內球囊擴張及支架植入術以來，已挽救了許多急性心肌梗死患者的生命。但是這能將所有的冠心病患者徹底治癒嗎？答案是否定的。

2011年2月新英格蘭醫學雜誌報道美國梅澳醫院心血管疾病科的一篇文章：

在美國每年大約150萬患者接受經皮冠脈介入治療（即球囊擴張支架植入術），然而其中5%至30%（7.3萬至45萬例）發生了圍操作期（即手術過程中筆者注）心肌梗死。試想一例冠心病本可以通過藥物治療控制病情，卻因支架植入反而發生了急性心肌梗死，這是任何人都難以接受的。

2010年11月2日，美國報道一例56歲男性患者因冠心病在10年內共作28次冠脈造影。由於球囊擴張後放的支架內形成血栓而再狹窄。此後他先後被放置67個支架。

2010年12月13日美國又報道，一例52歲女性患者冠脈造影顯示左前降支血管輕度狹窄，經治醫師堅持要為她放支架治療，結果在操作時血管部份撕裂造成夾層，遂急診作冠脈搭橋。但兩周後搭橋很快失敗，又放置多枚支架。橋血管內的支架又因誘發血栓而發生心肌梗死，繼而發生心源性休克，最終在



無可奈何的情況下作了心臟移植。

我院一名男性退休醫師，65歲，確診冠心病1年餘。因美國專家來我院交流，遂請他作介入治療。術中放了二枚支架。半年後心絞痛復發且進行性加劇，遂由來甬的巴西心胸外科專家作了冠脈搭橋術。3個月後症狀又復發。在以後的一年內又先後被新加坡、韓國、香港等地專家再置支架治療。儘管冠脈內已放置5枚支架，但心絞痛依然不減，最後仍賴長期用藥控制。由於他接受了多國專家的治療，於是有醫務人員戲稱“聯合國”未能解決問題。

防治措施必須前移

心腦血管病常會危及生命，上述報道說明當前雖有多種先進的診治手段，但都不能盡如人意。若能做到防患於未然，提前作相應的預防措施，則嚴重的心腦血管病應該能得到有效控制的。

1961年美國著名的弗雷明漢心臟研究，首次提出了“危險因素”的概念。指出了除年齡、性別、種族、家族史等不可改變的危險因素外，血脂異常、高血壓、糖尿病、肥胖、吸煙、高鹽飲食、缺乏體力活動等均是心腦血管病發病的可改變的危險因素。例如有人研究發現，降低總膽固醇1mmol/L，可使冠心病發病率下降1/4。若將高血壓患者的收縮壓降低10mmHg，冠心病發病率可下降1/6。若聯合降壓、降膽固醇、抗血小板治療（如應用阿斯匹林），則可使冠心病發病率下降50%。

1976年日本化學家Akira Endo在研究真菌代謝與膽固醇合成關係過程中獲取美伐他汀，開啓了他汀時代的序曲。

1987年第一個他汀藥洛伐他汀被美國FDA批准上市。在以後的24年中美國應用他汀降膽固醇治療，結果使冠心病死亡下降24%。

在2004年的研究中通過冠脈內超聲檢測，又發現他汀藥能使冠脈內斑塊縮小。2011年11月15日公佈了

SATURN研究，這是一項全球大規模的大型臨床試驗。研究者共納入1385例罹患冠狀動脈疾病伴膽固醇增高的患者，應用兩種目前最強效的阿托伐他汀和瑞舒他汀治療2年，通過冠脈內超聲測量，兩藥均能使動脈斑塊體積縮小。說明他汀藥不僅是一種降脂藥更應理解還能抗動脈粥樣硬化，從而改變了冠心病、腦卒中發病的病理基礎。這就可以解釋2002年公佈的GREACE研究的成果。即入選患者經3年他汀治療觀察，結果冠心病死亡率下降47%，心肌梗死發生率下降59%，不穩定心絞痛下降52%，腦卒中下降47%。

近年來，我國學者研究發現國人部分高血壓患者的血漿中同型半胱氨酸含量很高。這是一種新發現的危險因素。因為研究證實，高同型半胱氨酸血症會損傷血管內皮細胞，促進血小板啟動，增強凝血功能，刺激低密度脂蛋白膽固醇氧化，誘發血管內炎症反應，對細胞有毒性作用，因此可以加速動脈硬化，促發腦卒中、冠心病、心肌梗死。

那麼，如何降低血漿中的高同型半胱氨酸呢？原來同型半胱氨酸是體內甲硫氨酸脫甲基化生成。通過幾個合成酶和維生素B12、B6、葉酸經再甲基化過程可以重新合成甲硫氨酸（人體需要）。酶的缺乏或基因變異以及體內維生素B12、B6、葉酸不足均可使同型半胱氨酸濃度增高。

可喜的是，我國學者應用葉酸治療高同型半胱氨酸血症的高血壓患者與對照組相比，使腦卒中發病率得到明顯下降。由於綠色植物、肝、魚、肉、牛奶、堅果、水果等食品中含豐富的葉酸、維生素B12、B6，生活中適當補充有益於預防。

筆者認為，心腦血管病肯定還有許多新的發病危險因素尚未被發現，人們正在繼續不斷探索，但若能夠對目前已確立能可逆的危險因素進行早期且強有力的預防性幹預，則其獲益肯定能超越當前尚不盡如人意的治療。

潘朝曦（上海中醫藥大學教授）Pan Zhao Xi

談書畫養生

書畫是中華傳統藝術的一個重要門類，書畫養生是中華休逸養生的一個重要部分。其機理主要體現在三個方面：怡情，即讓人開心並心情舒暢，使心靈受到陶冶；移情，即轉移不良的情緒或情感，不僅可以把人的精神調整到較佳狀態，而且可以預防好多嚴重疾病的發生，所謂“善養生者養心，不善養生者養形”；還可以作為一項特殊的體育運動和極佳的氣功鍛煉，對活動肢體關節，促進人體經絡氣血的流暢、手心相應的靈敏配合均有十分獨到的好處。歷代長壽的醫家中，不乏以書畫養生者，如神農氏、葛洪、蘇東坡等。

書畫可以怡情

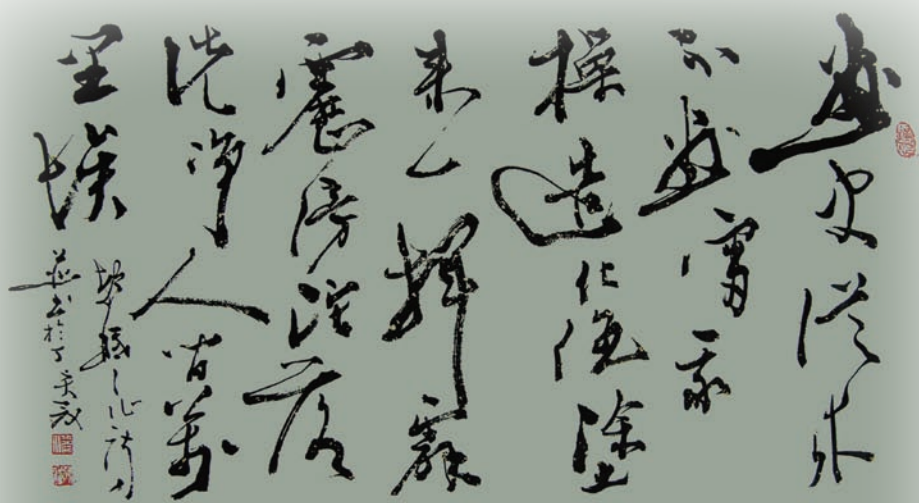
所謂怡情，就是使人開心、讓人心情舒暢。誰都知道書畫是中華傳統藝術的一個重要門類。藝術的功能除了對人類社會的文明教化有引導與推動作用外，其另一個重要特點就是蘊涵美。也可以說美是所有藝術都具備的一大共同特徵。而愛美之心人皆有之，人大都嚮往欣賞真、善、美，厭惡鄙棄假、醜、惡。人的心理有一個共同特點，就是對美的事物有一種天生的愉悅感和陶醉感，人遇到美往往會為之激動，為之情感共鳴或情感沖動。而這種情感沖動和共鳴往往使人體精神爽，氣血為之舒暢，神經內分泌功能得到有益的調整，使疲勞和精神上的消極和抑鬱得以解除或減輕。在日常生活中這方面的事例頗多，特別是一些退休老人參加了書畫班學習後，由於時常沉醉於書畫的欣賞和創作的美的享受之中，往日心理上不愉快的事情就會隨之蕩然。有的老人患了失眠或者憂鬱癥，迷上了書畫後也會得到明顯地改善或治癒。

那麼，書畫之美主要體現在哪些方面呢？畫中之美好理解，畫主要體現在意境美，如畫奇峰雲海怪石則使人產生峻峭奇崛之美，如畫湖海帆影雲天則使人產生空曠高遠之美，如畫文人仕女則使人產生典雅文靜之美，如畫花鳥蟲魚則使人感到生活生趣之美……。這些美不僅使人心曠神怡還能使人產生對生活以及大自然的熱愛，使心靈受到陶冶。

書法之美，則比較抽象。有人把書法比作無聲的音樂，因其無聲，因而其旋律不是音符而是通過筆墨點畫千姿百態的跳蕩與舞動產生的。我曾把書法美做了一個總結：其一、書法之美體現在線條美。書法的表現形式是線條，因而有人把書法稱之為線條的藝術。但書法的線條不同於一般的線條，它最突出的特點是這種線條中有一種力度美。這種力又不是那種張揚外露之力，而是一種瘦能挺，壯能邁，鐵畫銀鉤，入木三分之力感，這種力能給人以欣賞體操表演那樣健美的享受。其次，書法的線條，有長、短、粗、細、方、圓……之別。書法作品總是按均



衡、穩定、對比、變化等形式美學的規律去把這些線條巧妙地組合起來，就是說，書法的線條既有變化，又有統一，能相映成趣，給人以變化多姿豐富之美。再次，書法線條不僅有形的變化，而且可以體現出速度的變化，有停有頓，快如疾風，慢如撐篙，快慢結合，能給人以音樂的節奏美。



其二，書法之美是墨韻美。書法用墨不但有濃淡的不同，而且能表現出枯、潤、堅、斂、浮、沉之妙。書法高手在一筆之中就能做到淡而含濃，表現出質感，或溟濛，或淋漓，或蒼老，給人以欣賞水墨畫般的妙趣。

其三，書法之美又體現在空間美。所謂空間美，在書法上就是“計白當黑”，巧妙安排。書法往往把空間處也安排在字的造型之內，“疏可跑馬，密不容針”，恰到好處。空處疏朗，空靈透氣，密處填實，風難吹入，疏密相映成趣，對比強烈。而空曠處使人有“無筆墨處是妙境”的感覺。

其四，書法之美在於意境美，通過線條的變化，墨色的處理，空間的安排，再把這些和書寫的文字內容結合在一起，又可產生一種氣韻生動、令人陶醉的意境美。

書畫養生的功能是移情

所謂移情，就是把不良的情緒或情感轉移開去，使這些不良情緒不能對身體產生傷害。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚被中醫稱為七情。七情人皆有之，但必須適度。超過一定的度，就會對人體產生傷害，不利於人體健康。例如：人遇到不公平的事情或不合理的事情會發怒，這是正常的。但如一怒而不可收拾，不加抑制，則往往會因怒致病。例如常見的有因怒導致心肌梗死，因怒導致腦溢血，因怒導致昏厥，因怒導致胸悶疼痛，因怒導致失眠等，屢見不鮮。怒是如此，悲傷、憂



愁、思慮、驚恐過分同樣也會導致疾病。有人說：“喜過分應該沒有問題吧。”其實不然，范進中舉就是喜之太過致病的一個典型病例。其實並非單單中舉，因過喜致病在現實生活中並不乏其例，如：一個窮人出門打醬油因無錢找零隨手買一張兩元錢的彩票，想不到彩票竟中了400萬，他怎麼也沒想到憑空飛來一筆橫財，一下子心裏受不了，天天樂不可支，興奮得不僅無法入眠，後來還竟因此導致腦溢血而亡。

鑒於上述，因而對不良的過分的情緒或情誌的刺激是需要及時加以轉移的。而書畫在轉移不良情誌刺激方面大有用武之地。人遇到悲傷的事情或者不愉快的事情，去寫寫字、畫張畫，只要能投入進去，往往就會把不良的情感、刺激在不知不覺中轉移到九霄雲外。按西醫的說法，就叫做大腦興奮灶的轉移。這種轉移不僅可以把人的精神調整到較佳狀態，而且可以預防好多嚴重疾病的發生。中醫養生有句格言：“善養生者養心，不善養生者養形。”中醫所說的“心”，就是人思維情感活動的代名詞。書畫移情正是養心的最佳藥物。

書畫養生是一種極佳的體育和氣功鍛煉

書畫創作活動表面上看主要是通過手臂和手指的活動而完成的，其實書畫創作，既要動腦構思，又要手心協調去動，這樣去運動既有心理上的動，也有肢體上的動。其次，書畫用力是一種內含

不外露之力，如果全用外力則無疑會把紙劃破，因而這種力和動又類似於氣功。書法用力尤為特殊，尤其是寫大字，雖是手腕執筆，往往要求用小臂帶動手腕，用上臂帶動小臂，用腰

肌帶動上臂，且要求兩足分開站穩，即書法創作上要求的“全身之力到毫端”。因而書畫活動又是一種特殊的體育運動，這種體育運動對活動肢體關節，促進人體經絡氣血的流暢、手心相應的靈敏配合的訓練均有十分獨到的好處。

以書畫養生的歷代醫家長壽者

歷代醫家長壽者很多，其中不乏以書畫養生的醫藝雙絕或醫詩文書畫俱精的多棲式人物。遠古如人文始祖伏羲創龍書，嘗百草辨藥性的神農氏創八穗書。降至晉代大醫家葛洪書寫的飛白書法“天臺之觀”被稱為“大字之冠，古今第一”。後來五代的陶弘景更是書法大家，古人稱其真書勁利，歐、虞往往不如（歐、虞，即唐代著名書家歐陽詢和虞世南），傳說鎮江焦山名碑《瘞鶴銘》即出之他手所書。該碑書藝被評為堪與書聖王羲之書作比肩。迨至宋代，被稱為宋代四大書法名家蘇、黃、米、蔡中的蘇東坡更是一位集詩文醫書畫為一身的名冠古今的才高八斗式人物。他通醫識藥，與沉括合著《蘇沉良方》，書法繪畫均備受後代推崇。除了上述人物外還有明代《證治準繩》作者王肯堂，明末清初的傅青主及近代名醫秦伯未、程門雪等都為醫藝雙兼的了不起人物。



咏吊兰：

信手挥成几笔兰，瓦盆薄土吊空间
自高自大自孤洁，任尔时人冷眼看

生命只有現在時

調整心態享晚年

生老病死是每個人的必由之路。如何走得慢些，走得長些，走得好些？對於老年人，生命只有現在時。延年，延長生命的量；益壽，優化生命的質。健康是延年益壽之第一要素，早期發現和預防腫瘤，應對“三高”，謹防意外，當心病從口入，防治老年抑鬱……這些問題對維護老年人健康至關重要。然而，

退休後步入老年，經歷生理大轉折的同時，必須盡

快完成心理和心態上的大調整，

養身必先養心，才能踏上

新的人生臺階，享受

幸福晚年。

自然壽命和平均壽命

中華醫學會老年醫學學會於1982年根據中國國情及傳統概念，建議60歲以上為老年期（Old Age）。發展中國家也多以60歲為老年期的標準。歐美等發達國家則以65歲為老年的標準。其實人體衰老變化在40歲左右已經開始。50歲到60歲（或65歲）間，人體經歷一個生理、心理上的過渡階段，也稱為老年前期（Pre-elderly）。85歲以後則屬高齡長壽期。

人應當能夠活到幾歲？第一種採用生長期測算：哺乳動物的壽命相當於生長期的5~7倍，人的生長期需20~25年。第二種採用性成熟期測算：哺乳動物的壽命一般應為性成熟期8~10倍。人的性成熟期為13~15歲。第三種採用細胞分裂次數與分裂週期的乘積：人體細胞分裂次數為50次，分裂週期為2.4年。不管哪種方法測算，人的自然壽命都應該達到100~150歲。自然壽命是指人類壽命的最高尺度，即壽命的極限。

但在實際生活中超過100歲的人並不多，人的平均壽命遠遠低於自然壽命。平均壽命或稱為預期壽命、平均預期壽命（Life Expectancy），是指假設當前死亡率不變的條件下，該時期出生的人預期平均可存活的年數。隨著社會、科學、醫藥的發展，人類的平均壽命越來越長：穴居人僅18歲，古羅馬時代23歲，十八世紀35歲，十九世紀42歲，二十世紀初增至49歲。我國清朝時人均壽命33歲，民國時期只不過35歲，五十年代初53歲，而目前中國大陸的人均壽命已達74歲。中國各城市 and 地區為澳門84歲最高，香港82歲，上海82歲，北京80歲，廣州79歲，臺灣79

歲。女性的平均壽命一般比男性長5歲左右。

珍惜現在時 計月度晚年

人過中年，進入花甲，二鬢白髮，夕陽可見，離平均壽命不過二十年上下了。扣除“眼不見，耳重聽，走勿動，食無味，丟三落四易忘記，張冠李戴拎不清”的終老期之外，可以自我支配、自由飛翔並自在享用的時間還有多久呢？

過去的已經過去，永不回復；未來如海市蜃樓，尚不可知；只有現時才是老天贈予每個人實實在在的禮物，唾手可得。對於老年人，生命只有現在時。好好珍惜身邊的，時時在乎眼前的，細細享用到手的，美美品味口中的。真真切切、快快樂樂地過好餘下的每一天，才是老年人最重要的、最受用的、最幸福的。

餘生是有限期的，雖然不知道老天還會發給幾本、十幾本或幾十本記載生命長短的歷本，不過越是前面那幾本就越要珍惜。每翻過上一張（上一月），都要問問自己：這個月我有沒有做完我該做的？我有沒有放棄我不該做的？我過得是否快樂？每翻出下一張（下一月），還要問問自己：下個月我還要做些甚麼？我還要放棄些甚麼？我怎樣才能更加快樂？如果這樣計月來度，晚年就會過得更充實、更快樂、更“長”些，不信，你可以試一試。

延年益壽靠自己

決定生命長短有三大要素：1)遺傳和基因；2)生存環境（社會、氣候、醫療、居所、天災、人禍……）；3)心理及生活方式。唯有後者完全能由自己把握和掌控，並位於三要素之首。世界衛生組織的研究提示：個人的健康和壽命有60%取決於自己。

延年，即延長生命的量；益壽，是優化生命的質。同樣，正常的心理和心態，對於延年益壽，提高老年生活的品質，其作用也不亞於物質條件。金錢不一定買得到幸福的老年，享受餘生並非沉湎於物慾的享受。老年人如何讓有限的生命過得幸福快樂，只

有靠自己。

中年進入老年，人體要經歷二大調整：內分泌激素失衡後的調整，以及心態、思維、行為和生活方式的調整。前者為機體的自動生理適應過程，所謂更年期。後者是心理上的調整過程，必須依靠自身努力才能得以順利完成。

調整心態

進入老年，我們往往注重養身，而常常忽視養心。珍惜現時，要享受幸福的晚年，首先必須完成心態、思維、行為和生活方式的大調整，養心為先。如同上長路前務必先調適汽車的性能，搞清路途、方向、目標，隨後再做好檢查和維修。怎樣養心？如何調整？說說簡單，做起來卻不容易。以下從六方面探討，並與大家共勉。

1)面對老年來臨確立三視：視身漸老，視心不老，視死如歸

視身漸老：承認生理（實際）年齡已老，接受進入衰老的現實，順應自然，不急不趕，不爭不火，量力而行。

視心不老：讓自己的心理年齡不老，發現新興趣，尋找新樂子，接受新事物，學習新東西，重拾童真，自得其樂，興致勃勃。



視死如歸：來自大地回歸大地，坦然而歸，“質本潔來還潔去”，安樂而去。

康熙“還想再活五百年”，只是說說而已，毛主席“萬歲”，只是叫叫而已。心可以不老，人要服老，何苦以卵擊石，不與天公試比高。

2) 在養老觀念上

學會三自：自立，

自助，自在

自立：盡早規劃好餘生，妥善安排好身後事；放棄“養兒防老”的老觀念，積穀防老，立足自身，不靠福利，不靠別人。

自助：學會做飯
做家務，學會打理自己的事，學會獨處和孤獨，適應二人天地甚至獨身世界。

自在：原諒傷過你的人，忘卻讓你傷心的事，還清你欠別人的情；淡定處事，豁達開朗，心地坦蕩，無怨無憾，自由自在，暢享天年。

3) 日常生活中堅持三不：不煩，不省，不等

不煩：遠離勞力事和利益事，人不煩；回避麻煩事和是非事，心不煩；懂得糊塗，不管閑事，要會舍棄，學習說不。

不省：拋棄老的金錢觀，心儀的東西要買，想去玩的地方要去，該享受的要捨得，應當用的錢要化，眼睛一閉，錢就是紙；拋棄老的消費觀，買東西的標準是喜歡、精良、實用，而不是便宜、耐久、藏放；拋棄老的節儉觀，新陳代謝，二、三年以上不用的舊衣物基本扔掉。

不等：箱藏的靚衣即穿，感興趣的事快做，沒有實現

的老夢要圓，未回報的舊恩去報，想做的善事就做，時不待我。餘生的“生活記事本”已經不厚，更要有有所取捨：該做的，打個“V”，快快做；不該做的，打個“X”，決不做。

4) 對待健康和疾病遵循三動：動手，動腦，動心

動手：動肢舒筋活血，做操、散步、旅遊、跳舞、打拳……，力所能及要多動，動則活，動則通氣，動則勃勃生機。

動腦：讀書、看報、寫作、下棋、學電腦……，觀察、分析、思考……，宇宙地球、國際風雲、人生真諦、舊聞新知……，不銹的大

腦才是生命之本，生活質量之本，人生樂趣之本。

動心：看重交情，善於交流，聚舊友，交新友，淺則人際交流、資訊交流、經驗交流，深則思想交流、信仰交流、心靈交流。

手—腦—心的循環和互動正是人體生命力之所在。

應對疾病也是三動：首先動手防之，預防為先，養生養身，防患於未然；其次動腦查之，仔細觀察和關注身體的種種徵兆，適時求醫檢查，盡早盡快診斷治療；最後動心戰之，身、心是任何病魔入侵的兩條戰線，身療靠醫生，心療靠自己，既來之則安之，戰勝疾病的致勝法寶之一在你自己心中。

5) 與兒孫相處注意三少：少管，少留，少望

少管：留給雙方多一些空間，距離就是美，兒輩已中年早就斷奶，孫輩更無撫養、管教之責。



少留：給勤奮兒孫留財不如留才，爭氣的後輩掙得比你還多；為不肖子孫留財可能反而害了他(惰、賭、嫖、毒)。守住老本，拒絕啃老。

少望：兒孫自有兒孫福、兒孫路、兒孫命，莫把兒孫的成敗當作自己的勝負，少把養老和孝道的希望寄託在兒孫身上，少一份期待少一些失望。

親情是愛的雙通道，並非單向的奉獻。有不少華人老年父母“望子成龍”的美好願望，反成拔苗助長、龍頭蛇尾的無奈結局，甚至落得房財二空（房被佔錢啃光）、累苦終老（服侍第二第三代）的悲慘餘生，要引以為戒。

6) 同老伴的關係做到三相：相得益彰，相敬如賓，相依為命

相得益彰：投合迎合配合，展開婚後的再次磨合，同趣同愛同好，求大同存小異。

相敬如賓：以往再多的紛爭及矛盾，也在生命的長河中化結成駛向彼岸的二人渡輪；互尊互敬，互詠互頌，至愛至親，善待善終；兩人世界的現時已經不多，好好珍惜。

相依為命：互幫互助，同舟共濟，共擔艱辛困苦，共嘗酸甜苦辣，共用夕陽美景，共走茫茫天路。老伴老伴，不是各自飛的同林鳥，而是志同道合的老伴侶，更是心手相連的生命共同體。

一加一大於二，二減一小於一。並蒂蓮雙蕾同芳的美麗令人贊賞，而他們同根而生互扶互持的執著更讓人感動。

緊緊把握黃金歲月

對於畢生辛勞的打工族和歷經磨難的這一代來說，退休後終老前才有幸踏上新的人生臺階，即一

段健康、時間、金錢三者皆有的空閑。可以自我支配，因為我不再是名利的奴隸、事業的牛馬和地位的傀儡；可以自由飛翔，因為我現在仍然“眼可見，耳能聽，走得動，食有味，不忘記，拎得清”；可以自在享用，因為我肩上已沒有了奉老攜幼的責任，背上已沒有了養家、貸房、購車的包袱，心上已沒有了競爭的躁動、利益的誘惑和人際的壓力。

這樣的黃金歲月，應當成為人生制高點，巍然屹立，頂天立地。這樣的黃金歲月，如同生命大江入海，一望無際，海闊天空。不過，我們還應當清醒地懂得，這樣的黃金歲月一生只有一次，是美好的，也是難得的，是輕鬆的，也是唯一的，是僅存的，也是最後的。我們不得不在酸楚中品嚐甜蜜，——請盡多享用甜的滋味；我們不得不在悲壯中迎接未來，——請在早晨張開雙眼時感謝上蒼的恩賜：我又得到了新的美好的一天。

幸福老年是黃昏時的夕陽及日落前的餘輝，如此美艷奪目如此絢麗多彩，多麼值得我們全身心地欣賞、品嚐並享用，不爭朝夕更待何時？尚存的美好時光，彌足珍貴，稍縱即逝，務必牢牢抓住，緊緊把握！



譚文（主任醫生）Tam Man

PM2.5監測告訴我們甚麼？

今年3月2日，國務院頒佈了徵求意見後新修訂的《環境空氣品質標準》。傳媒稱：新標準最大的亮點是增加了PM2.5監測項目，今年在直轄市和省會城市實施，2016年覆蓋全國。

不知人們是否記得，一段時間，美國大使館公佈的北京環境空氣污染指數和我們官方公佈的指數總是不一致，美方總說北京的空氣品質差，而我們公佈的比美方說的要好，原因在哪兒呢？原來就是差在PM2.5上，美方監測這個資料，而我方以前不監測。頒佈《環境空氣品質標準》的當天，大城市開始監測這個資料，北京市公佈當日雪後每立方米PM2.5是3微克，而下雪之前是每立方米271微克，相差了90多倍！

那麼，PM2.5是怎麼回事兒？為甚麼要公佈它？監測PM2.5能給我們帶來甚麼呢？黑龍江省氣象臺以及環保方面的專家有以下解答。

PM2.5是甚麼？

據專家介紹，PM，英文全稱為particulate matter（顆粒物）。PM2.5是指大氣中直徑小於或等於2.5微米的顆粒物，也稱為可入肺顆粒物。它的直徑還不到人的頭髮絲粗細的1/20。PM2.5問題，是美國在1997年提出來的，主要是為了更有效地監測隨著工業化日益發展而出現的、在舊標準中被忽略的對人體有害的細小顆粒物。雖然PM2.5只是地球大氣成分中含量很少的組成部分，但它對空氣品質和能見度等有重要的影響。與較粗的大氣顆粒物相比，PM2.5粒徑小，富含大量的有毒、有害物質且在大氣中的停留時間長、輸送距離遠，因而對人體健康和大氣環境品質的影響更大。

以前我國空氣品質主要是監測“可吸入顆粒物”和“總懸浮顆粒物”，各地的空氣品質日報中常見這兩個名字。可吸入顆粒物又稱為PM10，指直徑大於2.5



微米、等於或小於10微米，可以進入人的呼吸系統的顆粒物；總懸浮顆粒物也稱為PM100，即直徑小於或等於100微米的顆粒物。從監測的順序說來，這PM2.5似乎還是個後起之秀，但這個後起之秀確實不可忽視。

PM2.5危害有多大？

醫學專家認為，細顆粒物造成的灰霾天氣對人體健康的危害甚至要比沙塵暴更大。粒徑10微米以上的顆粒物，會被擋在人的鼻子外面；粒徑在2.5微米至10微米之間的顆粒物，能夠進入上呼吸道，但部分可通過痰液等排出體外，另外也會被鼻腔內部的絨毛阻擋，對人體健康危害相對較小；而粒徑在2.5微米以下的細顆粒物，即PM2.5，人眼看不到，不易被阻擋，被吸入人體後會直接進入支氣管，干擾肺部的氣體交換，引發哮喘、支氣管炎和心血管病等疾病。中國工程院院士、廣州呼吸疾病研究所所長鐘

南山直言不諱地說，這樣細小的顆粒可以直接進入肺泡，對人體產生全方位的影響。肺泡是用來做氣體交換的地方，那些顆粒被巨噬細胞吞噬，就永遠停留在肺泡裏，對心血管、對神經系統、對其他方面都會有影響，不是單純影響呼吸系統。

北京大學醫學部公共衛生學院教授潘小川指出，PM2.5顆粒對人體危害最大的不是顆粒物本身，而是顆粒物上吸附的化學物質。比如吸附了致癌物就有致癌效應，吸附了重金屬就有重金屬的危害。除了癌症，霧霾天還是心臟殺手。有研究表明，空氣中污染物加重時，心血管病人的死亡率會增高。哈

可能產生嚴重後果。例如可以加重呼吸系統疾病，甚至引起充血性心力衰竭和冠狀動脈等心臟疾病。總之這些顆粒還可以通過支氣管和肺泡進入血液，其中的有害氣體、重金屬等溶解在血液中，對人體健康的傷害更大。人體的生理結構決定了對PM2.5沒有任何過濾、阻攔能力，而PM2.5對人類健康的危害隨著醫學技術的進步，逐漸暴露出令人恐怖的一面。

世界衛生組織在《空氣品質準則》中指出：當PM2.5年均濃度達到每立方米35微克時，人的死亡風險比每立方米10微克的情形約增加15%。一份來自聯合國規劃署的報告稱，PM2.5每立方米的濃度上升20毫克，

中國和印度這兩個人口大國每年會有約34萬人死亡。統計資料顯示：中國每年因城市大氣污染而造成的呼吸系統門診病例達35萬人以上，急診病例680萬人，而且呈逐年增加之勢。大氣污染造成的環境與健康損失佔中國GDP的7%。2004年，中國城市由於大氣污染，共造成近35.8萬人死亡。這個數字與聯合國規劃署的報告正好暗合。



佛大學公共衛生學院曾證明，陰霾天中的顆粒污染物不僅會引發心肌梗塞，還會造成心肌缺血或損傷，是造成心血管疾病的重要原因。

常人每天平均要吸入約1萬升的空氣，進入肺泡的微塵可迅速被吸收、不經過肝臟解毒直接進入血液循環分佈到全身；其次，會損害血紅蛋白輸送氧的能力，喪失血液。對貧血和血液循環障礙的病人來說，

我國PM2.5濃度如何？

世人都知道我國發展迅速，正處工業化、城市化迅猛進程之中，空氣環境品質也因此大幅下滑。美國國家航天局曾經公佈了一張全球空氣品質地圖，展示世界各地PM2.5的密度。在這張圖上，PM2.5密度最高的地區是北非、中亞和中國。中國華北、華東和華中PM2.5的密度指數甚至接近每立方米80微克，甚至超過了撒哈拉沙漠。

世界衛生組織 (WHO)認為，PM2.5小於10是安全值，而中國的這些地區全部高於50接近80，比撒哈拉沙漠還要高很多。

按照世界衛生組織的標準，加入PM2.5後，中國空氣品質達標的城市將從現在的80%下降到20%，這恐怕也是環保部門遲遲不能下定決心將PM2.5納入空氣品質監測體系的原因。PM2.5的產生主要來源，是日常發電、工業生產、汽車尾氣排放等過程中經過燃燒而排放的殘留物，大多含有重金屬等有毒物質。

灰霾天是PM2.5引起的嗎？

PM2.5是灰霾天最主要的罪魁禍首之一。灰霾產生的原因是因為各種污染物無法得到及時擴散，並在近地面積聚，污染物之間就容易發生各種光化學反應，形成灰霾。一般來說，當相對濕度大於70%時出現的是“霧”，相對濕度小於70%時出現的是“霾”。霾，古已有之，《爾雅》上說：“風而雨土曰霾”，飛揚的沙塵雨霧等髒東西造就了古代意義的霾。清晨，我們目光所及空間，經常是灰濛濛一片，能見度不高，有時候還有一股怪味。這偶然有著怪味的朦朧灰霧，十之八九都是灰霾。

《2010年灰霾試點監測報告》中說，在灰霾天氣，PM2.5的濃度明顯比平時高，PM2.5的濃度越高，能見度就越低。雖然空氣中不同大小的顆粒物都能降低能見度，不過相比於粗顆粒物，更為細小的PM2.5降低能見度的能力更強。所以，PM2.5是灰霾天能見度降低的主要原因。

普通棉質口罩、時尚口罩、醫用口罩、硬質口罩四種。棉質口罩的防護性很有限，最主要的作用是保暖；那些市面上的花裏胡哨的時尚口罩就更不用說了。很多人選擇醫用口罩。標準的醫用口罩可以分為三層：外層防飛沫、中層過濾、內層吸濕。這種口罩對細菌的過濾較強，但對粗、細顆粒過濾較低。醫用口罩主要是針對PM3以上的可吸入顆粒物，所以，對於PM2.5以下的可吸入顆粒物的作用很有限。一些特定的工業領域，如煤礦、水泥等生產過程中會產生大量的粉塵，工作人員需要使用具備過濾能力的口罩，就是上面我們說到的硬性口罩。但是，這類口罩對PM2.5同樣也沒有防護能力。PM2.5太細微了，就像是神通廣大的孫大聖，無孔不入、無孔也入、防不勝防，豈是一塊甚麼布可以擋住的？

面對神奇的PM2.5，人類就沒有甚麼辦法了嗎？專家指出，辦法似乎只有一條，就是嚴格控制工業廢氣的排放、嚴格控制機動車尾氣的排放，認真治理環境空氣品質……除此之外，目前似乎還沒有更好的辦法。這就是我們為甚麼也要加入監測PM2.5國家的道理。

專家建議，老人、小孩和慢性病患者等易感人群，在霧霾天大氣污染嚴重時，應儘量減少外出，待在室內關好門窗。在室內，我們可以使用空氣淨化器來提升空氣品質。據說，各種空氣淨化器因此正在熱銷呢！

What Does PM2.5 Monitoring Tell Us?

PM2.5 (particulate matter $\leq 2.5 \mu\text{m}$) refers to PM that can enter into the lungs causing asthma, bronchitis, cardio-vascular or even nervous diseases, etc. PM2.5 was adopted in the USA since 1997 but, in China, adoption by our State Council was this year for cities under the Council and for Provincial Capitals; full coverage is by 2016. PM2.5 could be coated, e.g., by carcinogenic chemicals and heavy metals. PM10 are trapped by hair in our nostrils; PM2.5-PM10, reach our windpipes but expelled with the phlegm. The WHO accepts the concentration of PM2.5 to 10 mg/m^3 ; when this reaches 35, the risk of death is 15% higher. In 2004, China had 350,000 dying from city air pollution. The highest densities of PM2.5 are in Northern Africa, Central Asia and China, especially Northern, Eastern and Central China – 80% of which are sub-standard! As masks do not help; stay indoors and use air purifiers. As all these PMs come from electricity generators and car emissions, etc., prompt and tight control are mandatory!

閻明（主任醫生）Yin Min

揭開水果“打蠟”的疑團？

僅5個蘋果居然能從表皮上刮出半斤蠟來！近期，媒體和網上的這則消息引來百姓的強烈關注。真的如此嗎？筆者特地跑到超市做了一番考察。

國產的和進口的兩種蘋果

在某大型超市，水果琳琅滿目，蘋果大致分為國產的和進口的兩種，國產的價格在5~8元/斤左右；而進口蘋果價格在9~20元/斤左右。從外表上看，國產的蘋果多數表皮淺紅，相對粗糙一點，在燈光照射下，一般不會反光。而進口蘋果明顯比國產蘋果光亮很多，在燈光照射下，奕奕反光。筆者問：這些進口水果怎麼那麼亮呢？進口水果是打了蠟的，銷售人員隨口回答。筆者發現進口水果中的紅蛇果、佳力果、青蛇果、紅梨等，在日光燈照射下都呈反光現象。相比較而言，國產蘋果不僅價格比較便宜，而且打蠟的也比較少。俗話說，“一天一蘋果，病痛遠離我”；又聽說蘋果削皮吃會損失營養，因為“營養在皮上”。那麼，這蘋果打蠟是怎麼回事兒呢？

據業內人士介紹，蘋果上蠟並不是甚麼新鮮事，給水果打蠟，早在30年前國內就有了，而國外的歷史更要久遠，因為打蠟不僅可以讓蘋果“賣相”更好，而且可以保鮮，能夠長途運輸。不僅給蘋果打蠟，柑橘、柳丁等其他水果也會打蠟保鮮。這些水果打的是甚麼蠟？對人體是否有害？怎樣辨別打蠟的水果呢？筆者就此請教了高級農藝師和有關營養專家。

目前水果上的蠟有三種

據專家介紹，如果仔細區分，目前水果上的蠟，大約有三種。一種是蘋果自身帶的，出於自身保護需

要，蘋果表皮自身一般會分泌一層蠟樣的物質，是一種脂類成分，可防外界微生物入侵。另外，人們給一些高檔水果表面塗一層蠟，這是人工加上去的食用蠟，這種“人工果蠟”其實是一種殼聚糖物質，多從螃蟹、貝殼等甲殼類動物中提取而來，這種物質本身對身體並無害處，主要是用來保鮮。要去除這層食用蠟也非常簡單，直接用熱水沖洗即可去掉蘋果表面的這層人工食用蠟。現在比較可怕的是另一種蠟，即不法小販自己給水果打的蠟，有人為了降低打蠟的成本，使用工業蠟給水果打蠟，成本是便宜了，可工業蠟中含有汞、鉛等，這些有害物質可能通過果皮滲透進果肉，即使洗淨了、甚至削皮食用，都可能給人體帶來危害。所以，如果是自家吃，為安全起見，不建議購買打蠟的水果。

如何辨別水果是否打過蠟？

水果是不是打過蠟，比較容易辨別。以蘋果為例，表皮比較粗糙，不那麼光滑，沒有反光的，一般沒有打蠟的，而且價格也相對便宜。而打過蠟的，一般都比較光鮮，而且會有反光，價格也相對較高。如果要買打蠟的高檔的水果，就需要多留心一些，“果蠟”和“工業蠟”不太容易用肉眼分辨。專家告訴，在挑選打蠟水果時，可用手或面巾紙擦拭水果表面，如能擦出一層淡淡的紅色，很有可能就是工業蠟，最好別買。

打過蠟的水果是否對人體有危害？

人們最關心的是打蠟水果是否對人體有危害。這關鍵要看是哪種蠟，如果是符合國家衛生安全標準的食用蠟則相對安全，但也不宜長期大量食用。否則，在體內累積也不是甚麼好事兒。如果是工業蠟，對人體危害甚大。為減少買到工業蠟水果的風險，儘量去信譽較度高的大型超市去買。

打蠟蘋果應該怎麼洗呢？蘋果皮本身的果蠟對身體無明顯危害，但如果你想帶皮吃，還是要洗乾淨，人工果蠟用溫水沖洗即可，或者加用粗鹽去搓洗，民間還有用麵粉浸泡10～15分鐘之後再沖洗的方法。不過，浸泡的時間不宜過久，水溫亦不宜太高。

專家提醒，打蠟蘋果最好削皮吃。蘋果皮含豐富的膳食纖維和維生素、微量元素等，食用蘋果皮有諸多好處。但目前環境污染相對比較嚴重，加之還有生長期打農藥、成熟期打蠟等因素，對於經常吃蘋果的人，如果不想為洗蘋果費那麼多事兒，建議還是削皮吃比較安全。至於補充膳食纖維及其他營養，可以通過其他方式和其他食物。

那麼，這工業蠟怎樣危害人體呢？工業蠟含有汞和鉛，可通過果皮滲透進果肉，給人體帶來危害。汞（俗名水銀）進入人體主要蓄積在腎、肝、腦等組織而且排泄時間慢，每天僅排出貯存總量的1%。汞引發的症狀為神經異常、齒齦炎、震顫等。鉛會導致人體貧血，出現頭痛、眩暈、乏力、困倦、便秘和肢體酸痛等症狀；有的出現口中有金屬味，動脈硬化、消化道潰瘍和眼底出血等症狀，長期食用甚至可能罹患癌症。兒童鉛中毒則出現發育遲緩、食欲不振、行走不便和便秘、失眠；如果是小學生，還可能伴有多動症、注意力不集中、聽覺障礙、智力低下等現象。鉛進入孕婦體內則會通過胎盤屏障，影響胎兒發育，造成畸形等。

水果的一般“化妝”手法及識別

香蕉：噴藥變黃

化妝手法：六、七分熟的香蕉，表面塗上一層含有二氧化硫的催熟劑，一兩天時間香蕉全變成了色黃

鮮嫩的上品。或在裝香蕉的箱子裏注入甲醛氣體，幾天工夫香蕉的表皮就會變黃。

怎樣識別這類香蕉呢？一是看：催熟的香蕉表皮一般不會有香蕉熟透的標誌～“梅花點”，因此在挑選香蕉時，有“梅花點”的香蕉相對安全。二是聞：用化學藥品催熟的香蕉聞起來有化學藥品的味道。三是親口嘗：自然熟的香蕉熟得均勻，不光是表皮變黃，香蕉的芯是軟的，而催熟的香蕉芯則是硬的。一般遠距離運輸的香蕉大都是催熟的。

荔枝：噴酸變鮮

化妝手法：由於荔枝的保存時間短，商販往往會買來色青的半熟甚至是生荔枝，用稀釋過的鹽酸浸泡，或把稀鹽酸噴灑在荔枝表面，未熟的荔枝表皮就會變得紅嫩、新鮮。

識別這類荔枝也不難。一是摸：挑選“化妝”荔枝的時候，手會覺得潮熱，甚至有燒手的感覺。二是聞：自然成熟的荔枝聞起來有荔枝本身淡淡的香味，而“化妝”荔枝不僅沒有香味，聞起來氣味有點酸，甚至還有化學藥品的味道。三是掂量：“化妝”荔枝比自然熟的荔枝分量重一些。最後還要看一看：由於鮮荔枝的保存時間短，所以一般需低溫冷藏保存，如果看見荔枝被商販隨便放在盒子裏，上面用塑膠布一蓋，大多都是“問題”荔枝。

柳丁：上色變紅

化妝手法：把長有黴斑的柳丁清洗乾淨、晾乾，然後用石蠟給柳丁打蠟上色。這樣，原本長了黴斑、灰頭土臉的柳丁轉眼間變得又紅又亮，貼上進口水果的標籤，就變成了進口柳丁。

但假的就是假的，識別這類柳丁首先是用肉眼看：進口柳丁表皮的皮孔比較多，摸起來較為粗糙，而假進口柳丁表面的皮孔比較少，摸起來相對光滑些。

然後可以用紙巾擦一擦：假冒的進口柳丁用紙擦，紙的顏色會變紅，是因為假冒進口柳丁在處理的過程中加入了色素。

譚江（主任醫生）Tam Jan

誤區1：自我“醋療”

場景重播：46歲的張先生事業有成，家庭和睦，美中不足的是，他不知甚麼時候感染上了乙肝。他最怕傳染家人，趕緊治療。經過幾個階段的用藥，療效並不十分明顯，轉氨酶時高時低。肝病的困擾讓他食不知味，寢不安枕。一個偶然的機會，張先生聽說食醋對肝很有好處，食療的作用不可小視，於是，張先生停掉了抗病毒的藥物，一心一意喝醋，希望醋喝進肚子，能“溶解”掉頑固的乙肝病毒。一個月過去了，望著廚房裏堆放著的十幾隻空醋瓶，張先生滿懷希望地去醫院復查。拿到化驗單，張先生一下子跌坐在凳子上，原來，乙肝病毒非但沒有被殺滅，反而因為張先生用藥不規律而愈發肆虐。張先生百思不得其解，既然中醫有“酸入肝”的說法，顯然喝醋對肝臟有好處，為甚麼我卻越喝越嚴重了呢？

肝病專家解讀：近幾年，“醋療”之風越吹越猛，仿佛醋是包治百病的靈丹妙藥。其實，醋只是一種調味品，不是藥，把醋當做藥物來治病，只能越治越嚴重。誠然，傳統中醫藥學中，有把醋當作藥引子的，中醫典籍也確實有“酸入肝”的說法，但是，我們不能片面地解讀，不能斷章取義地理解。

一則中藥方中君臣佐使配伍得當，方能藥到病除。如果單純把藥引子拿出來當作藥方來治病，怎麼能保證療效呢？所以，相信“醋既然能當藥引子，就一定能當藥”的想法是大錯特錯了。另外，中醫確實有“酸入肝”的說法，這裏說的酸，是指“性味”屬酸性的藥物，不僅僅包括醋，還包括很多種中藥。可以這麼說，酸味的東西未必性味屬酸，性味屬酸的藥物未必嘗起來是酸的。把“醋”和“酸”畫上等號，就不對了。此外，中醫所說的“肝”，和西醫所說的“肝臟”也不能劃等號，二者分屬不同的範疇，不能等而視之。

在生活中，把醋當藥，用醋治病的例子比比皆是。其實，如果僅僅把醋用於保健還是可行的，有病應該去找醫生看病，千萬不能自我“醋療”。像前文中

醋保健之惑

如今，醋保健傳說風靡民間，以醋為主的“配方”也不少，有的號稱能防病祛病，有的自詡能美容養顏，還有的聲稱能養生強身……同時各種醋保健品充斥市場，甚麼保健醋、醋療、納豆等等五花八門。小小的醋，真有如此神奇的作用嗎？讓我們看看一些實例和專家的解讀。

所說的患有乙肝的張先生，應該進行正規的抗病毒治療，而不是停掉藥物，盲目“醋療”。

誤區2：保健醋可以多喝

場景重播：60歲的趙阿姨患有糖尿病，經過一段時間的治療，血糖控制得不錯。趙阿姨平時很注意養生保健，前些天看見超市副食品貨架上賣保健醋，便毫不猶豫地買了幾瓶。不僅吃餃子、包子、麵條要就著醋，就是吃米飯也要澆上醋，趙阿姨美其名曰“用保健醋做的保健餐”。可是沒過多久，趙阿姨的煩惱就來了：一直控制得不錯的血糖，最近無緣無故地往上竄。飲食沒有超標，運動也適量，這是怎麼回事呢？原來，趙阿姨喝的保健醋中，有大棗、桂圓、冰糖的成分，再加上她喝得比較多，糖的吸收量增加了，難怪血糖會超標呢！

內分泌科專家解讀：如今，很多商家在普通食醋的基礎上加入一些有保健作用的食材，如大棗、桂圓、山楂、黑棗、枸杞、冰糖，製成保健醋來銷售。據商業部門的一項不完全統計，保健醋的購買者大多為50歲以上的中老年人，他們多是沖著“保健”二字購買的。但是，保健醋畢竟是起到保健作用而已，怎麼能期待它有多大的治療作用呢？

其實，保健醋無論加入甚麼成分，其主體都是醋。而加入的食材不同，保健作用各異。比如說，加入大棗，有補血益氣的作用；加入枸杞，有益肝明目的作用；加入山楂，有活血消食的作用；加入冰糖，有補陰和胃的作用。但是，在考慮添加進去的食材的保健作用之外，還要考慮到食材本身對自己健康的影響。像前文所說的趙阿姨這樣的糖尿病患者，就不宜過度飲用含糖量較高的保健醋。專家提醒，用甚麼樣的保健醋，最好徵求醫生的意見，最好不要自作主張。

誤區3：醋療人人皆宜

場景重播：曉昭是個30幾歲的小夥子，身體不錯。幾個月前，曉昭60多歲的父母迷上了保健醋，經常在曉昭面前講起喝醋的種種好處。經不住父母的好

心“引導”，曉昭也相信喝醋能讓自己更健康。平素早出晚歸的他，每天早上起床之後都喝上一小杯醋，然後出門上班。本以為這樣身體能更好，可是事與願違，一個多月之後，曉昭經常感到上腹部隱隱作用，不想吃東西，140斤的體重瘦到了120斤。曉昭捂著肚子去醫院檢查，才發現，他患上了胃潰瘍，醫生說，都是空腹喝醋惹的禍。

消化專家解讀：醋在一定程度上對人體健康有益，能夠幫助消化，擴張血管，增強胃腸道的殺菌能力，美容護膚，延緩衰老，但是喝醋保健並不是人人適宜。以下人群不宜喝醋：

1. 胃酸過多的人。
2. 胃和十二指腸潰瘍患者。
3. 痛風患者。
4. 糖尿病患者不能服用含糖量較高的保健醋、果醋。
5. 正在服用藥物（既包括中藥也包括西藥）的人能否喝醋應諮詢醫生。



誤區4：醋飲料＝醋

場景重播：29歲的小檸是個追求時尚和健康的姑娘。她覺得，醋的口感太酸，實在不夠美味。於是，小檸把目光投向了超市飲料架上花花綠綠的醋飲料。時尚的包裝，酸甜的味道，健康的理念，讓小檸心動不已，一下子成了醋飲料的忠實粉絲。可是，漸漸地，小檸發現

自己腰部和腿部出現了贅肉，原本輕盈的身材不復存在。這是怎麼回事呢？

專家解讀：醋飲料和醋是兩回事。細心的消費者會發現，醋都是在超市副食品的貨架子上出現，而醋的

“親戚”——醋飲料，都是在飲料貨架上出現，這是為什麼呢？原來，醋和醋飲料名稱相似，味道相近，看上去像相關的產品，但是，卻有著不同的歸屬。醋是以米、麥、高粱或酒糟等釀成的，屬於副食品、調味品類，而醋飲料是在醋的基礎上再加一些其他原料，如山楂、冰糖、蜂蜜等，按照不同的比例加以調配而製成的飲品，它屬於飲料類。

既然屬於飲料類，就難免含有大量的糖分，每天大

量多次飲用這種飲料，很容易造成體內攝入糖分超標，引發肥胖。有很多愛美的女性對此很是不解，她們問：“既然醋是減肥的東西，為什麼醋飲料還會使人發胖呢？”其實，醋飲料裏含的醋的成分並不多，廠商為了保持醋飲料的美妙口感，會在其中加入檸檬酸、白砂糖、安賽蜜、蔗糖素、葡萄糖、食

用香精等成分，含糖量很高，經常大量飲用，造成肥胖也是意料之中的事了。

上面這些例子提醒我們，對醋的保健作用不要誤讀，更不要自作主張把醋當做藥物來使用。除此

之外，專家還提醒消費者，還要留意打著醋旗號的保健品，言過其實是不少保健品的特點。有的廠商抓住醋有保健作用的傳說，將其作用無限擴大，打廣告大肆忽悠，誤導消費者。前不久，中央電視臺等媒體曝光了一批醋泡黃豆生產“納豆”的忽悠問題，他們居然打著日本進口產品、日本技術、日本專家的旗號，其實都是假冒的，根本不是那麼回事兒，也沒有那麼大的治療作用。保健品就是保健品，絕對不能當做藥物來使用。



The Mystery of Vinegar for Healthcare

Mr Zhang, 46, a hepatitis B (HB) carrier, discontinued his anti-viral therapy and took lots of vinegar: his HB got much worse. Although TCM hails "acidity" is good for the "liver", "acidity" refers to herbs with acidic properties; "liver", differs from the anatomical liver of modern medicine. Auntie Zhao, 60, with diabetes, habitually added lots of vinegar to all her food: she lost control of diabetes – "Vinegar" also had rock sugar, dates for nourishing blood and the qi; Chinese wolfberry fruit for the liver and eyes; hawthorn for invigorating blood and digestion. A young lad habitually had a glass of vinegar as "breakfast". After a month, had tummy ache and lost weight due to stomach ulcer: vinegar irritates the empty stomach. A young lady taking vinegar drinks regularly gained weight. Those drinks have lots of hawthorn, rock sugar and honey, etc. – excessive Calories! Though a health food, vinegar must be avoided by those with high stomach acidity, stomach or duodenal ulcers, tophi, diabetes or current medications – it's far from a medicine!

陳 東（美食專家）Chang Don

百合糯米粥

百合糯米粥的製作材料：

糯米、百合各250克，小紅棗100克，白糖200克。

百合糯米粥的介紹：

上海風味名點。20世紀40年代由食攤經營者始創，大多採用優質百合加糯米烹製而成，是夏秋季節的消夜名點。

百合糯米粥的特色：

粥粘稀薄，香甜入味，清心安神，潤肺止咳。

如何做百合糯米粥：

1. 將百合去掉老葉片，剝下嫩葉片洗淨，糯米淘淨。
2. 鍋內放入小紅棗，加水500克先燒30分鐘，待紅棗漲發後，再加水1250克，同時放入糯米、百合，用旺火燒開，改用小火煮至紅棗、百合酥爛、米湯稀稠時，加入白糖攪勻即成。

製作要領：

若用乾百合應先放入清水中泡軟後再入鍋煮製。



趙 寒（主任醫生）Zhaog Hin

“抗癌神藥”的騙局

近日，新華社專題發文《「洋神醫」還是「洋騙子」？》，讚揚哈爾濱兒童醫院李清晨醫生對“美國抗衰老醫學科學院”欺詐行為的勇敢揭露。媒體和網友對李清晨讚不絕口，稱他是以《理想之劍對決“抗癌神藥”》，報紙發表時評《致敬李清晨》。

“美國抗衰老醫學科學院”露餡

據瞭解，一段時間以來，“美國抗衰老醫學科學院在華代表處”大肆兜售抗癌神藥“抗瘤酮”，並高價招收抗衰老協會會員。80後的李清晨醫生摸清了他們的底細以後指出：所謂攻克人類癌症的神藥“抗瘤酮”，美國權威醫療機構根本就不認可，美國食品藥品監督管理局（FDA）也沒批准應用，中國國家藥品食品監督管理局也未批准該藥品進口。“抗瘤酮”目前只是進行到臨床二期試驗階段，結果如何還不好說。我國規定，任何藥物只有通過三期臨床試驗，才能獲准上市；而二期臨床試驗藥物是不能進行廣告宣傳的，如果在市場上售賣，可以假藥論處。在美國不得兜售的藥物卻拿到中國來坑害癌症患者，這讓李清晨感到氣憤。進一步查閱得知，所謂“美國抗衰老醫學科學院”在美國只是一個民間機構，是以非營利機構名義註冊的。這個機構因為鼓吹未被科學證明有效且昂貴的抗衰老方法而在美國受到質疑。

李醫生指出：許多惡性腫瘤病患及家屬在面對似是而非的“新療法”抑或“新藥”時，往往容易不惜冒險重金一試，即使有機靈者滿腹狐疑，卻也無從判斷真偽。由於公眾科學素養匱乏，又兼有關部門的不作為，醫療保健領域的騙子層出不窮，總是你方

唱罷我登場。他們多是先佔據媒體狂轟濫炸扔廣告，由於人們對死亡的恐懼，尤其是絕症病人強烈的求生欲望，不論這些廣告在專業人士眼裏看起來多麼弱智，總還是會有一大批人上當受騙。即使有專業人士站出來揭批這種事，只要沒有行政干預，這些騙子仍可高枕無憂發大財。

近期，中國商業聯合會媒體購物專業委員曝光了唐國強推薦的所謂“邁道通”治療腦中風、王剛推薦的“華風再造膠囊”消除血栓等虛假非法廣告。此前，國家衛生部門多次曝光“富硒靈芝寶”等以保健食品充藥的騙人行為。新華社曾播發專稿，提醒人們：別輕信治療癌症的醫藥廣告……

“靈丹妙藥”層出不窮令人心動

然而，非法也罷，曝光也罷，各種“神藥”依舊不減。筆者最近發現，在各大醫院門前和病房，有大量的專治疑難雜症的宣傳單。看看那些遍撒病房的野廣告——之所以叫它野廣告，恕我不恭，是指這些廣告不是登在公開發行的出版物上，自行印製且沒有批准文號、沒有准印證的大傳單——看看那言之鑿鑿的介紹，就是鐵石心腸的人也不能不為所動！當然，也有登在正規出版物上成版或者半版的

大廣告，其權威性更是不容置疑！

讓我們先領教一下這些令人不能不動心的宣傳吧：

“××生”的介紹是：“國家級發明金獎及科技進步獎”、“2009年世界抗腫瘤聯盟推薦為首選藥物”、“唯一入選《國家基本藥物中藥製劑品種目錄》的通用致癌藥物”，這裏有個“唯一”。北京某公司生產的“××××口服液”的說明是：“唯一進入《中國藥典》目錄的抗癌藥”、“讓生命的最後時刻得以延續，奇跡將在這裏誕生！”又一個“唯一”。“××基因靈芝”的廣告詞是：“聯合國強力推薦，全球首個基因靈芝抗腫瘤產品”、“榮獲第三屆愛因斯坦世界發明獎”。廣告傳單是報紙性的，名為《聯合國健康××》，主辦單位是“聯合國計畫開發署藥用菌研究基地”、協辦單位是“國際癌症協會、國際紅十字會”，這回不是“唯一”，是“首個”，還帶著聯合國一起殺出來了，權威不容置疑。“××”牌“複方××膠囊”的說明是：“國家級抗癌特效藥”、“21世紀最新無毒綠色抗癌特效藥”，這回沒說是“唯一”，也沒說是“首個”，說的是“最新”。“×××生命液”的介紹是：“怪肉治怪病，太歲能抗癌”、“國家火炬項目”、“唯一榮獲國家專利的抗癌生物製劑”，這裏又出現了一個“唯一”。“××靈”的廣告說詞是：“全國高科技工委癌症專業防治委員會”推薦產品，“不放過每一個癌細胞”，這裏破例沒有“唯一”、“最新”字樣。“富硒靈芝寶”的宣傳是：“治療腫瘤新一代中西醫結合產品”，“對肺癌、肝癌、胃癌……等各種實體瘤和白血病……均有顯著療效。”“2900元救一條命”。這裏強調的是“新一

代”，極具誘惑力的是“2900元救一條命”。生命無價，2900元就可以救治，多麼便宜啊！所有的廣告宣傳品幾乎都無一例外的登有受益患者的例證——儘管國家有關部門三令五申不准登載這樣的廣告。上面這些還只是筆者偶然接觸到的宣傳品，據說還有不少呢，古往今來的靈丹妙藥紛紛集中到了絕症

患者病房。受到這麼多曠世仙藥的關愛，這些絕症患者真是三生有幸。

真是世道大變，過去，越是疑難病症大夫越是躲著走；如今，越是絕症越是有人治。不知道是科技真的發展了，還是為了其他甚麼……

然而，一個不爭的事實是，這些癌症患者在耗盡了最後的資財以後，幾乎無一例外的陸續仙逝……值得注意的是，這些曠世仙藥各大醫院幾乎都不採用，原因筆者也未敢細究，大夫大都對此嗤之以鼻，有的曖昧地說：不知道、不瞭解……

記得一位偉人說過，在市場上叫賣聲音最高的，往往是想把破爛推銷給別人的人。當然，這位偉人不是針對這些靈丹妙藥而言。他那時代也無緣見到這些寶物。

因為是“救命產品”，所以價格不菲也是正常的，這些藥物大都是高附加值產品。有一種據說可以治療某種白血病的藥物，開始每支藥售價20多元——已經是高附加值了，如今售價是每支200多元——高高附加值了！據說這還是便宜的。治癌藥物一個療程一般都得幾千元甚至幾萬元。

魚目混珠者確有人在

筆者不敢枉言這些靈丹妙藥藥效如何，然而，其中魚目混珠者確有人在。“富硒靈芝寶”曾多次被國家各



級衛生管理部門曝光，言之鑿鑿，已有定論。可依然在打廣告大肆兜售這“神藥”。經瞭解，這種神藥不過是“健”字型大小產品，就是說是一種保健食品，根本不是甚麼藥品！批准文號是衛食健字（1999）第0282號，卻被人為地誇大為救苦救難的靈丹妙藥，而且過分地誇張為“2900元救一條命”！要知道，絕症患者大都已經在大醫院被榨乾了最後一個銅板，負債累累，還要被這種根本不是甚麼藥物的保健食品誣去2900元！是濟世心切，還是用心刻毒撈錢心切呢？

為甚麼有的洋騙子也瞄準了中國人、中國市場呢？李清晨醫生認為有這麼幾個原因：他們在美國官司纏身臭名昭著，美國經濟近年不景氣，繼續行騙不容易；中國人口基數大，科學輿論水準比較低，民眾更缺乏基本的科學素養；在中國行騙成本比較低……

現實就是這麼殘酷！

當然，上述“曠世仙藥”並非都是“抗癌酮”以及“富硒靈芝寶”之流，或許不乏真有效者，但是，魚目混珠者決非“富硒靈芝寶”一家。

購買“抗癌神藥”需要多個心眼

黑龍江中醫研究院陳康年教授提醒大家，一些唯利是圖的機構和個人一再盜用中國中醫研究院的名義，不僅將醫藥新產品冠以“中國中醫研究院監製”銷往

各地，同時還給醫生披上“中國中醫研究院專家”的外衣，在各地“義診”，這不僅損害了中國中醫研究院的形象，更讓很多患者浪費了錢財，耽誤了病情。還有的個體醫院故意混淆視聽，給自己起名“中華××癌症研究院”、“中國中醫××研究院”，給人造成一種國家權威機構虛假印象，其實不過是個人辦的小醫院而已。他指出，現在有很多不正規的醫療機構在媒體上做廣告，肆意誇大功效，宣傳中醫如何攻克癌症，可以治癒絕症云云。對此，患者切不可輕信。還有些不法機構將中藥材打成粉末，配成成藥，每服藥很貴，但處方不明確，療效更是無從談起，他們利用患者急於治療癌症的心理，坑害患者。

毋庸置疑，在世界各國科學家的辛勤努力下，在癌症的預防（主要是預防）及治療方面取得了一定的進展，各類抗癌新藥、新產品層出不窮，令人眼花繚亂。到底該選用哪一種抗癌藥物、怎樣用，是一種學問了。是否該用，最好是聽聽大醫院腫瘤治療專家的意見，如果只聽廣告說的天花亂墜，不仔細辨別藥品成分、批准文號、是“藥”字型大小還是“健”字型大小等，盲目購買，就有可能跳進“藥鬼子”的陷阱。專家提醒，買藥不要輕易跟著廣告走，不要輕信這些醫藥廣告的大忽悠！真正的藥品在國家藥監局網站上可以查到，查不到的一般不是合格藥品。

The Fraud of an “Anti-cancer Potion”

The “Chinese Branch” of the American Academy of Anti-Aging Medicine had been promoting an alternative and unproven anti-cancer drug, antineoplaston. However, the US Food and Drug Administration (FDA) has never approved it for clinical use; neither has our State FDA approved its import. At present, antineoplaston is only undergoing Phase II clinical trials. Our State FDA would not approve any drug for marketing unless it has already gone through Phase III clinical trials – before that, any promotion or sale of it is illegal. Dr Li Qing Chen of the Harbin Children's Hospital opined that promoting an unproven drug for cancer was exploiting the desperate cancer patients' psychological weakness. Ironically, diseases with the worst prognoses facilitate the best promotion of unproven drugs. For antineoplaston, none of the large hospitals in China are using it; the doctors there are also very indifferent on it. As US vendors already face Court proceedings, they try to target us to make easy profit. If in doubt, consult your doctor or look up the State FDA website!

趙 炎（主任醫生）Zhao Yin

警惕“微博”資訊強迫症



甚麼是“微博控”呢？

“微博控”就是對微博極度喜愛的人。“控”來自英文“complex”，即情結、極度喜歡的意思。在現實生活和工作中，有的人疾呼“微博太容易讓人上癮啦！”可往往難以自控。

微博容易使人上癮

“微博控”也許還算是一個新詞兒，但也出爐好長時間了，它是講一個人對微博的依賴程度。那麼，怎樣算是“微博控”呢？人們列出了如下種種症狀：

- △一天不打開電腦就會覺得心裏空落落的？
- △開電腦第一件事就是上微博嗎？
- △每天發10條以上的微博嗎？
- △你會花網幣購買“粉絲”來超越其他人嗎？
- △你會毫無理由地不停刷新微博介面嗎？
- △每天玩微博時間超過6個小時嗎？
- △以上6條症狀，你占幾項？是否已經連續出現了3個月以上？

如果答案全部為是，那麼請小心，你已經被微博控制，即“微博控”了。

有網友根據對微博依賴程度把“微博控”分為九

“今天織圍脖了嗎？”隨著微博的火爆，越來越多人見面就聊起微博。由於被深深地吸引，網友中出現一大批著迷者，他們沒日沒夜地上微博，一上就是幾個小時甚至是10多個小時，有的甚至耽誤了工作、影響了睡眠。

寧莉就是迷戀者之一，近期，無論是上班還是下班，她要麼忙裏偷閒地發微博，要麼瘋狂地轉發微博，每天“織圍脖”甚至達到上百條，只要發現有針對自己的評論、資訊以及轉發，就立即回應。迷戀微博耽誤了好多正事兒，領導幾次給她“白眼”。寧莉也知道過度沉迷不好，曾想控制自己每天只發10條左右，但根本辦不到，不上微博她就心癢難耐、思念惦記不已。有幾次外出，手機上網出問題，沒法上微博，她坐立不寧、煩躁不安，終於能上微博了，才安下心來。寧莉每天忙於“織圍脖”，樂此不疲，人說她是一個不折不扣的“微博控”。

級：一級“微博達人”，只圍觀不說話；二級是遇到興奮點才回復、轉發；三級是休息時間全部佔用；四級是工作時間也上微博；五級是雙休日不休息；六級熬夜找熱點；七級半夜也在刷新頁面；八級生活顛倒，住院治療；九級“微博控”沒有性生活！

當然，這些分類並非專業科學標準，只是一種提醒：別對微博過度的依賴！

不少網友驚歎：有網路成癮、網遊成癮，沒想到微博這東西也太讓人如此上癮。這似乎與微博的特點有關：與網路、網遊相比，微博有個明顯的獨特之處，就是其強大的互動性。

康博是一家大公司職員，最近玩微博玩得很累、很苦惱。他一有空就上微博，每天平均流覽微博時間超過10小時，成了名副其實的“微博控”。漸漸地，他發現自己很焦慮，精神狀態非常差，經常食欲不振，上班沒精神。他說：“我總是下意識地想去看微博，期待刷新頁面的那一刻。在辦公室和家裏，我坐在電腦前，一定會打開微博頁面；上下班和出差

路上，我就用手機上微博，拍下照片立即上傳；每天醒來，我就在想今天微博該和博友討論甚麼；晚上我關掉電腦睡不著覺，很多次都是開著電腦，兩三個小時醒一次去刷新頁面。”康博無奈地說：“我覺得我的身體快承受不了了。”沒辦法，他去求助醫生，心理醫生診斷他患上了“上網成癮綜合症”和資訊強迫症。

國家二級心理諮詢師李桓說，根據《網路成癮臨床診斷標準》，如果一個人平均每天用於非工作學習目的連續上網超過6小時，且對網路的使用有強烈的渴求或衝動感；減少或停止上網時會出現周身不適、煩躁、易激怒、注意力不集中、睡眠障礙等反應等，符合以上症狀標準超過3個月，就是“網路成癮”症狀。

有趣的是，以前一些網路成癮以青少年為主，而在“微博控”的群體中，雖也有青少年的身影，但唱主角的卻是成年人，這也許說明了成年人在現實中的人際關係狀況。在微博的種種互動中，不僅分享了資訊，還表現了自我、分享了情感。而這些，在現實的人際關係中可能較難實現。對微博過度依賴的人，現實中的人際關係可能疏離、冷漠、警惕，在微博上卻可以尋找到信任、交流、分享和成就感。專家認為，微博不僅滿足了這部分人群交流的需求，也補償了他們情感的缺失。

防止資訊強迫症

公正地說，微博確實很實用，無論是日常趣事、還是社會事務以至於國家大事兒，人人都可參與，都可分享資訊與情感，這些是上微博的好處。可以說，玩微博本來也是一件好事，有個愛好挺好，不必把微博趕出生活，但要防止過於沉迷其中，以至影響到正常的工作和生活。

不分晝夜過度“織圍脖”影響健康的例子比比皆是，近視度數加深，身體這疼那疼，頸椎病也復發或加重。趨利避害是人類的本能，當這些情況出現以後，有的人會自覺減少上微博的時間和次數。其實，大可不必等到健康狀況變差才意識到有問題，平時就應有所收斂，就要主動提醒自己，適時放下微博。

很多“微博控”總覺得手機在響，因此時時去查看；不斷地刷新微博、郵箱或網頁；隔幾分鐘就查看有沒有漏接的短信或者電話；忘帶手機就坐立不安，總感覺有大事被錯過了……搜集到一些資訊以後，再轉發、交流出去，一旦沒有這些，就會焦慮不安、心情浮躁，總擔心因為漏掉重要的資訊而給工作和生活帶來負面影響。這就是典型的受困於資訊強迫症的表現，尤以上班族常見。過度沉迷於海量的資訊之中，不僅會迷失了自己，還可能使自己精神狀態陷入焦慮症或者資訊強迫症。

有的人覺得控制自己不上微博是件難事，因為人們對於喜歡的事兒往往難以抑制。這些人不妨把減少對微博的依賴做為一個練習把握自己機會。這個時候，學會自我調節、自我控制非常重要。控制自己的關鍵，是不縱容自己。如果上微博是為了休閒娛樂，應適可而止；如果是工作需要，工作完成後儘量不上；一旦因玩微博而失眠或影響工作和生活，就要堅決與微博保持距離。另外，在利用微博瞭解資訊、擴大交友的同時，記得把上微博的時間勻出來一部分留給家人、朋友，與他們分享自己的見聞與感受。

如果感覺自己搜集資訊有了強迫傾向，就要學會轉移注意力，多參加一些其他方面活動，緩解這種強迫傾向。比如去爬山、去影院或音樂廳、去打球或者與好友聊天、看一本喜愛的書等等，都可轉移注意力，使自己暫時脫離資訊的海洋現實中擁有密切、和睦的人際關係，自然會減少在微博中尋求關注、交流與支援的行為。當然，這裏也絕對不是讓人徹底與資訊絕緣，每個人都需要掌握一些資訊，但只要不是過度沉迷其中、只要是在適當的範圍之內，就不會有甚麼大問題。

如果總是忍不住去搜集資訊，看微博、發微博，難以抑制，看到資訊就感到高興、看完資訊後又內心自責，內心的感覺和外在的表現會出現矛盾衝突，反復如此，就容易傷害到神經系統。長期如此，嚴重者可能因焦慮症、資訊強迫症轉而導致精神分裂，這就需要向心理醫生或專業醫院求助了。

趙平（主任醫生）Zhaog Pin

最流行的時尚消費誤區



如今，選擇時尚健康的商品幾乎是所有國人的追求，可雖然已經進入了資訊時代，但並不是每個人掌握的資訊都那麼靈，國內目前大多數消費者往往都是跟著廣告走、跟著媒體宣傳走，盲目追隨，陷入一個又一個流行而時尚的消費誤區。

誤區一 “高價位、進口洋奶粉品質高”

很多人認為，高價位進口產品品質高，在一般情況下似乎如此，因為一般出口到國外的產品品質相對要好一些，我們國家的出口產品也是如此。可在某些領域未必就是這麼回事兒，比較典型的是食品行業的嬰幼兒奶粉。

國產乳品爆發“三聚氰胺”等事件以後，經有關機構和媒體長期地、反反覆復地口誅筆伐、窮追猛打，消費者對國產奶粉的信任度直線下降，國產奶粉陷入空前危機。而洋奶粉就此抓住機遇，乘勢而上，大舉進攻，在媒體上立體廣告轟炸；同時，頻頻提價，顯示“進口貨、高價位、高品質”。從2006年至今，洋品牌嬰幼兒奶粉累計漲幅已經超過了100%。國人雖然心疼自己的銀子，但為了獨生子女，也忍痛重金購買。據瞭解，高價位的洋奶粉已佔據國內嬰幼兒奶粉70%左右的市場份額。

值得注意的是，洋奶粉並未就此滿足，進入12月，洋奶粉再度大幅提價，開始“奔四”了。惠氏旗下高端品牌“啟賦”（1階段嬰幼兒奶粉、900克）售價突破了400元，達到408元；雅培也推出了聲稱丹麥進口

的“菁智”1階段嬰幼兒奶粉，售價竟然高達每罐470元。

那麼，這售價400多元一罐的奶粉，成本究竟是多少呢？業內專家揭示了謎底：海關資料披露，2011前10個月進口奶粉平均價格每噸為2.43萬元，目前價格仍是下降趨勢。在不考慮後續添加的營養成分的情況下，粗略折算，每900克進口奶粉的均價只有21.8元。那也就是說，每罐奶粉有將近20倍的高額利潤！

乳品專家指出，高價格不一定就意味著高品質，有些公司就是利用消費者的錯覺來獲取高利，洋奶粉就是乘國產奶粉的不景氣之機攫取暴利！

專家認為，國產優質奶粉的營養價值與進口奶粉相比並無二致，進口奶粉中添加的微量元素牛黃酸、DHA、雙歧因數、鋅、鐵、鈣等，國產優質奶粉中都早已添加了，只是添加的比例不同而已，國產奶粉更符合國人的消費和口味。

一批大型乳品企業已經與國外先進企業水準拉平，國家質檢總局以前公佈的一批品質優質嬰幼兒奶粉

產品中，就有三元、龍丹、金星、完達山、紅星、聖元等17家企業的22種產品嬰兒奶粉。這些產品都是品質長期穩定，連續三次以上被省級以上質檢部門檢測合格；這些企業都通過了ISO9000品質體系認證。

那麼，是不是“洋奶粉”出的問題就比較少呢？非也！

洋奶粉每年出的問題都不少。進入2011年12月，洋奶粉問題更是頻頻出現。先是日本明治奶粉被曝含有輻射性物質“銨”，全球召回；接著，美國知名品牌美贊臣被曝含阪崎腸桿菌導致新生兒死亡。儘管廠商不承認這麼回事兒，沃爾瑪已經在全美3000多家超市下架了這款產品。據瞭解，美贊臣與“阪崎腸桿菌”淵源已久。早在2004年，美贊臣奶粉就曾因阪崎腸桿菌超標被判為不合格產品進行銷毀，並對消費者進行賠償。

此前，浙江、貴州、四川等地區嬰兒喝下法國達能集團旗下品牌多美滋(Dumex)奶粉後，有100多名嬰幼兒出現鈣化性病竈，其中有人已患腎結石……

這只是洋奶粉近期出現的問題。其實，“洋奶粉”的問題一直就不少，只是國內沒有那麼“熱心”的官員和媒體窮追猛打、反復曝光，因此不引人注意罷了。

誤區二 喜歡白饅頭

我國境內已經全面禁止使用麵粉增白劑，包括以前允許使用的過氧化苯甲醯和過氧化鈣等。從健康角度考慮，這樣做無疑是有益的。可是，不少專業人員卻憂心忡忡。為甚麼呢？因為很多消費者目前觀念還沒轉變過來，大多數人還是喜歡那“雪白”的白饅頭。

那麼，為甚麼麵粉增白劑被禁止使用呢？消費者應該瞭解。

據專家介紹，過氧化苯甲醯在氧化過程中，在空氣和酶的催化作用下，與麵粉中的水分子發生化合反應，釋放出遊離的氧原子，增加氧化麵粉中不飽和脂溶性色素和其他有色成分，使麵粉變白。過氧化苯甲醯本身變為苯甲酸，且具有殺菌防腐作用，使

麵粉易於保存。這些微量的增白劑進入人體以後，大部分苯甲酸與甘氨酸化合為馬尿酸，剩餘的與葡萄糖醛酸化合，通過尿液排出體外。但苯甲酸的分解過程是在肝臟中進行的，過量食用對肝臟功能會有不同程度的損害。還有一個被禁原因，那就是消費者喜歡白得耀眼的麵粉，有的企業因此過量添加麵粉增白劑，增加了潛在的危害。這就是麵粉增白劑被禁用的主要原因。

不僅如此，還有極少數不法商人往麵粉中添加不允許使用的有害物質增白。

媒體揭露，江蘇如皋一家食品添加劑企業在生產麵



粉增白劑時加入了石灰粉，含量達30%，這些添加了石灰粉的麵粉增白劑對人體有極大的危害。還有的不法商人在麵粉中添加“吊白塊”，就是甲醛合次硫酸氫鈉。這種添加劑本來是工業使用的漂白劑、還原劑，增白的效果倒是不錯，可人體如果長期吸收“吊白塊”，就有罹患癌症等疾病的潛在危險。

全面禁止使用麵粉增白劑就避免了上述這些風險。所以，我們的觀念需要有個急轉彎，堅決不買那些所謂的“雪花”白饅頭，轉而買那些不太白的饅頭吧。

誤區三 野生的、天然的是最好的

在市場上常看到，有的商販挑旗標明賣野生江魚，價格往往高於養殖的不少。有的人也以為野生的好吃。那麼，野生的魚類真的比養殖的好嗎？

專家告訴我們，未必！我國目前江河污染比較嚴重，以污染不算最重的松花江來說，從上個世紀80年代

以來，松花江水一直屬於國家規定範圍內的三類水，三類水是不能飲用的，這水中的魚也同樣不宜食用。也是80年代，松花江哈爾濱段許多漁民出現一種怪病：渾身肌無力、雙手顫抖、關節彎曲、雙眼向心性視野狹窄，醫生大惑不解，經過諸多專家會診，最後確診是一種叫作“水誤病”慢性中毒症狀。水質專家展開調查，最後證實主要污染源就是中石油吉林石化公司。當年爆炸引起硝基苯污染松花江的是其雙苯廠，原來叫101廠；而造成汞污染的是103廠。103廠排出的汞在水中通過微生物的作用，由無機汞變為有機汞，毒性擴大100倍！有機汞污染了江魚，人食用毒魚累計到一定程度，就會產生中毒症狀。近幾年松花江水污染治理有一定進展，江裏的魚也開始多了，但哈爾濱早已不把它作為飲用水源了。

養殖的魚，也許體內殘留著飼料中的微量激素，但不至於含有這樣的毒素。

還有值得一說的是，不少女性都喜食天然美容護膚品，最典型的就是蘆薈。這蘆薈既是健康食品，又是美容佳品。

但是，專家提醒，蘆薈有500多個品種，可以入藥的只有十幾種，可以食用的只有幾個品種。食用過多或誤食，常會導致腹瀉。而且，不同品種的蘆薈，藥性、藥效也有很大差別，不同體質的人食用後，會產生不同的效果。因此，食用蘆薈不能盲目，要在醫生或者營養師的指導下食用和使用。

誤區四 用保健品治病

以為保健品可以治病，這是目前許多患者和家屬的一大認識誤區，尤其是一些危重病患者，病急亂投醫。一些保健品生產商看准了這一塊市場，明明生產的是保健品，謊稱可以治療癌症等絕症，騙你沒商量。比較典型的是被多次曝光、至今還賣的“某某

靈芝寶”，該“靈芝寶”聲稱“經中國預防醫學科學院實驗證明：對肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、乳腺癌、卵巢癌、子宮癌、腎癌、淋巴瘤、腦瘤、鼻咽癌、膽囊癌、膀胱癌、胰腺癌、骨肉瘤等各種實體瘤和白血病的臨床應用中，均有顯著療效。”甚麼癌症都治，就是包治百病。但是，明眼人仔細一看，該產品根本就不是甚麼藥，批准文號是“衛食健字”的保

健食品，保健功能是：免疫調節，輔助抑制腫瘤。僅僅是“輔助抑制”作用的保健品，卻被人為地誇大為包治諸癌的靈丹妙藥！

這是大病，小毛病用保健品治療的也不少。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。

一位母親因孩子視力不算太好，認為“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。醫生告誡，“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。醫學研究發現：低劑量（一天25克）的黃芪可提升免疫力，但過量攝入則反會促進癌細胞生長。有些人靠長期服用中藥來增強免疫力，譬如把黃芪等泡茶當水喝，這就需要小心了。正常人不需要每天服用某種藥材，每個人體質不同，同樣的配方不見得對人人都有效。長期濫服中草藥，還有可能出現重金屬沉積體內過量的危險。

專家告訴我們，保健品五花八門，作用各不相同，食用保健品要有點針對性，身體缺甚麼補甚麼，最好在營養專家的指導下食用。大多數保健品對身體具有一定的調節作用，但保健品絕對不是藥物，不要指望用它來治病，對保健品不要過於迷信和依賴。



嚴明（主任醫生）Yin Min

「黃金水果」 藍莓

近幾年，以野生藍莓、東北大米等為代表的寒地黑土食品異軍突起，暢銷大江南北。藍莓飲料、藍莓酒（藍莓冰酒、藍莓乾紅、藍莓果酒）、藍莓果醬、藍莓乾果、藍莓糖果等已經成為高檔食品，售價不菲，卻大受歡迎。為甚麼藍莓食品如此受消費者的青睞呢？黑龍江省營養學會的劉龔興有其獨特觀點。

據劉龔興介紹，說起藍莓，東北人也許不陌生。東北的長白山、大、小興安嶺就盛產野生的篤斯越桔（俗稱篤斯都柿）或曰越桔（俗稱紅豆）等藍莓類植物，一般果實不大、呈藍色，色澤美麗並被一層白色果粉包裹，果肉細膩，種子極小，看上去不太起眼，一般都用來造酒，就是前些年在北方風行一時的“篤斯酒”。這幾年，藍莓的營養價值被發現，頓時身價百倍。如今，藍莓的人工種植已經遍佈大江南北。山東一個縣，被稱為“藍莓之鄉”，大興安嶺地區特地設了“藍莓節”。

藍莓的名稱來源於英文blueberry，意思是藍色的漿果，屬於多年生杜鵑花科越橘屬落葉或常綠灌木。藍莓原來主產於美國，栽培最早的國家也是美國，因此又被稱為美國藍莓，但至今也不到百年的栽培史。因為藍莓具有較高的保健營養價值，所以迅速風靡世界。藍莓可稱為漿果中的極品，除了可以鮮食以外，還有極高的藥用價值及良好的營養保

健功能，是食品、飲料、醫藥等新興原料。世界衛生組織公佈的、包括綠茶等十大健康食品中，藍莓是唯一入選的水果。聯合國糧農組織也將藍莓列為“五大健康水果”。美國《時代》週刊稱，“藍莓可能比其他任何一種水果或蔬菜含有抗氧化物都要多”，被稱為“黃金水果”。

一段美麗的傳說

說起藍莓，還有一段美麗的傳說。據說當年長白山天池中龍王的女兒就叫藍莓，為了百姓的安寧，龍女藍莓與妖怪殊死搏鬥，最後與妖怪同歸於盡。從此之後，長白山周圍長出了這種紫黑色的果實。龍王因為思念女兒，天天以淚洗面，患了眼病，視力模糊，龍女托夢說“如果您思念我，就每天吃幾顆紫黑色的果子。”龍王自此一思念龍女就吃幾顆，一段時間以後眼睛居然復原了。自此，紫黑色的果子就被命名為“藍莓”。山下的老百姓聽說了，也到山上採摘藍莓果吃，並稱它為眼睛的保護神。

藍莓所含成份分析

藍莓果實中除了常規的糖、酸和維生素C以外，還富含維生素E、維生素A、維生素VB、SOD、熊果苷、蛋白質、花青苷、膳食纖維以及豐富的K、Fe、Zn、Ca等礦物質元素。據測定，每百克藍莓鮮果中花青苷色素含量高達163mg，蛋白質400~700毫克、脂肪500~600毫克、碳水化合物12.3~15.3毫克，維生素A高達81~100國際單位、維生素E2.7~9.5微克、SOD5.39國際單位，各種維生素都高於其他水果。微量元素也很高，每克鮮果中鈣220~920微克、磷98~274微克、鎂114~249微克、鋅2.1~4.3微克、鐵7.6~30.0微克、鎳0.8~1.2微克、銅2.0~3.2微克。屬於高氨基酸、高鋅、高鐵、高銅、高維生素果品，具有良好的營養保健作用，包括增強視力、消除眼睛疲勞、防止腦神經老化、抗癌、軟化血管、增強人體免疫等，其營養價值遠高於蘋果、葡萄、橘子等水果，堪稱“世界水果之王”、“超級水果”。

藍莓具有的功能

醫學界經過多年大量的臨床使用和科學探討，證明藍莓具有以下功能：

1. 改善視力，減緩疲勞。

前面的美麗傳說已經暗示藍莓有保護視力的作用，確實如此。藍莓中的花青素可促進視網膜細胞中透紫質的再生成，可預防重度近視、視網膜脫落，同時對眼乾、眼澀、見風流淚以及老年性花眼具有非常明顯的效果。對先期白內障、眼底黃斑組織變質、夜盲症、視網膜病變具有治療效果。其保健機理在於保護眼睛的微血管進而促進眼部血液循環。

傳說第二次世界大戰時，英國皇家空軍在執行任務前，都會配合服食藍莓食物，說是能增強飛行員的眼部功能，增強夜晚的感光力。美國教育部自2000年開始，將藍莓列為中小學生保護眼睛的營養配餐食品，要求每人每週至少食用一杯藍莓鮮果或加工品；日本人把藍莓視為“聰明之果”，中小學生已從昔日“每天一杯牛奶”，轉為“每天一袋藍莓、聰明一代人大腦”。



2. 抗衰老、預防癌症。

藍莓，尤其是野生品種，具有抗氧化功能。藍莓吸收自由基的能力(ORAC值)很高，可以減少氧自由基對細胞膜、DNA和其他細胞成分的損害，預防體內功能紊亂和許多老年疾病的發生。在2004年國際長壽會議上，一些科研人員披露的研究細節顯示，藍莓中一些

特定化合物（以及一些相似植物，例如小紅莓）對於腦功能退化的抑制有強烈影響，包括阿茲海默症。藍莓含有一種抗氧化劑鞣花酸，能夠封鎖促進癌症生成的新陳代謝管道。花青素清除自由基的功効可使癌細胞無法順利的擴散，借此保護更多的細胞不被癌細胞侵蝕，另一方面有些癌症透過溶解組織和細胞的物質形成腫瘤，這些癌細胞產生溶解酶和蛋白酶，而花青素能夠保護蛋白質不受蛋白酶的影響，像乳腺癌的致病基質便是如此，因此服用花青素對於乳腺癌的發展有很好的抑制作用。美國和日本將藍莓列為抗癌食品的首位。

3. 抗炎、抗過敏。

藍莓所含的單寧酸，則可以減輕消化系統的發炎症狀。而藍莓也可以降低出血性大腸桿菌，促進泌尿道健康。藍莓強大的抗氧化能力，可抑制諸如組

胺、5-羥色、前列腺素及白二烯等炎症因數的合成和釋放。花青素可選擇性地結合在關節的結締組織上，以預防關節腫脹，幫助治癒受損組織，緩解疼痛，因而花青素對各種類型關節炎以及運動損傷效果都很顯著。花青素的抗過敏活性也與其抗組胺作用有關。花青素對哮喘也有益處，哮喘是由於發生在氣管內的過敏反應引起的，這種過敏反應導致氣管收縮並產生大量粘液。花青素具有抑制組胺及其它炎症化合物的能力，因而在治療哮喘時非常有效。藍莓對老年性尿頻、前列腺炎以及泌尿系統方面的感染具有非常顯著的效果。美國羅格斯大學的研究者也展示了藍莓可以防止泌尿道感染。

4. 預防高血壓。

英美研究人員合作完成的一項大規模研究顯示，多吃富含花青素的藍莓有助於預防高血壓及其引起的各種疾病。他們對十多萬志願者進行了長達14年的健康狀況跟蹤調查。其間，這些志願者每兩年報告一次健康狀況，每4年報告一次飲食情況。在專案開始時，所有人都沒有高血壓症狀，而14年後，約3.5萬人出現了高血壓症狀。研究人員對志願者的飲食狀況進行分析後發現，經常吃富含花青素的藍莓、並因此大量攝入花青素的人患高血壓的風險與不怎麼吃藍莓的人相比要低10%。

5. 降低膽固醇，預防心血管疾病。

藍莓所含花青素、維生素C、維生素E、果膠等抗氧化和抗發炎的成分，能有效降低膽固醇、防止動脈

粥樣硬化、促進心血管健康、預防心血管疾病。經測試證實藍莓是世界上具有較高ORAC值的食物之一。ORAC是指氧自由基吸收能力，是抗氧化力。

6. 改善男性勃起品質。

藍莓的有效成分花青素能通過血管內皮細胞來刺激一氧化氮的合成。一氧化氮是引起陰莖的血管擴張物質，在改善陽痿過程中起決定性作用。能釋放一氧化氮的物質可以促進勃起，而一氧化氮合成酶抑制劑則干擾刺激海綿體神經所引起的勃起。在盆神經叢和陰莖神經纖維中含有一氧化氮合成酶。一氧化氮比前列腺素具有更強有力的抗血小板作用。

7. 改善睡眠。

藍莓中的花青素可以滲入細胞，保護細胞膜，不被自由基氧化，具有強抗氧化和抗過敏的功能，能穿越血腦屏障，可保護腦神經不被氧化，能穩定腦組織功能，改善人體的睡眠品質，使睡眠能夠得到徹底的改善。

8. 美容。

藍莓所含的花青素、類黃酮等成分所具有抗氧化、改善血液循環、促進代謝等多方面的功能，能增強皮膚彈性，使皮膚長期光滑富有彈性，防止、減少皮膚病和皺紋的早期出現，甚至消除疤痕、祛除色斑、美白肌膚。

藍莓及其製品大量出現在我國市場上時間還不太長，這一新興食品前途不可限量。

The "Golden Fruit": Blueberry

The Times hailed blueberry as the "Golden Fruit"; the Food & Agriculture Organization of the UN also recognizes it as one of the "5 healthiest fruits". With calcium, phosphate, magnesium, zinc, iron, germanium, copper, lots of vitamin E, A and B, antioxidant superoxide dismutase, lots of anthocyanin and arbutin, blueberries boast advantages as: (1) Anthocyanin promotes regeneration of cells in the retina of the eye; prevents severe short-sightedness, retinal detachment; useful for managing dry eyes, irritable eyes, and excessive tearing, floaters, early cataract, age-related macular degeneration, night blindness and retinopathy, etc. (2) Reduction of free radical and oxidation damages: useful for prevention of Alzheimer's disease; its ellagic acid can abort cancer cell growth metabolism channels; the eradication of free radicals by anthocyanin also blocks cancer cell spread! Moreover, blueberries also have anti-inflammatory, anti-allergy, anti-hypertensive properties, let alone lowering cholesterol, preventing cardio-vascular diseases, improving potency, sleep and skin textures. Its prospect is limitless!

譚凱民（主任醫生）Tam Hai Man

家常飯菜也有毒副作用嗎？

前段時間，網上盛傳：臺灣一名女孩突然無緣無故地七竅流血，一夜之間，暴斃而亡！經警方初步解剖驗屍，斷定是砒霜中毒而死亡。女孩生前沒有接觸砒霜的機會，也沒發現有人下毒，這砒霜是從何而來呢？令人百思不得其解。警方請來了解剖學教授，教授仔細檢查了死者胃中殘留的食物，拿去化驗，半小時之後，暴斃之謎就揭曉了。教授說，砒霜是在死者腹內自己產生的。死者生前每天服用維生素C，這本來沒甚麼問題；問題出在她晚飯時吃了大量的蝦，蝦本身也沒有問題——所以她的家人吃了也沒事兒，但死者卻同時服用了維生素C，問題就出在這裏！



通過實驗發現

美國芝加哥大學的研究人員通過實驗發現，蝦等軟殼類食物含有大量濃度較高的五鉀砷化合物。這種物質本身對人體並無毒副作用，但是，在服用維生素C之後，由於化學作用，使原來無毒的五鉀砷即砷酸酐、亦稱五氧化二砷轉變為有毒的三鉀砷，即“亞砷酸酐”，又稱為三氧化二砷，這就是人們俗稱的砒霜！砒霜有巨毒作用，能麻痺毛細血管，抑制有解毒作用的酶的活性，並使肝臟脂變肝小葉中心壞死，心、肝、腎、腸道等充血、上皮細胞壞死，毛細血管迅速擴張，中毒死者常是七竅出血。當然，引起這樣急劇反應的比較罕見，但專家提醒，為慎重起見，在服用維生素C期間，應當忌食蝦類。

尋常食物也有毒副作用嗎？

難道這尋常食物也有毒副作用嗎？答案是肯定的。

黑龍江中醫藥大學李曉雨教授告訴我們，中醫講究“藥食同源”，就是說，某些藥物也是食物，某些食物也可以起到藥物的作用。有的人認為食物就是食物，食物無毒，也不能治療疾病，這種認識是錯誤的。食物在通常情況下是安全的，可某些情況下會形成難以破解的毒素，食用以後會使人發病。中醫認為，有些食物的毒副作用甚至比藥物更利害。食物的毒副作用，有的是本身固有的，有的是過量食用累積的，有時是不合理的食物搭配產生的，但一般都在人體可承受的範圍之內。就像藥物能夠治病一樣，再好的藥，也或多或少會對人體產生某種副作用；食物也不例外。如果不是科學合理地食用食物、或者一次食用某種食物的量過大，就可能產生過敏、頭痛、長痘痘、胃反酸等毒副反應，下面就具體說說尋常食物的毒副作用。

植物油是“甘油三酯”高的罪魁禍首

在物質日益豐富的今天，很多過去吃不上、喝不上的中老年人極大地滿足了口腹之慾。一位朋友曾自豪地說：“我一年吃了六、七十斤豆油……”就是說，他的三口之家每天消耗100克左右的豆油，這就大大地超過了《中國居民膳食指南》的推薦量——每天人均不超過25克。所以這位朋友患有“血脂高”等病症。

不少人迷惑不解：我也不太喜歡吃肉類，怎麼也“甘油三酯”高（即血脂高）呢？答案就是植物油吃的太多

了。醫生囑咐不要吃含高油脂的食物，這裏既包括動物油、也包括植物油。有些人認為吃植物油不會增高血脂，這就大錯特錯了！很多成功人士喜歡下飯店，結果吃出了一身病。專家指出，中國式大菜的通病，就是高植物油烹調，飯店的人均用油高達84克，經常去飯店怎麼能不吃出病來呢？

牛奶過敏的罪魁禍首

牛奶被稱為“全價營養品”、“大自然賜予的玉液瓊漿”，營養價值確實很高。但是，你可能想不到，牛奶也會使人產生過敏症狀。過敏是食物的頭號副作用。理論上，任何食物都會引起過敏。但事實上，90%的過敏反應的罪魁禍首是這8種食品：牛奶、雞蛋、花生、堅果（包括胡桃、杏仁等）、魚類、貝類、大豆和小麥。

科學家還指出，常喝牛奶也會導致痤瘡高發。這是因為高飽和脂肪和反式脂肪酸會使皮下脂肪增多，刺激痤瘡的增加。就是說，身體如果有以上不適症狀，儘量不喝牛奶，正常情況下喝牛奶也不要過量。

喜食動物內臟膽固醇超標

動物性食物本身的膽固醇含量就比較高，尤其是動物的內臟，膽固醇含量更高。有人認為“吃甚麼補甚麼”，喜歡吃這些東西。久而久之，導致血液中的膽固醇含量升高，增加了罹患心臟病的危險。膽固醇含量高的食物包括：豬牛羊的腦、心、肝、腰子、胃、蹄膀，以及雞蛋的蛋黃等等。



紅肉讓身體產生難聞氣味

研究發現，紅色肉類會使身體產生不良氣味。不少人一接觸俄羅斯人，馬上就會聞出他們身上的“腥膻味”，感到不舒服。這是因為俄羅斯人喜食肉食，主要是以牛羊肉為主。牛羊肉都有一股腥膻味，食用後如果不及時洗澡，這股腥膻味就會帶出來。其實這股腥膻味不獨外國人身上有，經常喜歡吃紅色肉類的人身上也會有，最典型的是西北地方的回民，他們有的身上也有這股味。



高鹽引發水腫

很多人都知道，高鹽、高鈉的食物會引起水腫。這是因為身體需要一定濃度的鹽來維持內環境的平衡，但攝入的鹽分過多則會使體內的鹽濃度升高，人體為了稀釋過高的鹽濃度，就會滯留住大量的水，從而導致水腫。正常情況下，鈉、水的攝入量與排出量保持動態平衡，從而使細胞外液容量保持恒定。腎臟是排鈉、水的主要器官，並且可調節，因而在細胞外液容量的維持上起著重要作用。腎臟排鈉和水的量減少，導致鈉、水的攝入總量大於排出量，體內就出現鈉、水瀦留，引發水腫。

發麵易產生念珠菌感染

念珠菌是真菌中最常見的條件致病菌，又稱假絲酵母。所以，念珠菌病又稱酵母菌感染，人體內正常酵母的過度繁殖就會導致酵母菌感染。念珠菌常寄生於人的皮膚、口腔、陰道和腸粘膜等處，當機體免疫機能低下或正常寄居部位的微生態環境失調，容易引起念珠菌病。念珠菌可引起皮膚粘膜淺層或全身系統性感染，感染不同部位可引起不同的疾患，除皮膚念珠菌病外，還有念珠菌性口腔炎、陰道炎、

膀胱炎、腎盂腎炎、腦膜炎、菌血症和膽道感染等。但是，人們想不到的是，食物中的酵母可以影響人體內酵母水準，產生念珠菌感染。可能會導致酵母菌感染這類疾病的食物是：糖、醋、精製的碳水化合物、發酵粉以及富含酵母的食品。

柑橘引發“燒心”

柑橘富含維生素C，是人們喜歡吃的水果。但是，不少人可能還不知道它還會引發“燒心”呢。能夠引起燒心的食物有很多，有的食物會造成括約肌無力，在某些情況下會引發胃酸高，使反酸的機率大大增加。最常見的引發燒心的食物是水柑橘類水果、油炸和含脂肪食品、醋、番茄、巧克力等等。

菠菜不掉易患腎結石

菠菜柔軟滑嫩，含有豐富維生素C、胡蘿蔔素、蛋白質，以及鐵、鈣、磷等礦物質，但是也含有較多的



草酸。草酸會與食物中的鈣結合成不能被人體吸收的草酸鈣沉澱，有的會導致臟器的結石，而人體內

反而會缺鈣。專家認為，高動物蛋白和低纖維容易導致結石的產生。一些研究表明，應增加膳食中的鈣並適度減少鹽、動物蛋白的攝入，同時不要過量食用富含草酸的食物，如菠菜、可可、堅果、辣椒、茶等。

喝酒吃巧克力引起偏頭痛

食物中的高含量氨基酸酪胺和苯胺脲會使人體內更多的血液流向大腦，從而導致頭疼。常見的可能引起頭疼的食物有：成熟的乾酪、啤酒、紅葡萄酒、巧克力以及含有亞硝酸鹽的食物(如煙熏或醃制的肉製品)。

以上所說種種毒副作用，與社會上風傳的“食物禁忌”不是一回事兒，這些幾乎都是在過量食用情況下



發生的。所以，應該切記不管吃甚麼“山珍海味”，都不要過量貪吃，養生學家不是說“吃八分飽”最養人嘛。

Do Domestic Meals Have Toxic Side Effects?

The consumption of shrimps with vitamin C may cause death from bleeding all over the body: arsenic poisoning, as arsenic pentoxide in shrimps are reduced to the poisonous arsenic trioxide. Even vegetable oil may increase our triglycerides. Note food allergies are often due to milk, eggs, peanuts, nuts (including walnuts, almond, etc), fish, shell fish, soya beans and wheat, etc. Even excessive milk may increase the risk of acne eruption: as fat tends to accumulate underneath the skin. Internal organs, e.g., brain, heart, liver, kidneys, stomach and pork leg, egg yolk, etc., are high in cholesterol. Red meat, e.g., beef and, especially mutton, impart a fishy smell on our body. Excessive salt leads to tissue swelling. Yeast may contaminate sugar, vinegar and refined carbohydrates. Citrus fruits, deep-fried, fatty food, vinegar, tomato, chocolates may weaken the cardiac sphincter of the stomach and cause heartburn. Oxalic acid in spinach combines with calcium to form the insoluble calcium oxalate. Chocolates and tyramine in mature cheese, beer, red wine may lead to headache. Domestic food can be toxic!

郭 瑩（營養學家）Kwok Yin

怎樣吃油最健康

留意市場的人會發現，近期市場上高檔食用油品種繁多，不僅有進口的橄欖油，國產核桃油、紅花籽油、山茶籽油等也大量出現，每1瓶（1升）百元以上的新品種層出不窮。每升近200元的核桃油，比普通豆油貴了將近20倍，可銷售看好。據瞭解，高檔食用油在北京、



上海等大都市都出現了80%左右的增長率。選購者絕大部分是把高檔食用油看成是減少高血脂、高膽固醇、高血液粘稠度的“三高”產品，當做提高免疫力的保健品。不過，專家指出，高檔食用油未就有人們企盼的這些作用。

那麼，選購甚麼樣的食用油最好？怎樣吃油最健康？營養專家劉龔興告訴我們，選購家庭烹调用油，首先要瞭解食用油的相關知識，把握健康吃油的大原則，才不會跟著廣告跑、被那些言過其實的廣告所忽悠。

瞭解食用油的成分

任何食用植物油的成分幾乎100%都是脂肪，也是飲食中熱卡最高者，還含有少量的脂溶性維生素E、維生素K。它的脂肪由脂肪酸組成，又分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸。不飽和脂肪酸還分為單不飽和脂肪酸與多不飽和脂肪酸。飽和脂肪酸主要存在動物性食品內，及少數植物油，如椰子油、棕櫚油等。像豬油、各種肉類的肥肉、全脂奶的脂肪（奶油）就含較多飽和脂肪酸。有醫學常識的人知道，攝入過多的飽和脂肪酸，容易形成高血脂症，患上心腦血管疾病。單不飽和脂肪酸主要存在於食用植物油內。研究認

為，單不飽和脂肪酸在取代飲食裏的飽和脂肪、不提高每天總熱量的情況下，有防治冠心病的作用。

$\omega-3$ 脂肪酸與 $\omega-6$ 脂肪酸都屬於多不飽和脂肪酸，對於維護人體細胞結構，形成體內的激素是必不可少的。而且人體本身不能合成，要依靠每天吃的食物來供給，所以被稱為必需脂肪酸。 $\omega-3$ 脂肪酸分兩種：一種是亞麻酸，主要存在於一些食用植物油和果仁內；另一種是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，於一些深海魚裏含量較多。 $\omega-6$ 脂肪酸主要是亞油酸，存在於食用植物油內。科學家發現：攝入過多的 $\omega-6$ 脂肪酸，可以在體內產生過多的代謝物質，引起體內的炎性反應；而攝入足夠

的 $\omega-3$ 脂肪酸，可以平衡這種代謝物質，起到抗炎作用。

吃油要講健康

《中國居民膳食指南》建議每人每天食用油的攝入量控制在25克以內。而實際上國人每人每天的食用量達到44克，已經大大超過這個建議量。世界衛生組織建議，人體的飽和脂肪酸攝入量應該盡可能低。按照美國心臟協會

的建議，心腦血管病、糖尿病、前期糖尿病、動脈粥樣硬化、高膽固醇血症患者，每日飽和脂肪酸的攝入，不應該超過16克。如果希望達到這樣的標準，那就要求我們留意平衡飲食。如100克臘肉含有16克飽和脂肪酸；250克的全脂奶就有5克飽和脂肪酸；100克純里脊肉也有4克飽和脂肪酸；100克橄欖油本身也有近14克飽和脂肪酸。我們在調配飲食時，應該注意這些指標。

大多數植物油之中，尤其是花生油、芝麻油、玉米油，屬於 $\omega-6$ 脂肪酸含量比較多的油，它們也是國內居民常吃的幾種健康食用油。遺憾的是，這幾種油的 $\omega-3$ 脂肪酸含量都很低。但是這幾種食用油可以用來取代那些含飽和脂肪酸很多的肥肉、動物性脂肪，不過也需要注意熱量平衡。而對於心腦血管病人、糖尿病患者、肥胖者，如果以這幾種油作為食用油，首先要使自己的飲食結構健康，同時應該參加健身鍛煉。另外，還應該每星期吃兩餐富含 $\omega-3$ 脂肪酸的海魚，如三文魚，或每天吃30克的普通核桃，以補充 $\omega-3$ 脂肪酸的攝入不足。

富含 $\omega-3$ 脂肪酸的植物油為數不多，只有少數幾種。在市售的植物油裏，亞麻籽油（也被稱為胡麻油）是含 $\omega-3$ 脂肪酸最多的植物油，其含量高達

53%。不過，亞麻籽油裏的 $\omega-3$ 脂肪酸，像其他植物油一樣，是 α -亞麻酸，其健康作用不如深海魚裏更有效。亞麻籽油在普通條件下非常容易氧化，要求放入冰箱內保



存，由於這個特殊緣故，亞麻籽油一般被用來作為膳食補充劑。

食用調和油也是一個不錯的選擇，把兩種或幾種油混合在一起，取長補短，可以起到補充 $\omega-3$ 脂肪酸的作用。但應該注意調和油 $\omega-3$ 脂肪酸的含量，留意調和油中不同油的種類、比例。

應該指出的是，過多食入任何植物油，而且不相應減少其他食品，如精白米麵、肥肉的攝入，超過人體的能量需要，最後就會轉化為體內多餘的脂肪，這是目前人們發胖尤其腹部肥胖的主要原因之一。

橄欖油並非保健品

近年來，進口橄欖油大舉進軍我國市場，國產橄欖油也應運而生，廣告宣傳中聲稱是甚麼“皇室用油”、如何具有保健作用云云。不可否認，橄欖油算是一種不錯的食用油，但未必有廣告宣傳的那麼神奇。橄欖

油主要由單不飽和脂肪酸組成，約含73%， $\omega-6$ 脂肪酸含量約為10%， $\omega-3$ 脂肪酸的含量不到1%，遠低於豆油的 $\omega-3$ 脂肪酸含量——這一點似乎就不如豆油了。而橄欖油的飽和脂肪酸含量卻約為14%，與改良菜籽油相比，含量高得多，這應該算是它的劣勢。如果用油的成分來說明橄欖油是“健康的油”，其實沒甚麼科學依據。有人認為，橄欖油的健康好處來自於含有多酚類物質，但是，多酚類物質在蔬菜、水果中含量更高。從健康的角度來看，完全沒必要通過食用橄欖油這樣的高熱量東西，來獲取多

酚類物質。

說起保健作用，應該指出的是，小麥胚芽油富含維生素E，具有一定的保健作用。因為VE是一種人體必需的脂溶性維生素，也是一種對人體健康有益的“抗氧化劑”。維生素E還可以減少一些癌症，如膀胱癌、結腸癌的發生。大約14克小麥胚芽油就可以滿足人體

一天維生素E的需要。當然，小麥胚芽油是比較貴的油，而且市場上不易買到。如果食用油的維生素E含量不是很高，可以每天吃少量果仁，如食用30克的杏仁，就可得到約7.9毫克的維生素E。另外，獼猴桃、菠菜、西蘭花等果蔬也含有較多維生素E。不僅如此，這些果蔬另外還有兩大優點，就是還含有其他諸多營養素，還不像油和果仁那樣高熱量，稍多吃就會影響熱量平衡。



譚志文（主任醫生）Tam Zhi Man

喝優酪乳也有宜忌

優酪乳是人們喜歡的愛物，許多人患有先天乳糖不耐症，不能喝牛奶，但是喝優酪乳沒問題。因此，優酪乳更受消費者的歡迎。有人認為優酪乳老少咸宜，甚至比純牛奶營養價值更高，其實，人們對優酪乳存在不少認識誤區。

誤區一，優酪乳比鮮奶營養更豐富

很多人認為，優酪乳比鮮牛奶營養更豐富，其實是各有千秋。據黑龍江乳集團的總工程師王春滿介紹，鮮牛奶中含有很多人體所需的礦物質，比如鈣、磷、鉀等，這些微量元素對兒童發育和人體代謝都起著不小的作用。而鮮奶特有的乳糖具有重要的營養功能，因為乳糖降解後獲得的半乳糖，對於嬰幼兒的智力發育尤其重要；乳糖在人體腸道內能促進乳酸菌的生長和繁殖，從而促進鈣和其他礦物質的吸收。這是鮮奶的優勢，而優酪乳一般都是由優質鮮牛奶經殺菌後加入乳酸菌發酵而成，所以其營養價值雖然略遜色於鮮奶，但在營養成分上同鮮奶的差別不大。而且優酪乳中含有的乳酸菌可通過發酵乳糖，產生大量的乳酸，對於抑制腸內有害菌種的生長繁殖有著很大的作用。有部分乳糖不耐症者消化液中缺乏乳糖酶，影響了對乳糖的消化、吸收和利用，這些人喝牛奶後可能胃部不適甚至腹瀉，但喝優酪乳不會有這種症狀出現。需要提醒的是，患有乳糖不耐症者，如果在喝牛奶的同時搭配一些澱粉類的食物，乳糖不耐症可能得到緩解或者解決。

誤區二，老優酪乳營養更豐富

如今，“東北老優酪乳”、“蒙古老優酪乳”和“北京老優酪乳”等已成為市場的熱銷商品，不少人認為，老優酪乳比一般優酪乳營養更豐富。真的



如此嗎？

據黑龍江乳集團的總工程師王春滿介紹，所謂的“老優酪乳”，就是用傳統製作方式生產的優酪乳產品，這種優酪乳基本上不添加任何添加劑，一般呈現固態。這種固態不是含有什麼凝固劑，而是牛奶蛋白質的一種特殊凝膠狀態。不過，這種蛋白質凝膠狀態比較脆弱，只要用力攪拌，就能讓看似堅實的凝態重新變成液態。尤其是在運輸過程中，容易因為搖晃、震蕩等外力作用，影響凝固型的優酪乳形態和口感，消費者拿到手裏可能看到的是破碎的、甚至是液態的優酪乳。隨著食品工業的發展，奶製品銷量的增大，為了便於運輸和銷售，廠家就在優酪乳中添加一些增稠劑，把大罐發酵好的優酪乳凝凍慢慢攪碎，讓它變成黏稠的半流體，有的還按照不同口味添加了水果顆粒，如草莓優酪乳、鳳梨優酪乳等等——這樣的產品就是我們平素喝的一般優酪乳。這樣，無論怎樣震蕩都不會變成液態，運輸和銷售都方便。

兩者的製作過程類似，一般優酪乳似乎更複雜一點。從中可以看出，這兩種優酪乳沒有本質的區別，“老優酪乳”的生產工藝不會增加產品的營養價值。從配料表上看，這些老式優酪乳與普通優酪乳的成分相同。所以，只要是在合格企業生產的優酪乳，無論是什麼工藝製造的，在配料相同的情況下，優酪乳的營養品質應該相同。有的優酪乳依靠精美的包裝吸引顧客，不過是一種營銷手段。

誤區三，用優酪乳充饑

有的人饑腸轆轤的時候，會抓起一杯優酪乳一飲而盡。這樣也許能夠緩解一下饑餓的感覺，但是最好別拿優酪乳來充饑。因為空腹時胃內的酸度最大，pH值是2，優酪乳所特有的乳酸菌易被胃酸殺死，其保健作用會大大減弱。比較科學的辦法是飯後1~2小時再喝優酪乳。因為這時胃液被稀釋，胃內的酸鹼度最適合乳酸菌的生長。另外，在晚上喝優酪乳好處也更多一些。

另外，要記住喝完優酪乳後，特別是晚上喝完後，要及時刷牙漱口，因為優酪乳中的某些菌種及酸性物質對牙齒有一定的損害。

誤區四，用酸乳飲料代替優酪乳

不少人可能還記得，“哇哈哈”AD鈣奶曾一度被告上法庭，就是因為他們自稱是“鈣奶”，而實際上只不過是酸乳飲料。酸乳飲料是飲料的一種，不能算是牛奶。二者的營養成分含量差別很大，酸乳飲料的營養成分只有優酪乳的1/3左右。如今，酸乳飲料層出不窮，千萬要注意區分。優酪乳是由優質的牛奶經過乳酸菌發酵而成的，屬於牛奶的範疇。按照乳品行業規定，100克的優酪乳要求蛋白質的含量 ≥ 2.9 克，而酸乳飲料的蛋白質含量卻只有1克左右。

專家提醒，酸乳飲料可以作為消暑、解渴的飲品，它在解渴的同時也有一定的營養價值，但是與牛奶和優酪乳不是一回事兒，也絕對不能代替牛奶和優酪乳。

誤區五，優酪乳多多益善

有人喜歡喝優酪乳，一次就喝很多，覺得“過癮”。那麼，優酪乳是不是可以隨意多喝、想喝多少就喝多少呢？專家告訴我們：不是。喝優酪乳也要注意適可而止，否則很容易導致胃酸過多，影響胃黏膜及消化酶的分泌，降低食欲，破壞人體內的電解質平衡。尤其是平時就胃酸較多、常常覺得脾胃虛寒、腹脹者，更不宜多喝。對於健康的人來說，每天喝一兩杯即可，也就是說，一天大約食用250克左右是比較合適的。

誤區六，喝優酪乳能減肥

優酪乳確實有一定的減肥效果，主要是因為它含有大量活性乳酸菌，能夠有效地調節體內菌群平衡，促進胃腸蠕動，從而緩解便秘，使大便及時排除。而長期便秘和體重增加有一定的關係，就是說，便秘者容易肥胖。優酪乳還具有一定的飽腹感，輕微饑餓時喝一杯可以有效緩解迫切的食欲，從而減少

下一餐的進餐量。但是不要忘記，優酪乳本身也是含有一定熱量的，其熱量要比牛奶高一些，如果在原有膳食基礎上額外多吃，不僅不會減肥，還很有可能引起體重增加。專家提醒，胖人最好選擇標有脫脂和低熱量字樣的優酪乳，雖然它們的味道不如全脂優酪乳那麼濃鬱醇厚，可是熱量低，不會使熱量在體內很快堆積而發胖。

誤區七，喝優酪乳老少皆宜

專家指出，優酪乳雖好，但並不是所有人都適合食用。腹瀉或其他腸道疾病患者在腸道損傷時，喝優酪乳時要謹慎；1歲以下的小寶寶，也不宜喝優酪乳。

此外，糖尿病人、動脈粥樣硬化病人、膽囊炎和胰腺炎患者最好別喝含糖的全脂優酪乳，否則容易加重病情。適合多喝優酪乳的人除正常人群以外，經常飲酒者、經常吸煙者、經常從事電腦操作者、經常便秘患者、服用抗生素病人、骨質疏鬆患者、心血管疾病患者等。

誤區八，優酪乳可以時尚搭配

優酪乳和很多食物時尚搭配起來都很不錯，特別是早餐配著麵包、點心，有乾有稀，口感好還營養豐

富。但千萬不要和香腸、臘肉等高油脂的加工肉品一起食用。因為加工肉食品內添加了硝，也就是亞硝酸，會和優酪乳中的胺形成亞硝胺，是致癌物。優酪乳還不宜和某些藥物同服，如氯黴素、紅黴素等抗生素、磺胺類藥物等，它們可殺死或破壞優酪乳中的乳酸菌。專家告

誡，喜歡喝優酪乳的朋友請記住，優酪乳適合與澱粉類的食物時尚搭配食用，比如米飯、麵條、包子、饅頭、麵包、點心等。

誤區九，優酪乳不能加溫

很多資料上都說優酪乳不能加熱喝，說是加熱後優酪乳中的乳酸菌就會被殺死，而且口味和口感都會改變，營養

價值和保健功能也會降低——這是指高溫下加熱的結果。但如果只把優酪乳加熱到微溫，比如加熱到幾十攝氏度，此時，優酪乳中的乳酸菌就不會被殺死，反而會增加乳酸菌的活性，其特有的保健作用會更大；而且喝起來口感也更好。所以，可以把優酪乳連袋或杯放入45°C左右的溫水中緩慢加溫，隨著加溫晃動，感覺其溫和了，就可以飲用了，這比在寒涼的天喝一杯冰涼的優酪乳讓人舒服得多。

Taking Yogurt Also Has “Do’s and Don’ts”

As milk may cause diarrhea in those intolerant to the lactose content, yogurt, made by fermenting lactose with lactobacilli, is preferred, especially as the nutritional value is almost as good. Lactobacilli are also beneficial to our gut. When taken on an empty stomach, the high stomach acidity may destroy the lactobacilli – take after food or at night but brush the teeth to avoid tooth caries. Sour milk drinks are merely thirst quenchers with only 1/3 of the nutritional value of yogurt. Excessive yogurts lead to too much stomach acid – limit to 1-2 cups a day. Although bowels are stimulated, taking with antibiotics would kill the lactobacilli in yogurt. Those with stomach ache or diarrhea, diabetes, atherosclerosis, cholecystitis and pancreatitis or children under 1 year of age should avoid yogurts. For the Calorie-conscious, take low-fat yogurt. As preserved meats contain nitrites that may form nitrosamines in the presence of yogurt, avoid taking them together; antibiotics and yogurt also do not mix. Warming of yogurts should only be up to 45°C. Enjoy your yogurt!



馮廣泉（本刊主編）Fung Kwong Chuen

中華文化耀眼的奇葩

——體質養生文化放異彩

訪北京新時代健康產業集團總經理黃永剛先生



中華民族五千多年的發展歷史，創造了偉大的中華文明，而中華養生（包括食養、動養、四季養生、醫藥等）是其中更加耀眼的奇葩。她支撐了中華民族生生不息，更成就了中華民族的強盛。博大精深的中華養生也為我們民族留下了舉世無雙的精神財富和物質財富。她需要我們與時俱進去繼承、去弘揚、去發展，繼續支撐中華民族偉大復興和為全世界人民締造幸福生活，建設和諧世界。

為了揭開養生文化的奧秘，特走訪對養生文化深有研究之北京新時代健康產業集團總經理黃永剛先生，共同探討有關養生的真諦，供大家瞭解和認識。

訪：請問黃總何謂養生？

黃：“養生”一詞，最早見於《莊子·養生主·庖丁解牛》。在《黃帝內經》中也曾提到：“故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。”《黃帝內經·素問·上古天真論》上說：“上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形於神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。”

養生就是根據生命的發展規律，達到保養生命、愉悅精神、增進智慧、延長壽命目的正確理論和方法。就是防止疾病或將疾病消滅在萌芽階段，達到《黃帝內經》所說的“治未病”的境界。

中華養生產生於上古先民為抗禦嚴酷的自然環

境，調整身體，防治疾病的需要，在長期的生活實踐中不斷總結生命經驗的結果。中華養生是中華民族傳統文化的一個有機組成部分，是中華民族的瑰寶。通常所說的養生是狹義的養生學，是指通過非藥物的方法達到提高自身康復能力的學問。整個中醫學說就是廣義的養生學，她是中華養生的主體，她有別於西方治療疾病的“醫學”。《黃帝內經》中黃帝與岐伯有一段精彩對話。談到瘟疫時，黃帝問老師為什麼有些人被傳染了卻不得病，岐伯的回答是“正氣存內，邪不可幹”——這就是中華養生的精髓。

訪：中華養生的種類包括幾種？

黃：中華養生通常包括以下幾種：

1. 因時養生：

就是按照自然生長的法則，順應自然規律，安排生活的養生方法，主要包括四季養生、時辰養生等方法。四季養生是根據四季的變化，按照春發、夏長、秋收、冬藏的自然規律調整飲食起居。時辰養生是根據在一天中的不同時辰，調整生活狀態，達到養生的目的。如7:00-9:00胃經當令，這個時候一定要吃早飯，對養護胃的功能大有益處。

2. 體質養生：

就是根據人的不同體質類型採取食療、運動、四季養生等綜合的調養方式，不斷改善人體的健康狀態，提高人的生命品質。

3. 經絡養生：

就是根據中醫經絡原理，利用拔罐、刮痧、按導、艾灸等方法，以激發人體的自動調節和自我修復能力，達到恢復健康的目的。比如心火旺引起的心煩失眠就要梳理心經，以瀉心火。

4. 飲食養生：

是根據身體的生理需要，給予不同種類食物的攝入，以達到平衡臟腑陰陽的目的，保障身體健康。如不同顏色的食品滋養不同的臟腑。

5. 運動養生：

以中醫的陰陽、臟腑、氣血、經絡等理論為基礎，以養精、練氣、調神為運動的基本特點，強調意念、呼吸和軀體運動相配合的活動，形成了運動肢體、自我按摩以練形，呼吸吐納、調整鼻息以練氣，寧靜思想、排除雜念以練意的保健方法。

6. 情志養生：

人的情緒、情感的變化，對身體產生著一定的影響，而運用有益的感官刺激，調節情緒到良好的狀態，以達到養生的目的。如聽音樂、賞字畫、與人交流等。

7. 居家養生：

對日常生活包括居住環境、作息、勞逸等各個方面，進行合理的安排及採取一系列措施，以達到生活愉快，身心健康，延年益壽的目的。

如居住在朝向適宜、通風良好的房間，合理的安排作息時間等對身體的健康就很有利。

僅從以上粗略的介紹，可以看出中華養生博大精深、百花齊放。

訪：據我瞭解，你對體質養生的理論，有過深入的研究，請問何謂體質養生？

黃：體質是個體生命過程中，在先天遺傳和後天獲得的基礎上表現出的形態結構、生理機能和心理狀態方面的綜合的、相對穩定的特性。體質現象作為人類生命活動的一種重要表現形式，與健康和疾病有著密不可分的關係。

訪：請問古代對體質理論有哪些方面的研究？

黃：早在兩千多年前成書的《黃帝內經》裡，就對體質學說進行了深入的闡述。可以說，《黃帝內經》是中醫體質學說理論的發源。《黃帝內經》不僅注意到個體的差異性，而且從不同的角度對人的體質作了若干分類。如按五形分類法把人分成25種體質類型和根據人體體質的陰陽分類法把人分為太陰之人，少陰之人，太陽之人，少陽之人，陰陽平和之人等五種類型。

訪：請問近代和現代對體質理論又有哪些方面的論述？

黃：20世紀70年代末，王琦、盛增秀等一批學者明確提出了“中醫體質學說”的概念，並於1982年主編出版了第一部中醫體質專著——《中醫體質學說》，奠定了中醫體質學研究的理論與實踐基礎，標誌著這一學說的正式確立。

1987年中國中醫研究院主持召開了“首屆全國中醫體質學說學術研討會”，會議通過《紀要》確定了“體質學說”及“體質”的定義。

1995年《中醫體質學》的出版，使中醫體質理論完成了由“學說”到“學科門類”的轉變。

2009年中華中醫藥學會頒佈了《中醫體質分類



與判定》標準，成為我國第一部指導和規範中醫體質研究的檔，成為對中醫體質類型進行辨識的標準化方法和工具，在全國推廣應用。體質研究成果進入了公共衛生服務和中醫預防保健體系，國家中醫藥管理局及全國多個省市大力推介。《國家基本公共衛生服務規範（2009版）》中將體質辨識納入體檢專案等，標誌著體質辨識被廣泛應用於健康體檢及個人保健，在“公共衛生”的實踐中發揮了獨特的作用。標誌著中醫體質學實現了由理論到實踐的轉化。

訪：請問體質又有哪些分類？

黃：依據中華中醫藥學會2009年3月26日發佈、4月9日實施的《中醫體質分類與判定》標準，依據不同體質在形態結構、生理功能及心理活動等三個方面的特徵，將中醫體質分為：平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質等九種基本類型。九種體質的具體內涵為：

1. 平和質：

是指陰陽氣血調和，以體態適中、面色紅潤、精力充沛等為主要特徵的體質狀態。

2. 氣虛質：

是指元氣不足，以疲乏、氣短、自汗等氣虛表現為主要特徵的體質狀態。

3. 陽虛質：

是指陽氣不足，以畏寒怕冷、手足不溫等虛寒表現為主要特徵的體質狀態。

4. 陰虛質：

是指陰液虧少，以口燥咽乾、手足心熱等虛熱表現為主要特徵的體質狀態。

5. 痰濕質：

是指痰濕凝聚，以體型肥胖、腹部肥滿、口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵的體質狀態。

6. 濕熱質：

是指濕熱內蘊，以面垢油光、口苦苔黃膩等濕熱表現為主要特徵的體質狀態。

7. 血瘀質：

是指血行不暢，以膚色晦暗、舌質紫暗等血瘀表現為主要特徵的體質狀態。

8. 氣鬱質：

是指氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵的體質狀態。

9. 特稟質：

是指先天失常，以生理缺陷、過敏反應等為主要特徵的體質狀態。

訪：請問體質有哪些特點？

黃：體質大致上有以下幾個特點：

1. 遺傳性：

個體體質的特點、體質的差異，個體體質的形成都是以先天遺傳因素為基礎，在後天成長過程中，經過自然、社會、境遇、飲食等諸多因素的影響而逐漸形成的。不同個體的體質特徵分別具有各自不同的遺傳背景，這種由遺傳背景所決定的體質差異，是維持個體體質特徵相對穩定的一個重要條件。

2. 穩定性：

一般情況下，個體體質一旦形成，在一定時期內不易發生太大的改變，所以體質具有相對穩定性。體質的穩定性由相似的遺傳背景形成。年齡、性別等因素，也可使體質表現出一定的穩定性。

3. 多樣性：

體質的形成與先天、後天多種因素相關。遺傳因素的多樣性和環境因素的複雜性使個體體質間存在明顯的差異；而即使是同一個體，在不同的生命階段其體質特點也是動態變化的，所以體質除具有明顯的個體差異性之外，還呈現出多樣性特徵。

4. 可變性：

體質形成於先天，定型於後天。體質的穩定性

是相對的，而不是一成不變的，這就意味著體質具有動態可變性。每一個個體在生、長、壯、老的生命過程中也會因為外環境中諸多因素的影響而使體質發生變化，表現為與機體發育同步的生命過程。後天生活環境對體質的形成與發展始終起著影響作用，生活條件、飲食構成、地理環境、季節變化以及社會文化因素等都可對體質產生一定的影響，有時甚至可起到決定性作用。

5. 趨同性：

由於遺傳及處於同一歷史背景、同一地方區域，或飲食起居條件比較相似的人群，其體質較易呈現類似的特徵。在相同的時空背景下，體質的趨同性會導致某一人群對某些疾病的易感性及其所產生的病理過程的傾向性。因此，體質可以客觀分類，同種體質類型的人其發病具有共性，也使群體預防和群體治療成為可能。

6. 可調性：

體質的形成是先天、後天因素長期共同作用的結果，既是相對穩定的，又是動態可變的，這就使體質的調節成為可能。正因為這樣，針對各種體質及早採取相應措施，糾正或改善某些體質的偏頗，可以減少體質對疾病的易感性，促使體質向好的方面轉化，以預防疾病或延緩發病。

The Glamorous Miracle of Chinese Culture: the Outstanding Nourishing Life Culture: an Interview with the General Manager Mr Huang Yung Gang of the Beijing New Era Health Assets Group

Nourishing life is according to the season and time of the day, e.g., morning is for breakfast; the different physiques, meridians, food categories for the yin and yang of the internal organs; the characteristics of exercises and breathing; of cultivation, e.g., music and calligraphy or drawing appreciation, etc. and improving the living environment. The physique for nourishing life depends on hereditary and acquired factors affecting our physiology, mode of structures and the mental state. 5 categories of physique exist according to the Emperor's Canon of Medicine. In the 20th Century, the concept of physique according to traditional Chinese medicine was further defined. In 2009, the Chinese Traditional Medicine Association of China published the definition of 9 categories of physique for Country-wide adoption. The characteristics of physique are their hereditary basis, stability, multiplicity, changeability, prone to change and being subject to conditioning. With better understanding of all these, we can take steps promptly to correct or modify deviations of our physique so as to ensure the best health.

陳松鶴（本刊副主編）Chen Song He

重視婦科小病善用中藥調理

——專訪一代名醫陳筱寶之孫女——著名中醫婦科醫生陳林達

女士常易發生一些女性特有的“小毛小病”，不能掉以輕心。平時有痛經、白帶異常、陰道出血或更年期癥象等，可能是某種婦女病的先兆，必須提高警惕，及時檢查，妥善處理。小洞不補大洞吃苦，輕則會影響生活、學習、工作，重則將危及生育，甚至生命。善用中藥，科學調理，祖國醫學為患有婦科病的女士提供了行之有效的方法和手段。

婦科無小病

問：調查資料表明，中國女性中近四成患有不同程度的生殖系統婦科疾病，已婚婦女患病率更高。她們中不少人或不理會此類“小毛病”，或難以啟齒而不願去看婦科醫生，或羞於做婦科檢查，或自己買點藥用用，癥狀緩解就算了。陳醫生有四十多年診治婦科疾病的臨床經驗，能否給女性朋友一些忠告？

答：盡管都是女人，有時對待健康的態度卻不一樣。比如，來月經時，有的女士就十分留意自己的身體，從日常飲食到生活起居，將自己照顧得體貼入微；而有的女士卻馬馬虎虎，不以為然，不愛惜自己，冷食照吃，甚至房事。結果，婦科疾病自然找上門來。

大大小小的婦科病就像躲不開的影子，伴隨著女人的一生。即使是貴為“仙女”的大陸明星林妹妹陳曉旭（乳房癌）和“百變天后”香港歌星梅艷芳（宮頸癌），也難逃其毒手。不少婦科病如被拖延，錯過最佳治療時間，小病便拖成了大病。陳、梅二位的離去令人唏噓不已，也讓我們痛定思痛，不要輕忽婦科的“小毛小病”，懂得婦科無小病。

由於女性自身的特點，各種婦科疾病會在不经意间發生，並危害婦女健康。在日常生活中，



女性朋友要知道一些婦科常見病的早期癥狀，定期做婦科檢查，養成良好的生活習慣，遠離疾病，擁抱健康。

婦科病的警報器

問：在做婦科檢查之前，女士如何才能早些發現自己可能患有婦科疾病？請陳醫生列舉一些婦科疾病的早期癥狀和先兆。

答：雖然婦科疾病的早期癥狀並不十分明顯，但是如果自己經常留意女性特殊的自身狀況之變化，還是能找到某些蛛絲馬跡的。如痛經，如白帶增多、減少或性狀變化，如月經週期和月經量改變，如各種陰道出血等。那些自身狀況的改變，好像生命的警報器，不時發出女性生殖系統是否健康的預警信號，不時告訴妳是否可能患有婦科疾病。很幸運，其實每個女士身邊都有一位家庭婦科醫生，那就是妳自己。不過妳必須知曉可能發生婦科疾病的種種早期癥狀，並且時常留意自己身上，一旦發現某些先兆和信號，盡快去看婦科醫生，做婦科檢查，爭取早發現，早治療，早康復。

痛經

問：能不能為讀者分別講述各個早期癥狀的特點、表現、可能涉及的婦科疾病，以及用中藥治療和調理的基本原則？

答：痛經是婦科常見病癥之一，多發生於年輕婦女，尤其是未婚女青年及月經初期少女。表現為女性經期或前後，週期性下腹部脹痛、刺痛、隱痛、絞痛、痙攣性疼痛，甚至撕裂性疼痛，疼痛可蔓延至骶腰背部，或大腿、足部，常伴有乳脹、小腹墜脹、腰酸背痛、惡心嘔吐、胃痛腹瀉、倦怠乏力、冷汗淋漓、虛脫昏厥等全身癥狀，嚴重影響工作、學習，並降低了生活質量。臨床資料表明，不孕癥中伴痛經者佔半數以上，並且發現痛經一旦消除，患者也隨即受孕。可見痛經與不孕的關係非常密切。

痛經病因多，病機複雜。繼發性痛經由生殖器官器質性病變引起，常見於盆腔炎、子宮內膜

異位癥、子宮肌瘤、節育器刺激、生殖道畸形等。經過詳細婦科臨床檢查沒有發現生殖器官有明顯異常，則稱為原發性痛經，或稱功能性痛經。

問：原發性痛經是如何引起的？

答：除體質和精神因素之外，原發性痛經主要與病人分泌期子宮內膜內前列腺素PGF2 α 含量過高有關。根據病因，中醫將痛經分為三種：氣滯血瘀，寒濕凝滯和氣血虛弱。

問：怎樣應用中藥對原發性痛經科學地進行治療和調理？

答：痛經的治療和調理首先要結合全身癥狀及疼痛的時間、部位、性質，辨清其寒、熱、虛、實。通常得熱而緩解為寒，痛而喜按為虛，痛而拒按為實。依照“痛則不通”的原則，對不同的全身癥狀，採用不同的辨證施治：寒者溫之，熱者清之，虛者補之，實者瀉之。對不同種類的痛經，應用不同的方劑治療：

1) 如氣滯血瘀：因七情鬱滯傷肝，或產後宮內餘血未排盡，氣血運行欠暢通，故經前或經期小腹脹痛，經量少或排出不暢，色暗有塊。治療上用加味逍遙散。

2) 如寒濕凝滯：因不註意經期衛生、冷食、臥濕、淋雨、寒濕積於宮內，故行經時小腹絞痛，經量少色暗黑有塊，面色蒼白，四肢不溫，大便塘薄。治療上用溫經湯。

3) 如氣血虛弱：因久病體虛，氣血不足，肝腎虧虛，月經不能按時充盈，故經期或經淨後小腹隱痛，有下墜感，月經落後，經血色淡量少質稀，神疲肢軟，面色萎黃。治療上用八珍益母湯。

多年來，我應用“經前防，經期治，經後補”的三步療法，取得顯著的療效。

白帶異常

問：正常的白帶與異常的白帶有何差別？

答：白帶即陰道排出液。正常情況下，其質與量隨

月經週期而異：月經淨後，白帶量少，色白，呈糊狀；月經中期即將排卵時，白帶增多，質稀透明，微粘拉絲；排卵2、3天後，白帶變稠粘而量少；行經前後，因盆腔充血，陰道粘膜滲出物增加，白帶往往增多，色白，稀薄。白帶和月經一樣，是女性一種正常的生理表現。有些人把白帶視為見不得人的淫穢物，或把正常的白帶當成病態而惶惑，都是不必要的。然而，如果發現平時白帶無原因地增多、減少，或伴有顏色、質地、氣味的改變，就應該提高警惕，及時就醫，仔細檢查。



問：白帶質的異常也是婦科一種常見病癥，能否說一說它的病因？

答：生理性白帶是均質性、色白、絮狀。如白帶呈灰色，可能患有細菌性陰道炎。如白帶呈黃色甚至黃綠色，稀膿樣，泡沫狀，可能患滴蟲性陰道炎。如白帶為白色，但高度粘稠，呈酪狀或豆腐渣樣，可能患念珠菌病。在月經週期任何階段，出現膿性白帶則應考慮宮頸炎之可能。如白帶中混有血液，應考慮宮頸癌、子宮內膜癌、宮頸息肉或粘膜下肌瘤等可能。安放宮內節育器亦可引起血性白帶。如持續流出淘米水樣白帶，且奇臭，一般可能為晚期宮頸癌、陰道癌或粘膜下肌瘤伴感染。陣發性排出黃色或紅色水樣白帶應注意輸卵管癌的可能。

問：請講講白帶量的異常。病理性白帶減少如何用中藥治療？

答：生理性白帶增多見於懷孕期、性興奮，也可發生於精神壓力過大，引起神經功能紊亂，影響內分泌調節。子宮頸糜爛、萎縮性陰道炎、陰

道滴蟲感染等疾病也會導致白帶量增多。有部分女性出現白帶減少，往往因為年齡較大，或卵巢功能不好引起。如育齡期婦女自感白帶漸少，甚至沒有白帶，往往因為腎虛而導致的虛損癥象，屬於病理現象，應作治療。臨床上表現為月經量少，陰道乾澀，性交疼痛，性欲減退，有頭暈耳鳴，腰膝酸軟，煩躁易怒。實

驗檢查性激素低下。治療上應用補腎疏肝養血方，可以改善性功能，增強體質。

陰道出血

問：陰道出血一般指非正常陰道出血，生理性月經週期出血不包括在內。為甚麼說非正常陰道出血是女性

生殖器疾病一項常見而又重要的的癥狀？

答：病理性陰道出血不僅是婦科疾病的一種表現，如果出血量多導致貧血，本身也直接損害身體健康。陰道出血可來自外陰、陰道、宮頸、子宮內膜，但以來自子宮者最多。陰道出血常常成為某些婦科疾病的首發癥狀，引起重視，而使疾病得以早發現、早診斷、早治療。下列是陰道出血的幾種表現類型，大多為婦科疾病所致。

1) 月經量增多，經期延長但週期正常：可能是子宮肌瘤、子宮肌腺癥、功能性出血或放置避孕環者。

2) 月經週期不規則的陰道出血：常為功能性出血，但應先排除子宮內膜癌。

3) 長期持續陰道出血：多為生殖器官惡性腫瘤，如子宮頸癌、子宮內膜癌等。

4) 停經後仍不規則出血：育齡婦女多考慮與妊娠有關的疾病，如流產、宮外孕、葡萄胎等；絕經後婦女則警惕生殖器惡性腫瘤的可能。

5) 性交後出血：多為宮頸糜爛、宮頸息肉、宮頸癌或粘膜下肌瘤。

6) 陰道出血伴白帶：多考慮為宮頸癌、子宮內膜癌伴感染。

7) 陣發性陰道血水：有原發性輸卵管癌的可能。

8) 月經週期不規律，經量過多，經期延長或不規則出血：為功能性子宮出血，此病在臨床上多見，因調節生殖的神經內分泌功能失常所致。

更年期綜合癥

問：對於絕經前後出現的更年期綜合癥，女士應當如何認識和應對？

答：年齡在45～55歲的婦女由於雌激素水準下降，引起植物神經功能紊亂，而導致一系列程度不同的癥狀，如月經紊亂、性欲減退、潮熱多汗、胸悶心悸、失眠健忘、疲倦乏力、抑鬱多慮、情緒不穩等，稱之為更年期綜合癥，中醫也稱經斷前後諸證。

多數婦女卵巢功能減退比較緩慢，借助機體自身調節和代償，可以適應這種變化，或有輕微癥狀。少數婦女機體不能很快適應，則癥狀比較明顯，必要時要用雌激素替代治療。但是這種治療可能會增加有些生殖器腫瘤發生的風險。

問：中醫對於更年期綜合症的治療有甚麼好方法？

答：中醫認為更年期綜合症是腎氣不足，以至陰陽平衡失調造成。因此在治療時，從整體調理入手，平衡陰陽為主要方法。具體用藥時，根據月經和全身狀況，有四種辯治更年期綜合症的療法：滋陰填精，補腎柔肝；健脾助運，固沖收澀；養血活血，理氣調沖；交通心腎，安神定志。本病癥狀多樣複雜，有主證也有兼證，且互相關聯，應將多法相互貫通，靈活應用，方能取得良好的療效。更年期是從中年走向老年的轉折點，本病往往還有明顯的精神癥狀。因此在用藥的同時，更要重視心理疏導，醫患配合，才能提高治療效果。

陳林達醫生簡歷

著名美籍華裔中醫婦科醫生，在海內外操業四十餘年，濟世扶傷，治病醫命，治好婦科產科病患和疑難雜癥無數。陳醫生是聞名江南的中醫婦科一代名醫陳筱寶之孫女和陳盤根之女兒，



為陳氏婦科第三代嫡傳人。自幼秉承家學，對歷代中醫名家的學術和醫療經驗研究頗深，並認真學習西醫。盡得家傳，博采眾長，貫通中西，創立一套細膩和獨特的醫療方法。曾任上海市中醫醫院內婦科主診醫師多年，名噪一時。1988年赴美國舊金山，開設中醫診所，在海外發揚光大祖國傳統醫學之精髓，主治婦科內科疾病、雜癥，深得病家頌揚。

Note Gynecological Ailments: Utilizing TCM for Management: A Special Interview with the Granddaughter Chen Lin Da of the Legendary TCM Gynecology Physician Chen Mei Bao

Menstrual pain may rarely be due to pelvic inflammatory disease, endometriosis, cancer, intra-uterine contraceptive device (IUCD), congenital abnormalities – if all excluded, it is primary menstrual pain: due to prostaglandin over-secretion. TCM believes pain is from stasis – warming those with internal coldness; clearing those with internal heat; patching up those with internal deficiencies; purging those with internal firmness. The likely condition for abnormal vaginal discharges are – greyish: vaginitis; yellowish: trichomoniasis infection; whitish: moniliasis infection; pussy: bacterial infection; bloody: cancer or even IUCD; stinks: late stage cancer; intermittent: oviduct cancer; too scanty: “kidney weakness”: check female hormones. For vaginal bleeding – profuse: cancer, dysfunctional uterine bleeding (DUB) or IUCD; prolonged cycles: DUB; continuous: cancer; after menses at child-bearing age: miscarriage, ectopic pregnancy, hydatid cyst, etc.; post-menopausal: cancer; after intercourse: cervical polyps, cancer; intermittent: oviduct cancer; irregular, prolonged menses: DUB. For post-menopausal syndrome, treat according to symptoms. Be careful!

簡志瀚 Kan Chi Hon

氧與健康

氧由於太容易得到，人只要一張嘴，就可大口的呼吸。得來全不費功夫，因此，常不為人所重視。當各種營養素的宣傳，已被一再熱炒的今天，氧卻仍然是“寂寞開無主”，有時，真深為“氧”不平。殊不知氧實為生之所繫，生命活動所必需啊！人可以幾天無食，幾天無水，一但呼吸、心跳停止，數分鐘內就可能死於缺氧。人對於氧重要性的再認識，是從人健康對氧依賴的再審視而得到從新出發。人們愈來愈認識到，不要說人缺了氧的進入，是生死攸關的大事，即便當人體組織得不到適度的氧供給或不能有效利用氧，而出現所謂「慢性缺氧」時，人離老化和各種各樣的慢性疾病也就不遠了！難怪一些人不無感慨地自嘲，笑說，談養生保健，竟冷落了氧這位老大哥，真是捨本逐末，是何等的不智！當然，人們能長了對氧的知識，提高了對氧探索的熱情，也有賴於近年對氧保健和氧治療學的理論的日益深入，可操作性日益發展和效果日益提高有關。基於此，研究才得以反觀，而益證氧對人體的重要性。

一榮俱榮一損俱損

氧是無色、無味、無臭的氣體。氧在人體的物質組成中佔的分量最多。氧是維持人體生命活動不可缺少的三大元素（食物、水、氧）之一。人體的五臟六腑，得以正常運作，全賴氧的維持，捨此，一切營養等等，都屬子虛烏有。故氧對各臟器的供應充足，而各臟器對氧的利用健全。生命則會欣欣向榮，反之，則了無生氣。端的是“一榮俱榮，一損俱損”。所有器官雖然都需要氧，但對氧的依賴程度有所不同。所以對缺氧的敏感度也有區別，大腦對缺氧最為敏感，其順次應為：大腦、心臟、肺、肝、腎、胃腸、肌肉、皮膚等。

氧是代謝活動的“主角”

新陳代謝過程就是新老交替、不斷自我更新的過程。即機體不斷從其生存環境中攝取營養物質，合成機體自身成分，此時伴隨有能量的產生和貯存；又不斷分解機體自身衰老的物質成分，把分解產物排出體外，此時則伴隨有能量的釋放和轉移。因此，新陳代謝過程既有物質代謝，又有能量代謝。而氧就是新陳代謝的關鍵物質，因它是體內糖、脂肪、蛋白質氧化供能中不可缺少的成分。

人體的機能活動需要消耗能量。能量來自食物中的糖、脂肪和蛋白質。這三類營養素在體內氧化過程

中，碳和氫分別被氧化生成二氧化碳和水，同時伴隨有能量的釋放。釋放出的能量有兩種形式，一種是熱能，另一種是化學能，即把能量轉移至某些化合物，生成高能化合物，如三磷酸腺苷(ATP)。熱能只有維持體溫的作用。而更多的重要生理活動，要靠ATP的能量才能被利用。所以，ATP是體內各部分的“化學電池”，保證了生命活動不間斷的能源供給。正是在這種意義上，我們說氧是人體代謝活動的“主角”。

氧進入細胞的“流水線”

空氣中的氧，通過吸氣，進入人體肺泡，經由微絲血管，循環至各器官細胞，被細胞所利用，而細胞的二氧化碳則沿微絲血管，還流至肺泡，呼出體外。進入血液的氧可分別通過“結合氧”和“溶解氧”兩種形式抵達細胞。而以結合氧的形式為主。

結合氧是指氧與紅細胞內的血紅蛋白(Hb)的結合，血紅蛋白就像一隻船，循著血液循環，把氧運載到細胞中去。正常成人每100毫升血液，約含血紅蛋白14克，每克血紅蛋白可結合1.34毫升的氧，但實際上血液經過肺微絲血管過程中，只有約97%的血紅蛋白與氧結合。溶解氧是氧以物理狀態形式直接溶解於血液內。一般在100毫升動脈血中可溶解0.3毫升的氧。量雖少，但很重要，因只有遊離氧才能被組織細胞

利用，結合氧在血液內也必須轉變為遊離氧後才能瀰散到組織中，被細胞所利用。

缺氧的發生

從上述“氧進入細胞的流水線”可以看出，當外界氧被吸入肺泡、瀰散入血液，再與血紅蛋白結合，由血液循環輸送到全身，最後被組織細胞攝取利用。這四個環節，環環相扣，緊密相連，出不得半點差錯，否則，只要其中任一環節出現破綻時，都會使細胞得不到充足的氧，或不能充分利用氧，此時身體就要發生一系列的病理變化，稱為缺氧(hypoxia)。缺氧發生的原因有下面四種：

吸入肺泡的氧不足

吸入肺泡的氧不足、瀰散入血液的速度減慢、瀰散量減少，常見處於高原、高空或通風不良處。又或在呼吸道狹窄或阻塞、胸部或肺部疾病時。身體為了對缺氧的代償，可出現呼吸加深加快，通氣量增加。皮膚時見青紫。若代償不足，可引起急性肺水腫，嚴重時會出現呼吸抑制。

血紅蛋白改變

血紅蛋白數量不足或性質改變，常見於各種貧血或一氧化碳中毒。貧血時血紅蛋白攜氧過少。一氧化碳中毒時，氧被一氧化碳競爭性取代與血紅蛋白結合。氧向組織瀰散的速度減慢。貧血時病人皮膚蒼白。一氧化碳中毒，皮膚呈櫻桃紅色。

血循環障礙

全身性血液循環障礙，組織血流量減少。常見於心力衰竭及休克等時。休克患者心輸出量減少及全身缺氧嚴重，累及各重要器官。局部性循環障礙，見於脈管炎、動脈粥樣硬化、血栓形成及栓塞，心肌及腦梗塞常危及生命。

細胞利用氧異常

組織細胞利用氧異常，見於氰化物、硫化氫、磷等

各種毒物或藥物的中毒。亦可見於放射線的照射、細菌毒素造成的細胞損傷。還有就是硫胺素等線粒體呼吸酶缺乏引致生物氧化過程的障礙。

缺氧與疾病

慢性缺氧與疾病的關係，日益受到人們的重視，甚至有人認為，“缺氧是一切慢性病的根源。”舉凡癌症、老年性癡呆等的發生或發展都與缺氧扯上關係，值得關注和探索。

缺氧與癌症擴散

2012年5月3日美國每日科學網站報道，根據佐治亞大學的最新研究成果稱，細胞缺氧可能是某些癌症快速擴散的主要根源。研究在七類癌症：乳腺癌、腎癌、肝癌、肺癌、卵巢癌、胰腺癌和胃癌中，均發現癌細胞內的含氧量下降。並認為，當含氧量降到極低程度時，開始長出新血管，從而提高細胞的含氧，暫時減緩了癌症的發展，但其後因癌細胞量增大，更加缺氧的情況出現，形成了惡性循環，癌細胞遂得以擴散。

臺灣學者亦證明，當癌細胞越長越大，就會出現缺氧，癌細胞為了獲取氧氣，就會轉移到其它正常的器官去。並首度找到癌細胞轉移的染色質標記HDAC3及WDR5。他們還發現，癌細胞缺氧時，可誘發HIF-1 α 基因，從而活化轉移基因TWIST和Snail，使癌細胞得以轉移。

缺氧與老年癡呆症

阿爾茨海默病(AD，老年癡呆症)的發病機制至今未明，有各種不同學說。因此，至今尚缺乏有效的治療手段。但在發病過程中，可以看出與慢性缺氧狀態密切相關。

1. 缺氧與 β 澱粉樣肽(β -Amyloid peptide, A β)的生成有關。A β 誘導活性氧類物質的產生，引致神經元凋亡，促進AD的病理變化。
2. 由於神經元較其它組織細胞，處於更高的活性氧



類物質環境，低氧使活性氧類物質增多，消除減少，故更易導致損傷。

3. 缺氧還會引致線粒體損傷等。

此外，慢性缺氧與慢性疼痛，排毒障礙，DNA修復等都有一定的相關。

氧與保健

要經常警惕慢性缺氧

氧對全身臟腑的關係，是一榮俱榮，一損俱損的關係，因此，缺氧時，各器官的功能變化都有相應的表現，只要對慢性缺氧隨時保持警惕，就能及時發現，及時處理。例如，晨起後精神不振、打哈欠、整天感覺疲倦無力。記憶力變差、注意力不集中、工作能力下降。此外，頭暈、頭痛、食慾不振、面色蒼白等都是慢性缺氧時經常出現的症狀。如長時間有此現象，就要去看醫生，通過測定血氧飽和度等指標，以確定是否存在慢性缺氧的情況。

保持環境氧充足

家居和工作環境，應勤開窗，勤通風，使空氣常保清新，氧氣充足。雖然有空調設施，也應如此，有利於室內二氧化碳的排出，讓新鮮氧氣進來。

飲食中要有充足的蔬果

有些學者認為，人體器官缺氧，也可從一些蔬果中得到補充。這些蔬果可增強血紅蛋白的攜氧能力，從而提高血氧含量。由於其分子結構中含有大量的共軛雙鍵，能在日光照射下，將二氧化碳和水轉化為有機物，並釋放出氧。這些蔬果包括，蔥、韭

菜、酸梅、芥蘭、春筍、蠶豆、菠菜等。

適度進行有氧運動

有氧運動是指一種比較有規律的，持續一定時間的運動。而運動時吸入的氧，能滿足運動的需要。例如游泳、滑冰、快走、有氧體操等。對改善身體的缺氧狀態很有裨益。運動的地點如能選擇在森林公園、植物公園則更佳，因為，在這些公園空氣中有含量很高的負氧離子，使人感到十分舒適，且能對抗身體的氧自由基。故有人把負氧離子稱為“空氣中的維生素”。

善用「家用制氧機」

家用制氧機由於制氧的原理不同，故有多種型號。其中一種利用分子篩原理的制氧機，是目前較成熟的類型。且兼具國際及國家標準的制氧機。它是用一種先進的分離技術，物理方法直接從空氣中提取氧氣，即制即用，新鮮自然。適用氧保健及缺氧症的治療。選用時，應征詢專業人士的意見，嚴格遵守注意事項，以免發生因吸入過量而發生氧中毒。

認識「高壓氧艙」的適應症

高壓氧艙是提供高氣壓環境的一種特殊和密封的設備，是搶救各種缺氧病人的有效手段，對高壓氧艙的適應症的初步認識，是使能在有需要時，能及時前往就醫。因為早治與晚治的治療效果大不一樣，需要爭分奪秒。現在利用高壓氧艙治療的缺氧性疾病很多，其中包括常見的有，煤氣中毒、腦血栓、腦出血、腦外傷、突發性耳聾等。

Oxygen and Health

Oxygen (O₂) is the keynote player for metabolism, the brain being the most sensitive to hypoxia (lack of O₂). Energy is stored in chemical bonds, e.g., of adenosine triphosphate). O₂ is transported by Hb (hemoglobin) of red blood cells, with 0.3% in the plasma: the usable form of O₂. Shortness of breath and skin cyanosis signify hypoxia, e.g., of high altitudes or airway diseases; or lack of Hb, e.g., anemia, carbon monoxide poisoning; or circulatory failure, e.g., shock or heart failure, or local blood clots in vessels; or poisons, e.g., cyanides, sulfides, phosphorus, etc. Chronic hypoxia is the culprit of, e.g., distant metastatic spread of cancers; Alzheimer's disease, senile dementia: through β -amyloid peptide (A β)-centric scheme depicts production of reactive O₂ species and cellular mitochondria damage. Have fresh air even in air-conditioned premises; take veggies, e.g., green onion, Chinese chives, dark plum, gai lan, spring bamboo shoots, broad beans and spinach, etc. Learn about aerobic exercises, e.g., swimming, brisk walking; domestic O₂ concentrators and hyperbaric O₂ – consult your doctor!

“精神出軌”可以諒解嗎？

據心理學家說：「男人的天性是期望擁有紅玫瑰和白玫瑰，一個賢妻良母照顧他的物質生活，一個紅顏知己體貼他的精神生活。無論他多麼有責任感，多麼愛老婆愛孩子，他都很有可能被另外一個莫名其妙的女子所吸引。面對誘惑而不動心的男人很少。」

一位女士的傾訴

我和老公都在事業單位，都有中級職稱，收入可以，經濟不困難。我倆是經人介紹認識結婚的，都是不會浪漫的人，日子過得平平淡淡。不是說“平平淡淡才是真”嘛，時光就這樣像小河一樣流淌著，波瀾不驚，轉眼人到中年了。面對家庭的平淡、丈夫的粗疏，我更渴望有一份體貼和關懷，也許是女人天性比男人情感更細膩吧。就在這時候，王濤的出現，讓我眼前一亮，工作和生活似乎也變得多彩起來。

王濤是我們部門新來的主管領導，雖然大我10歲，但精明強幹業務能力強，人也顯得瀟灑俊朗，琴棋書畫都通，能幹又有才氣，沒過多久，我便對他產生了深深的敬意，我主動配合他的各項工作，合作比較默契。

而王濤也對我十分關心，眼神不時在我身上流連。憑藉女人的直覺，我從他的眼神裏看到了另外一種含義。在辦公室，只要有王濤在，我就覺得自己渾身充滿了活力，我變得願意上班、願意流連在單位。可是回到家，我看丈夫越來越不順眼，常常對他橫挑鼻子豎挑眼，兩人常為一點雞毛蒜皮的小事兒爭吵不休。

我和王濤之間的感覺“漸入佳境”。一天下午，工作較累，他給我發來短信：“你今天辛苦了，下班後想請你去吃頓便飯可以嗎？”我毫不猶豫地回短信：“可以。”下班後，我們先各自離開，然後像地下黨接頭似的，在約好的地方會合。



在飯店，我們像朋友聚會，在一起喝酒聊天，天南海北一頓神侃。他也像往常一樣，講了不少葷素笑話和奇聞軼事。飯後，他要送我回家，我堅持各自回家。

我覺得這樣很有趣，此後，我們常常這樣私下見面。有時吃飯，有時喝茶，偶爾在過馬路時牽牽手，有時，他會做些犯規的動作，都被我巧妙地避開了。

一個傍晚，我們又去了酒吧，聊得很暢快。三

杯酒下肚，也許是“酒壯賊人膽”，有酒蓋臉，王濤直言不諱地說“很喜歡”我，稱我是他的紅顏知己，握住我的手不放。我掙脫了他的手，心裏像小鹿一樣跳個不停。畢竟我們是同事，內心的持重使我們還是把持住了底線。因為比較晚了，王濤執意送我回家。令人尷尬的是，在家門口，遇到了正要來接我回家的老公，他看見了我們拉手的一幕……

回到家裏，我與老公相對無言，一宿誰也不搭理誰。一連幾天都很尷尬，直到周日，在家相對無事，他才說：“咱倆離婚吧。”我全然沒有這個思想準備，眼淚當時就下來了，和老公坦誠講述大致過程，發誓沒有越過底線，承認自己有錯並發誓不再與王濤往來，基本上得到了老公的原諒。事後，我對王濤敬而遠之；他對我的態度也有了明顯的改變。

可是此後，每當我與老公發生口角時，他都會把這件事情抖擻出來，讓我難受。現在，我有時候想想挺後悔的，好像不該有這麼一次精神戀愛；但我沒

有大錯，難道精神戀愛也算出軌嗎？我該怎麼辦？

“精神出軌”不同於第三者

國家二級心理諮詢師李桓說，看到以上情形，可以



說兩個當事人確實動了一點感情，他們有曖昧的短信，還有一些親密的交往，比如眼神傳情、約會吃飯、喝茶散步等等。應該說在精神上開了小差，甚至，內心情感也起了些許漣漪，只不過兩個人還沒跨越最後的道德底線，算是“精神出軌”。

相對肉體出軌，精神出軌屬於“心動沒有行動”，一般僅限於眉目傳情，甜言蜜語，這些看不准的行為很難界定為“第三者”。

時下，有的女士渴望擁有一種知己之愛，也叫第四類情感、或曰“藍顏知己”。知己的含義就是雙方彼此徹底地瞭解和欣賞。藍顏知己，就是在老公之外、在其他男性朋友之上者。藍顏知己常常是帶著曖昧色彩，有的說是純潔的，其實絕對不會純潔到沒有半點身體的接觸。女人可以對藍顏知己講述不能跟老公或者男朋友講的任何話語，也可以哭訴男人給自己的委屈，因為是知己，所以他會憐惜你，會站在你的角度為你說話，會在你被傷害的時候給你一個溫暖的懷抱——這讓許多女士迷醉不已。

甚麼是第四者呢？人們通常把男女間的關係分為婚姻關係、情人關係、純粹友誼三種關係。有人認為，第四者是情人或曰第三者的更新換代產品，興趣、愛好、觀點、理念相近並相互欣賞的男女，以

不破壞婚姻和家庭為前提，不以金錢交易為條件，不要求甚麼家庭地位，但彼此間有實際的精神享受或者肉體結合，這種婚外情感高於第三者狀態，所以稱第四者。他們超越了第三者的窠臼，進入了更加出神入化的境界，遊戲規則就是不破壞雙方家庭。

他們聲稱“比友誼多一點情，比情人少一點性”，也就是還沒有突破道德底線的稱為“第四種關係”。其實，這種“第四種關係”就像是在走鋼絲，全靠雙方自我道德約束，隨時可能沉淪而不能自拔，進而成為地地道道的“第三者”。

精神出軌的原因是甚麼？

據心理學家介紹，一對戀人的感情再好，蜜月期最多維持18個月。大腦對於新事物的需要，就如同人對空氣的需求，人總是對新鮮空氣抱有強烈的渴求。當大腦在一段時間內接觸不到新的事物，就會感到疲乏。伴侶之外的異性，恰好滿足了大腦對於新事物的需求，從而激發了大腦的興奮。從動物學層面上看，喜新厭舊，尋求刺激，人與動物是有共同性的，人的一生應該可以愛很多次，而且每次都是真的。擁有婚姻的男女，在婚姻之外依然會有與異性的感情——這已經被客觀事實和心理學家反復證明了的。可以說，喜新厭舊移情別戀也是人之常情。《手機》中費墨有句發自內心的話：“二十多年都睡在一張床上，的確有些審美疲勞。”就像一道菜吃久了會倒胃口，一句話總說會感覺膩歪，一份感情守的太久也會疲憊。於是，當一種新鮮的力量突然出現在生活中，禁不住怦然心動。當然，這不足以構成背叛感情的理由和藉口。但是，這種感情遊離卻是任何婚姻中都可能存在的問題。情感的遊離在每個人身上都存在，只不過並不一定都會發展成為出軌。所以，有的心理學家說男人的天性是期望擁有紅玫瑰和白玫瑰，一個賢妻良母照顧他的物質生活，一個紅顏知己體貼他的精神生活。無論他多麼有責任感，多麼愛老婆愛孩

子，他都很有可能被另外一個莫名其妙的女子所吸引。面對誘惑而不動心的男人很少。如果一個男人，在家裏找不到他渴望的尊嚴，又不願意整天面對嘮叨抱怨的老婆，還要看昔日的白雪公主如今淪為黃臉婆，這時，如果碰到一個溫柔體貼、善解人意的女性（不必很漂亮），那麼“精神出軌”就會變成順水推舟的事兒。

如何對待“精神出軌”？

在婚姻之中。無論是哪種形式的出軌，都是對伴侶的嚴重傷害，這點是毋庸置疑的。如果偶爾精神出軌一次，通過努力可以回歸，或者對方主動意識到錯誤而主動回歸，那麼這場婚姻頂多有遺憾，但不影響婚姻繼續，甚至還可能有利於婚姻更穩定地繼續下去。但是，如果對方屢教不改無可救藥，就得考慮離婚。無論是生活還是婚姻中，該堅持的要堅持，該結束的也要果斷地結束。

好在前面提到的那位女士尚能把握分寸，已經意識到精神出軌的危險，害怕成為破壞家庭的“壞女人”。有了愧疚感和擺脫這種不正常狀態的願望，事情就好辦了。這位女士一旦把心思與感情傾注於丈夫身上，那麼對“藍顏知己”的需求也就少了。丈夫對妻子的熱情不會無動於衷，也一定會有感情回報。

有時候，快樂不是因為得到的多，而是因為計較得少。感情上的事，更是如此。不去奢望甚麼、不去想把愛的東西完全佔為己有，你就會灑脫一些快樂一些。人人都渴望愛與被愛，懂愛、會愛的人才會找到快樂而不是痛苦。

電視劇《金婚》中，佟志曾經和年輕漂亮的同事李天驕萌發過感情，就是一種“精神出軌”，文麗也哭過、鬧過、恨過，甚至痛不欲生……可是最後她只有原諒老公，並且放下思想包袱，重新信任老公，重新經營這個家，才能繼續攜手走到金婚。所以，在這件事兒上，應該大度一些，精神出軌，可以原諒。

譚敦民（媒體採訪主任）Tan Dui Man

運動誤區害人淺

2012年2月25日下午4點左右，一些業餘愛好者來到西安電子科技大學的足球場，一場休閒式的友誼足球賽開始，下半場進行到20多分鐘時，門將武光在撲球的時候，突然倒在了地上，再也沒有起來。120急救車把他送到了醫院，醫生採取了叩擊、電擊等急救手段，但大約40分鐘後，武光的心臟還是永遠停止了跳動，醫生懷疑武光系劇烈運動引起心臟疾病發作而猝死，即心源性猝死。武光生前在一家大型國有企業生產處負責調度工作，身體一向不錯。

如今，運動猝死，已成為醫學名詞。武光的猝死，再次給人們敲響了警鐘。隨著人們健康意識的增強，堅持鍛煉的人越來越多，運動安全常識也亟需普及。不少人缺乏對自身生理階段及運動安全的瞭解，存在認識誤區，不僅難以達到預期效果，有的還造成了身體的損傷甚至付出生命的代價。筆者就此請教了有關運動醫學專家，概括出一些常見的運動誤區。

只要是鍛煉，不拘甚麼形式

這種認識本身是不科學的。2004年10月17日，北京一位身體不錯的64歲老者死在馬拉松競賽的賽場上，教訓是深刻的。運動專案要根據身體健康情況及生理階段選擇，中老年人一般患有膝關節炎及退行性改變，不適合做太劇烈的運動。老年人不適合爬山、爬樓梯、深蹲等活動。高血壓、心臟病患者不適宜進行太過劇烈的運動，免得引發心腦血管疾病。鍛煉要根據自己的身體條件量力而行，慢性病患者最好諮詢醫生該如何鍛煉。

晨練比夜練好

許多人都有晨練的習慣，認為比晚飯後運動好。有的老年人睡覺少，凌晨起來就出去跑步，其實這些認識和做法都是錯誤的。專家告誡，晨練一般要選在太陽出來之後，這時候植物的光合作用開始，空氣中的氧氣增多，才是鍛煉的好時機。另外，清晨起來人體的血液凝聚力高，血栓形成的危險性也相應增加，是心臟病發作的高峰期。相反，黃昏時人體應激能力是一天中的最高峰，這時的心跳、血壓最平衡；黃昏嗅覺、聽覺、視覺、觸覺最敏感，所以，不是“晨練比夜練好”，而是夜練比晨練好。



一開始就大運動量、高強度鍛煉

有的人急於求成，開始運動就高強度鍛煉。筆者曾經嘗試中長跑，第一天就堅持了3000米以上，事後胸腔疼、兩腿肌肉疼，就是說呼吸跟不上、兩腿肌肉拉傷。突然大量運動，機體難以適應，會出現渾身酸痛、嚴重的疲勞感、免疫力下降或引發舊病。比較合理的鍛煉方法是從小運動量、小幅度、簡單動作開始，讓機體有個逐步適應的過程，這個過程也叫疲勞期，大約半個月，然後逐漸增加運動量，才是比較安全的鍛煉方法。中老年人一般應該提倡“柔性運動”，如步行、慢跑、跳舞等等，戶外活動40分鐘左右、微微出汗即可，但切忌大汗淋漓。

只要運動，就可以減肥

有人運動的目的在於減肥，他們認為，只要堅持運動，不控制嘴，也能夠減肥。這種認識是錯誤的。要想獲得持久的減肥效果，除了進行運動以外，還應該從飲食上進行合理控制。否則，運動後胃口大開，猛吃一頓，難以達到減肥的效果。還有的人認為，運動強度越大，減肥效果越好，這種認識也是錯誤的。研究表明，體內脂肪的減少取決於鍛煉時間的長短，而不是鍛煉的強度。因為各種鍛煉開始時，首先消耗的是體內的葡萄糖，在體內的葡萄糖消耗以後，才開始消耗脂肪。而劇烈運動在消耗糖後多已精疲力竭，難以再繼續堅持，因而脂肪消耗不多，達不到減肥的目的。只有較緩慢而平穩地持久運動，才能消耗更多的熱量、燃燒更多的脂肪。

空腹鍛煉，有損健康

有的人不願意早晨鍛煉的原因之一是認為：“空腹鍛煉，有損健康”。其實不是那麼一回事兒。研究表明，只要身體狀況正常，飯後4~5小時（即空腹）進

行適度運動，如步行、跳舞、慢跑、健身操、騎自行車等，有助於減肥。這是因為此時體內無新的脂肪酸進入，較容易消耗多餘的脂肪，減肥效果優於飯後1~2小時的運動。

運動口渴大量飲水或忍著不喝

在運動過程中，只要時間稍長，就會有口渴的感覺。這時大量喝水會刺激胃，但忍著一口不喝也不對，只要你感覺口渴時，就說明你身體已處於缺水狀態了。即使在運動過程中也可以適當補水。我們在馬拉松賽中，會看見不少運動員邊跑邊喝水，這是必要的。補水方法應是小口緩咽，每次補水不宜太多，而且水不能太涼，只要能緩解口渴症狀就可以了。

運動後大量進食、飲酒

有的人運動後感覺饑渴，運動後喜歡喝汽水、吃冰點，覺得進些甜食或糖水很舒服，以為運動後多吃甜食有好處。其實運動後過多吃甜食會使體內的維生素B1大量消耗，人就會感到倦怠、食欲不振等，影響肌酸的排除，延長機體恢復的時間。因為維生素B1參與糖的代謝，還能幫助肝臟分解肌酸，使之迅速排出體外。因此，運動後、尤其劇烈運動後最好多吃一些含維生素B1的食品，如粗雜糧、蔬菜、肝、蛋類等。有人運動後喜歡喝酒、尤其喜歡喝啤酒，以為能儘快恢復體力，這也是錯誤的，劇烈運動後人的身體機能會處於高速運轉狀態，這時喝酒會使人體更快地吸收酒精進入血液，對肝、腎、胃、脾等器官的危害就會比平時更嚴重。乙醇需要肝臟分解，並消耗大量維生素B1，加重運動後肌肉的酸痛感。



帶病鍛煉

記得一本書中介紹有位偉人不太相信醫學，說是：“醫治不死病，死病沒藥治。”感冒以後不吃藥，說是游泳就好了（這位偉人特喜歡游泳），一個猛子紮下去，泳是游了，上來就肺感染了。本來吃點藥就可以好的小病，只好讓醫生掛吊瓶了。事實證明，帶病鍛煉不可取。身體不適，就應暫停運動或減少運動量；否則，很有可能就像那位偉人似的辦下蠢事，加重病情。如果在運動中出現胸悶、胸痛、氣短、眩暈等症狀，應立即停止一切活動，必要時呼叫急救車，切忌硬撐著“一不怕苦、二不怕死”，人的生命真的只有一次。



運動加速膝關節退化

人到了中老年膝關節會產生退行性病變，這是自然的自然現象，但不能因噎廢食，不能因此完全停止運動。人不運動容易患骨質疏鬆症、肌肉萎縮等病痛，身體也會缺乏敏捷性和協調性，體能下降。膝關節有病變的人，最好選擇對膝關節沒有損傷的運動，如游泳、騎車、散步、墊上動作等。應儘量減少負重、長距離行走、長時間站立，不要練習跑跳、深蹲等。

大量運動後馬上洗浴

一段大運動量的活動以後，人體燃燒的熱能增多，溫度會升高，為保持體溫的恒定，皮膚表面血管擴張，汗孔張大，排汗增多，以方便散熱，這時候如果洗冷水浴會因突然刺激，使血管立即收縮，血液循環阻力加大，同時機體抵抗力降低，人就容易生病。而如洗熱水澡則會繼續增加皮膚內的血液流量，血液過多地流進肌肉和皮膚中，導致心臟和大腦供血不足，輕者頭昏眼花，重者虛脫休克，還容易誘發其他慢性疾病。比較合適的做法是，等身體恢復正常以後再進行洗浴。

中止劇烈運動立即休息

中青年人喜歡一些劇烈運動，比如足球、籃球、長跑等等。劇烈運動時人的心跳會加快，毛細血管擴張、血液流速加快，同時肌肉有節律性地收縮會擠壓小靜脈，促使血液很快地流回心臟。在這種情況下，如果立即停下來休息，肌肉的節律性收縮也會停止，原先流進肌肉的大量血液就不能通過肌肉收縮流回心臟，外周血液增多，造成血壓降低，出現腦部暫時性缺血，引發心慌氣短、頭暈眼花、面色蒼白，甚至休克昏倒等症狀。正確的選擇是，劇烈運動後，逐漸放慢運動速率，然後再停止運動。

Lot of Harm: Pitfalls of Exercises

Those with arthritis or hypertension, cardiac diseases must avoid very brisk exercises. As oxygen from plant photosynthesis comes with sunrise; early morning exercise is not prudent. Remember to warm up first; note the 2-week "non-peak" period before full-blown exercises are appropriate. Indulging excessively in food or drinks after exercises is counterproductive; too brief exercising times burns only blood sugar instead of body fats. Taking exercises 4-5 hours after a meal are best for slimming. Drink water in moderation during brisk exercises. Taking too much sweet items or drinks after exercises depletes vitamin B1 and induces tiredness: take dry food items, veggies, liver and eggs, etc.; alcohol in beer would also be absorbed rapidly, damaging the liver. With cough and cold, avoid exercises. People with degenerative joints should take it easy. Never take a bath (hot or cold) immediately afterwards. After very brisk exercises, never stop abruptly. As a football player while playing had dropped dead due to shock from heart disease, we can't be too careful: consult your doctor!

楊 昆、王根華（主任醫師）Yang Kwan、Wong Kan Wah

「木乃伊詛咒」：都是致命真菌惹的禍？

在微生物的世界裏，真菌通常缺乏病毒或細菌的天賦。對擁有正常的、健康的免疫系統的人們來說，真菌很少會表現它們自己。其實，人類的頭髮和皮膚上攜帶著大量的真菌，甚至每次呼吸都會帶出一片無形的真菌孢子雲團。雖然許多其他微生物樂於讓宿主因感染它們得病或死亡而苟延殘喘，但真菌卻往往願意癡心地等待它的主人死於其他原因而不是自己之手。

事實上，在整個文明史中，大多數真菌成了人類的朋友，它們慷慨地為人類提供麵包和啤酒，回收垃圾，讓植物從土壤中汲取營養。科學家估計，在地球上大約生活著150萬種真菌，但只有少數會禍害人類的健康。但問題是，一旦少數害群之馬真的“起了歹心”，那它們就會反目成仇，致人於死命。

“木乃伊詛咒”與卡納馮勳爵之死

他是古埃及最年輕的國王，卻小小年紀慘遭不幸，他的死因直到今天仍然是個謎。人們對圖特卡蒙國王議論最多的其實是以他的名字命名的所謂“圖特卡蒙國王詛咒”，也有人稱之為“木乃伊詛咒”。但科學家最新的研究發現，“圖特卡蒙國王詛咒”可能是一種有毒真菌的結果。

英國考古學家霍華德·卡特於1922年發現了古埃及法老圖特卡蒙的陵墓，這是世界考古史上的重大發現，當時全世界掀起一股圖特卡蒙熱。熱潮過後，雖然人們仍然關注與這具木乃伊有關的新聞，但沒有哪條新聞的轟動效應能與“圖特卡蒙國王詛咒”或“木乃伊詛咒”相提並論。

資助那次考古工程的英國人卡納馮勳爵在參觀完圖特卡蒙陵墓後不久便染病身亡，這進一步加深了人們對超自然力量正在發揮作用的猜測。“超自然說”有它的市場，但科學家們當然不相信

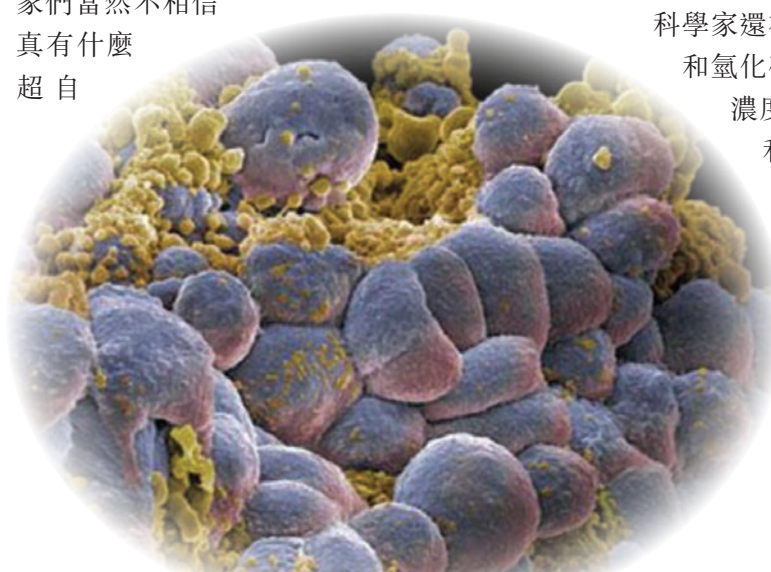
真有什麼
超自

然力量，他們一直在破解“圖特卡蒙國王詛咒”。最近幾年，一個有關“木乃伊詛咒”的科學論斷有可能為卡納馮勳爵之死找到科學依據。

研究人員發現，在啟程前往埃及之前，卡納馮勳爵實際上就已經患有一種慢性病，這種疾病進一步破壞了他的免疫系統。美國賓夕法尼亞大學博物館的埃及古物學家詹尼弗·韋格娜說：“一提到埃及古墓，你不僅會想到下葬時的死屍，還會想到殉葬用的食品——肉、蔬菜和水果。這些食品肯定會招來昆蟲、真菌、細菌和其他各種東西。它們可能在三千年前便存在於陵墓之中了。”

科學家最近在實驗室所進行的研究發現，一些古代木乃伊身上的確寄生著真菌，其中至少包括兩種具有潛在危險的真菌——黑麴黴和黃麴黴。這些真菌能夠引起從充血到肺出血等各種過敏反應。這些真菌尤其會對免疫系統虛弱的人造成傷害。

科學家還在封閉的石棺內發現了氨氣、甲醛和氫化硫。一旦這些有毒氣體達到極強的濃度，它們就有可能傷害人們的眼睛和鼻子，使人們出現類似於肺炎的症狀，情況嚴重時還能置人於死地。更令研究人員驚訝的是，許多被打開的陵墓中竟然還寄居著蝙蝠。後來發現，這些古墓年久失修，出現了不少裂縫，蝙蝠因此將墓穴當成了自己的家。可是，這些蝙蝠的糞裏含



有一種真菌，這種真菌能引起類似流感的呼吸道疾病——組織胞漿菌病。在適當的條件下，這種情況同樣有可能置人於死地。

致命真菌威脅人類健康

近年來，真菌感染的人數劇增，醫院內真菌感染人數從2%增至3.8%，其中80%是念珠菌感染患者。同時，由於醫學科學的發展導致的臨床器官移植患者、腫瘤化療後患者及愛滋病患者等免疫抑制人群數量不斷增多，深部真菌病的發病率及病死率均呈明顯上升趨勢。今天，致命真菌已經遍佈世界每個角落，嚴重威脅著人類健康。

2007年初，一種熱帶致命真菌神秘出現在加西，並已造成一名丹麥遊客患病，促使有關方面向全球醫生及遊客發出警告。丹麥醫生在該病人胸腔發現該真菌叢生塊，這是一種微小的單細胞病原體，常發現於澳洲、非洲、印度和南美等熱帶或亞熱帶地區。近年來全球變暖，使該真菌在加西樹木、土壤、水及空氣中大量繁衍。

2010年4月22日，美國研究人員公佈研究報告稱，一種致命隱球菌菌株在美國西北地方以及加拿大不列顛哥倫比亞省擴散。研究人員表示，隱球菌通常只感染器官移植者、愛滋病患者等免疫力低下人群，但在北美傳播的這種新菌株與之不同。領導這項研究的杜克大學學者艾德蒙·伯恩斯表示，這種菌株令人不安，因為它似乎對其他健康人也構成威脅。據介紹，這種菌株致死率非常高，在他們研究的20多例病例中，死亡率約為25%。1999年至2003年，這種菌株僅局限於加拿大溫哥華島，但2003年至2006年，該菌株開始向加拿大不列顛哥倫比亞省大陸地區擴散，2005年至2009年擴散至美國華盛頓州和俄勒岡州，目前還可能進一步擴散至美國加利福尼亞州北部以及更遠的地方。

2011年12月1日，《世界衛生組織簡報》刊登的一份研究指出，全世界每年有100多萬成功治癒了結核病的人卻受到一種致命真菌的感染，而且常常被誤診為結核病復發而得不到治療，以致患者最終因此而死亡。曲黴菌是一種在空氣中傳播、人們每天都會吸入的真菌。曲黴菌通常並不會導致疾病，但那些患有白血病、嚴重哮喘、肺部囊性纖維性變和愛滋病等疾病而免疫力下降的人，以及由於結核病而肺部

受損的人常常會由於這種真菌而患病，其中半數患者會在五年內死亡。慢性肺部曲黴菌病的症狀包括體重下降、嚴重呼吸短促、疲勞和咳血，這些症狀與肺結核的症狀非常相似，因此醫生常常誤診，並開出錯誤的處方。病人的感染則長期得不到發現，耽誤了有效治療。大部分慢性肺部曲黴菌病發生在孟加拉、中國、印度、印尼和菲律賓等結核病高發國家。

破解致命真菌的鑰匙在哪裡？

真菌最易感染免疫系統受損的患者，特別是愛滋病患者和因器官移植而必須採取終身免疫抑制治療的患者。據估計，全球每年因真菌感染導致的死亡人數高達100萬，而其中撒哈拉以南地區就有近60萬。

導致人類致病的真菌主要是條件致病性真菌，分佈在外界環境（如空氣、塵埃、土壤），人體（如皮膚、口咽、消化道、陰道），醫院（如醫療器械上）以及其他如未加熱食品、餅乾、冷凍湯、果汁、蔬菜、水果、水及乳製品中。常見的條件致病性真菌主要有念珠菌、隱球菌、曲黴菌等。

真菌分泌的外毒素及其孢子、菌絲等可通過食物攝入、呼吸道吸入等方式引起人類產生過敏、幻覺，甚至急性中毒死亡。如人類短時間內攝入一定劑量的黃麴黴素污染的花生、玉米等，即可誘發肝癌、胃癌等惡性腫瘤，孕婦攝入後還會導致胎兒畸形，而近期蒙牛牛奶被查出黃麴黴素M1超標即和奶牛攝入發黴的飼料有關；人類攝入錐蓋傘屬等真菌後還可產生幻覺；而在我國西南地區有分佈的鵝膏菌屬，人類一旦誤食可迅速導致死亡。

在真菌感染中，又以曲黴菌的危害最大。它除了潛伏在花草植物中，像水裏、微塵內也有它的蹤跡。感染曲黴菌的骨髓移植病人當中，每10人就有超過8人喪命。麴黴病是一種嚴重的肺感染情況，病人會感覺胸口疼痛、發燒和咳嗽。感染不僅局限在某個部位，而是會快速傳染到各個器官，包括腦部。雖然沒有對曲黴菌引發的感染進行過仔細跟蹤，但研究表明，在20世紀80年代和90年代期間因麴黴屬真菌感染而死亡的人數翻了兩番。

白色念珠菌是一種常見菌，在四分之三的人體上可以發現該菌。它是寄居在口腔和腸道粘膜上和皮膚

表面的、通常無害的一種天然微生物菌群。但是，一旦免疫系統被削弱時，該菌也能造成嚴重傷害。這時它將從無害的真菌變成能侵犯身體的惡性病原體，其後果是真菌感染、皮膚感染，更糟的情況下侵擾人體內臟器官並導致死亡。念珠菌病雖然在上一代前比較少見，但得自念珠菌屬真菌（通常存活於皮膚上）的血液感染症已成為第四大常見的感染症。

新生隱球菌首先通過肺部感染侵入人體，而後蔓延至包括大腦在內的其他各處器官，被稱為隱球菌病，可導致胸痛、乾咳、腹部腫脹、頭痛、視力模糊等症狀。其中以隱球菌性腦膜炎最為嚴重，如治療不及時，約有86%的患者可在一年內死亡，即使在目前已有多种藥物治療的情況下，其死亡率仍在40%~65%。更可怕的是，在那些倖免於死的病人中，部分患者還可留有失明、聽力障礙、偏癱、頭痛、下肢肌肉萎縮等後遺症，其致殘率約為20%。

自2004年白色念珠菌的完整基因草圖發表以來，研究人員已編目了十餘種致病真菌的基因組。這些基因組研究可能會很快揭示出真菌是如何在人體中生存的，並幫助研究人員提出新的方法來消滅這些病菌。科學家最近還發現了人類免疫細胞中會對真菌和其他入侵者發出警報的分子家族，以及真菌躲避這些細胞的機制。

總的來說，這些研究結果可能很快就會解決真菌感染治療中最具挑戰性的一個問題，即如何讓你擺脫這個人類最親密接觸者的騷擾。

抗真菌新藥開發方興未艾

自從第一個抗真菌藥物兩性黴素B問世以來，人類與真菌的鬥爭已持續了40多年。迄今，人們在預防和治療淺表真菌病方面已取得了很大的進展，在深部真菌病的研究方面也獲得了一定的成效。然而，隨著免疫抑制劑、廣譜抗生素、抗腫瘤藥物的廣泛應用，腹膜透析、血透和移植工作的開展以及免疫缺陷性疾病的出現，導致條件致病菌感染劇增，真菌病的發生率也隨之大幅度上升。因此，尋求新型、高效、安全抗真菌藥物的研究迫在眉睫。

迄今為止，臨床醫學界使用頻率最高的抗真菌藥物主要有三類，即多烯烴大環化合物類，如兩性黴素

B、制黴菌素等；烷基胺類，如阿莫羅芬等；咪唑類，如酮康唑、咪康唑、氟康唑、益康唑和新上市的伊曲康唑等等。其他抗真菌藥物有灰黃黴素與氟胞嘧啶等。

20世紀90年代以來，抗真菌藥物研製工作取得了令人注目的進展，其中新上市的咪唑類藥物療效尤為顯著。例如伊曲康唑與氟康唑是目前惟一兩種可口服的治療系統性真菌病的藥物，而且其抗菌譜要比早期上市的咪康唑與酮康唑更廣。最新的研究表明，伊曲康唑口服後能積聚於脾臟與肺組織中，故可治療多種深部器官真菌感染疾病。氟康唑的抗菌譜雖然比伊曲康唑要窄一些，但它在臨床上廣泛用於預防系統性真菌病。在西方國家，常規給HIV陽性患者使用氟康唑，以防止危險的隱球菌腦膜炎等罕見真菌性腦膜炎。氟康唑的生物利用度高達90%以上，且同樣可以用來治療念珠菌病。

近年來，我國真菌病臨床防治水準取得重大突破。中國工程院院士廖萬清領導的課題組在國家自然基金資助下，通過兩次全國性和18次區域性針對特定人群的流行病學研究，先後發現10種新病原真菌及新病種（3種為國際上首次發現），其中新生隱球菌上海變種採用廖氏命名，並被美國真菌菌種保藏中心收錄。在此基礎上，課題組研製出複方酮康唑霜等具有顯效的新藥，並使內臟器官深部真菌感染的治癒率達到83.8%。他們在國際上首次建立了新生隱球菌A型標準菌及裴氏著色真菌DNA克隆庫，運用相關研究成果治療30餘例隱球菌性腦膜炎，治癒率達100%，病殘率、復發率為零，大大超過國際水準。

有研究人員將目前的真菌治療方法比作上世紀60年代和70年代的癌症療法，那時大部分癌症療法的設計將快速增長的細胞而不是特定的癌細胞作為靶標。今天，醫生擁有的很多藥物可集中火力攻擊惡性腫瘤細胞的特殊缺陷，藥物雞尾酒處方也可使幾種癌症機制同時失效。真菌感染似乎有類似的複雜性，包括共用非靶標細胞的特性等，因而也將需要同樣複雜的治療方案。

目前，抗真菌新藥的開發方興未艾，一些高科技手段如電腦輔助藥物設計技術的應用將更加促進抗真菌藥物的創新性研究，相信不久的將來在抗真菌治療方面一定會不斷取得重大突破。

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1202-1204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_____	申請人簽署：_____
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。	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)





簡志瀚教授主持
Kan Chi Hon

“自己食自己”

編輯先生：您好。我是貴刊的讀者，對醫學知識很感興趣，對醫學的發展猶其關注。當最近獲悉中國學者林聖彩教授在細胞自噬機制研究方面取得重大突破，2012年4月27日，美國《科學》雜誌刊發了這項研究成果，並就此作出專門評述時，感到十分雀躍。過去，我對“細胞凋亡”略有所聞，但對“細胞自噬”卻是初次聽到。自噬，就字面瞭解，不就是“自己食自己”麼？細胞怎麼會出現這種現象呢？希望能給予解釋，並談談林教授等研究的突破表現在甚麼地方？細胞自噬對疾病的發生和發展有何意義？謝謝。

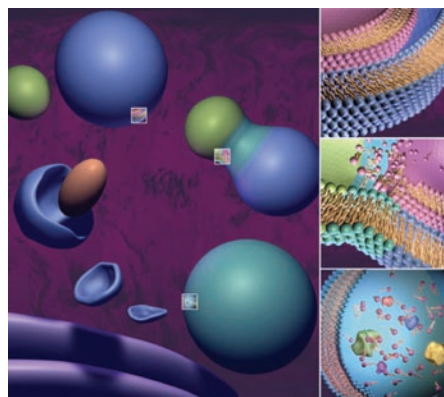
自噬——“自己食自己”

Albert 2012年8月

自噬(autophagy)，直譯為Self-eating，就是“自己食自己”的意思。由於事件發生在細胞內，故稱細胞自噬。它是指細胞消化自身蛋白質或細胞器的一種自食現象。它是繼“細胞凋亡”後，生命科學領域的又一熱門研究方向。自噬是1962年由Ashford和Porter發現細胞內有此現象後被提出的。比利時科學家Christiane Duve則在50年代，通過電鏡觀察到自噬體結構，並在1963年溶酶體國際會議上首先提出了自噬這種說法。根據發生途徑的不同，自噬可分為三種類型，即巨自噬、微自噬、分子伴侶介導自噬(chaperone-mediated autophagy)三種。巨自噬是最主要的形式。以下談到的自噬，主要是指巨自噬而言。

自噬是一種降解途徑

自噬這種在細胞內發生的“自己食自己”的過程，其生理意義在於，細胞在自噬相關基因(Atg)的調節控制下，利用溶酶體來降解自身損傷、變性、衰老和失去功能的細胞、細胞器和變性蛋白質與核酸等生物大分子。降解產物可用於能量生成和新的蛋白質的合成，用以更新細胞成份，維持細胞存活。也為細胞的重建、再生和修復提供必須原料。可見，細胞自噬是體內的“垃圾處理廠”，也是“廢品回收站”。是身體一種重要的防禦和保護機制。細胞自噬通常包括以下三個步驟：首先，細胞在飢餓、缺氧，以及激素因素刺激下，形成雙層膜結構的「自噬前體」；然後，膜逐漸延伸，包繞部分細胞成分形成「自噬小體」；最後，自噬小體通過細胞骨架，運送至溶酶體，並與之融合形成「自噬溶酶體」，藉自噬溶酶體即可將包含物消化降解，完成自噬過程。(見右圖)



▲圖 細胞自噬

自噬啟動密碼的發現

林教授等研究的貢獻是在於對自噬啟動密碼的發現。自噬過程一經刺激因素作用後，後續過程如何展開？自噬在自噬相關基因的調節控制下，如何把各種自噬信號傳遞給細胞，從而使其執行自噬過程，一直是科學研究上，一個急待解決的重要問題。正是林聖彩教授課題組成功找到了啟動自噬的部分密碼，從而在細胞自噬機制研究方面取得重大突破。他們研究發現：“通過一種名為GSK3的激酶活性增高後磷酸化，並隨之啟動乙酰轉移酶TIP60，進而導至自噬核心機器中的蛋白激酶ULK1的乙酰化水準增強而啟動細胞自噬”。“簡言之，這一發現，揭示了多細胞生物在生長因數缺失條件下的細胞自噬過程的新的介導分子及其通路”。

自噬與疾病

自噬啟動密碼的發現，這將有助於從“源頭”上認識相關疾病，並為這些疾病的診斷和治療提供新的靶點。有關實驗表明，包括肥胖症、糖尿病、神經退行性疾病、免疫失調及癌症等的發生，都與自噬過程異常有關。在細胞自噬研究中，與腫瘤的關係是一重點。最近有研究報道稱，在自噬溶酶體降解途徑中，對腫瘤有抑制作用的自噬基因Beclin-1有缺陷時，可導致多種惡性腫瘤的發生。老年癡呆症患者體內自噬溶酶體成熟過程受損，使得缺乏營養的神經原內自噬體樣結構蓄積，導致具有致病作用的β澱粉樣蛋白產生並堆積，影響老年癡呆症的發生和發展。更有趣的一項報道則稱，在動物實驗中發現，鍛煉身體可增加細胞的自噬能力。而自噬能力的提高，可以滿足身體對能量需求的增加。

天津市磁醫學傳承工作室揭牌式 暨 天津—香港磁醫學成果研發座談會

由天津市工人醫院、天津市老年科技工作者協會、香港保健協會、天津市發明協會、天津市科協、天津市康復醫學會、天津市磁醫學研究會、上海和也企業管理有

限公司等，共同主辦之「天津市磁醫學傳承工作室揭牌式、暨天津—香港磁醫學成果研發座談會」，已於

2012年6月8日，在天津市工人醫院會議室隆重舉行。成立工作室的目的，是為搶救、傳承、繼承劉道矩教授，近半個世紀磁

醫學臨床和科研心血，特別是他研究磁療經絡手法對頸腰椎病及頸源性腦病、頸性眩暈磁療法這些科研成果被列為衛生部、市科委、市衛生局重點推廣專案。為了將劉道矩教授寶貴經驗，流傳後世，天津市衛生局正式批准在工人醫院組建以劉道矩教授為導師的磁醫學傳承工作室，充分發揮繼承磁醫學傳承的理念。工作室設導師門診、科技研發和系統

整理出版老教授的經驗和臨床案例，為廣大患者造福一方。會議由馬惠傑主任醫生主持，首先由陳子震處長宣讀衛生局津衛中【2012】180號文件，劉道矩教授介紹組

建經過，接著受邀發言的有：陳子震處長（天津市衛生局中醫處處長）、李之珍會長（天津市發明學會會長）、香港保健協會馮廣泉總幹事、王運洪副主席（天津市科委副主席）、上海和也管理公司董事長方志財，最後由宋文利院長（天津市工人醫院院長）總結發言。列席座談會之嘉賓，尚有天津市磁醫學研究會理事孫碧君（劉道矩國醫大師關門弟子）等，座談會結束後，宣佈揭牌儀式；由劉道矩教授、陳子震處長、馮廣泉總幹事等主持揭牌儀式。儀式後由劉道矩教授帶領參觀其「天津市磁醫學傳承工作室」及磁醫學成果展示。



世界中醫男科學術大會在津召開

衛生部和市領導同志出席並視察曹開鏞中醫醫院

本刊訊 世界中醫男科學術大會暨第二屆海峽兩岸中醫男科學術論壇，已於2012年6月8日至10日在天津市召開。大會由世界中醫藥學會聯合會男科專業委員會、中華中醫藥學會男科專業委員會和國際中醫男科學會主辦，天津曹開鏞中醫醫院承辦。來自中國大陸和台港澳地區以及美國、日本、泰國、新加坡、英國等10多個國家近400名專家學者參會，與會代表重點就中醫男科標準化發展、促進科研立項、加強人才培養、提高臨床療效、深入開展國際合作等問題進行研討。



▲本會馮廣泉總幹事與王院長（曹夫人）在會場合照

王國強在致辭中指出，中國政府高度重視中醫藥工作，實行中西醫藥並重的方針，大力扶持和促進中醫藥事業的發展，特別是近年來，要在醫藥衛生體制改革中充分發揮中醫藥的作用，並且專門出臺的國務院和促進發展中醫藥發展的文件，來推動中醫藥在教育、醫療、保健、科研、改進文化和對外文化交流的發展。與此同時，中醫藥走向世界的步伐也

在不斷加快，中醫藥得到了國際社會和越來越多國家和民衆的政策和歡迎，中醫藥服務和中醫藥產品也在世界160多個國家和地區，中醫針灸也被列為非物質文化遺產，代表作《黃帝內經》、《本草綱目》、兩部中醫古籍已被列入世界醫名錄。

特別要提到曹開鏞先生，正是因為他多年來堅持不懈的克服種種困難，努力的以中醫男科的發展為己任，積極推動中醫男科的學術發展，大力促進世界中醫男科的學術交流，不斷的增進海峽兩岸中醫藥界同仁的合作，為此作出了積極貢獻，他的精神令人敬佩值得弘揚。

大會開幕式後，衛生部和天津市領導同志視察了天津曹開鏞中醫醫院，並為新醫院落成使用揭幕，對醫院新院舍落成使用表示祝賀。



▲世界中醫男科學會曹開鏞會長在台上致歡迎詞

衛生部副部長、國家中醫藥管理局局長王國強，世界中醫藥學會聯合會副主席兼秘書長李振吉，兩院院士郭應祿，天津市人大常委副主任苟利軍、李潤蘭、本會總幹事馮廣泉等嘉賓應邀出席了大會。

世界中醫藥學會男科專業委員會會長、中華中醫藥學會男科專業委員會創會會長、國際中醫男科學會主席曹開鏞致開幕詞。泰國、日本、臺灣地區的代表在開幕式上致賀詞後，王國強副部長作重要講話。



◎會議一角

王亞民（主任醫生）Wong Ah Man

“2011年十大健康新知”

一、無脂食品並不那麼健康。即便是減肥的人也需要在飲食中添加脂肪，不過脂肪攝入的種類很關鍵，要做到限制飽和脂肪、不吃反式脂肪。《英國營養雜誌》的研究發現，富含單不飽和脂肪的食物可以助人減肥，減少脂肪。

二、他汀類藥物不是心臟健康的必需品。他

汀類藥物可減少肝臟的膽固醇分泌量。但英國一項針對2100名志願者長達6年的調查顯示，正常血脂水準的人服用他汀類藥物根本不會對心臟起到保護作用。

三、社交廣泛延長壽命。美國楊百翰大學研究發現，與生活習慣健康的人交朋友，壽命延長的幾率增加50%。研究人員稱，社交氛圍廣泛、朋友生活習慣好的人，癌症倖存率以及抵抗感冒的能力都會加倍。

四、每天舉重減肥效果好。華盛頓大學聖路易斯醫學院的研究表明，在不改變飲食的情況下，每天練習舉重就可減輕體重。研究表明，每天做3~6次舉重即能改善新陳代謝，使人體夜間消耗的熱量增加8%。

五、上下班空氣污染老化皮膚。國際知名刊物《皮膚病學研究雜誌》的最新研究發現，汽車廢氣中所包含的碳粒子等有害顆粒，可使女性的皮膚斑點增加20%。



2011年，哪些健康領域的新研究對人類起到的作用最大，哪些最為人們關注？美國《預防》雜誌日前評出“2011年十大健康新知”，讓你瞭解一年裏健康領域發生了哪些新變化。

六、多走路對抗記憶力下降。每週3天，每天走路40分鐘可以預防記憶力下降。此外，運動還可以增加腦容量，而21%的老年癡呆症都和缺乏運動有關。

七、新疫苗消滅“漏網”乳腺癌細胞。華盛頓大學聖路易士醫學院正研製新的乳腺癌疫苗，它的目的不是預防

乳腺癌，而是通過“追殺”逃過化療的癌細胞，達到防止癌症復發的目的。

八、7月份不要做手術。《普通內科醫學期刊》雜誌最新研究發現，7月份病人的手術死亡率增加10%。這個月一般是新醫生實習的月份，他們經常給病人開錯藥或者不能正確指導病人服藥。

九、幸福感是長壽的基礎。《美國國家科學研究院學報》一項對3853名志願者（52歲—79歲）的調查發現，生活幸福感強烈的人在未來5年死亡的幾率會下降35%。

十、綠茶或可預防皮膚癌。研究表明，外出前喝杯綠茶可以降低紫外線對皮膚的傷害，而綠茶所含的抗氧化劑也有防癌效果。



葉煜全（內科主任醫生）Ye Yu Quan



- 英國和澳大利來研究人員發現，隨著年齡增長，智力衰退程度主要受環境因素影響，基因因素僅佔兩成多。這意味著人們可以從生活方式等外部因素著手，延緩智力衰退，不做“老糊塗”。這項研究由英國慈善機構“英國老人”斥資委託進行。研究人員參考了大約2000名研究物件參加兩次智力檢測的報告。研究結果顯示，隨著年齡增長，大腦老化引起智力衰退的原因24%在於基因因素，比先前所認為的小。結果還顯示，不少影響兒童時期智力的基因同樣影響老年期智力。研究人員說，這意味著環境因素對智力變化影響最大。澳大利亞昆士蘭大學彼得·菲舍爾教授說：“結果顯示，環境在說明我們進入老年後保持思維敏捷起著頗為重要的作用。”菲舍爾說，這項研究並未確認某些特定基因或特定環境因素影響大腦老化程度，這正是今後研究的方向。另一位參與研究者迪裡說，能夠取得這項結果在於研究小組綜合了一系列有價值的資源，“這項結果在一定程度上解釋了為何一些人的大腦老化情況優於其他人”。“英國老人”機構的詹姆斯·古德溫教授說，這項研究幫助人們瞭解智力水準隨著年齡增長變化的原因。古德溫說，“現在的關鍵是，弄清何種生活方式和環境因素是我們能做的，能夠讓我們最大限度地、聰明地老去。”
- 美國研究者發現，維持健康體重的人，與體重過重者比較，他們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，像掌管注意力、招待力、長期記憶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、其他疾病更容易攻擊大腦。看來，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。

- 英國倫敦帝國理工學院一項最新研究發現，多吃穀物和全穀食物可降低罹患腸癌危險。來自英國倫敦和裏茲以及荷蘭的科學家對涉及近200萬人的25項早期相關研究結果進行了綜合分析。結果發現，增加膳食纖維攝入量（特別是穀物纖維和全穀食物），有助於防止腸癌。研究分析發現，膳食纖維與腸癌之間存在線性關聯。穀類纖維素攝入越多

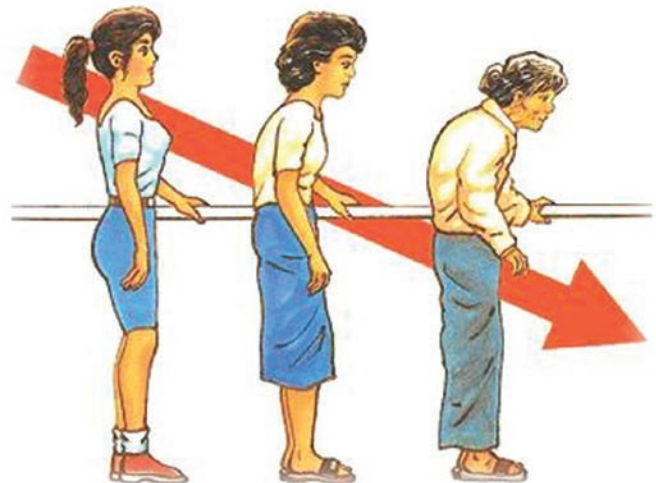


越好，即使適量攝入此類纖維素也有一定的預防腸癌作用。每日飲食中增加3份全穀食物(90克/天)可使腸癌危險降低20%。另外，每天多攝入10克纖維素、腸癌危險就會降低10%。研究人員分析指出，全穀食物中的纖維素具有強化腸道菌群，改善消化的作用，這可能是其防止腸癌的最主要原因。然而，新研究發現，水果和蔬菜纖維不具有這種功效。多項早期研究還表明，多攝入膳食纖維還有助於降低心血管疾病、II型糖尿病和肥胖症危險並可降低總死亡率。

- 英國的一項新研究表明，多攝入富含多酚的食品有助於降低心血管疾病的發病率，並減少與之相關的健康風險。研究人員說，蛋白質組學是一個不斷發展的醫藥科學領域，通過測定人體生成的不同蛋白質並對其監測，來鑒別某些疾病出現症狀前的情況，包括冠心病、慢性腎病和糖尿病等。研究人員徵集了39名體重指數(BMI)大於25的志願者，給其中一半的人食用了富含多酚的檸檬、蘋果等水果飲料，另一半則服用安慰劑。兩周後，科學家們提取了志願者的尿液樣本並進行了蛋白質組分析。結果表明，在兩組實驗組之間27種蛋白質出現顯著差異，其中5種與降低心血管疾病風險相關。
- 美國風濕病學會近日發佈兩項最新研究顯示，痛風患者尿酸水準控制不好，患糖尿病和腎臟疾病的風險會明顯增加。據報導，第一項研究的科學家通過對比患者使用糖尿病藥物，以及糖化血紅蛋白高於6.5%等來鑒定他們是否患了糖尿病，而且排隊了類風濕性關節炎、紅斑狼瘡、硬皮症或假性痛風等可能影響血清尿酸水準的病例資料。在分析了1923名男性病例後發現，血清尿酸水準控制不佳的患者，比控制較好的人患糖尿病幾率增加約20%。另一項研究的研究人員分析了2116例痛風患者，血清尿酸水準控制不佳的患者，比控制較好的人患腎臟病症的風險增加了40%。
- 提到骨質疏鬆，很多人馬上想到骨密度低、骨質

流失多。事實上，老年人骨密度正常，也可能患骨質疏鬆。診斷疏鬆有兩個重要指標：骨密度低下和骨強度降低。骨質疏鬆患者中10%左右屬於骨密度正常、骨強度降低而引起脆性骨折。骨強度是個甚麼概念？骨的主要成分是礦鹽及膠原蛋白，前者提供剛度與強度，後者提供延性及韌性。鈣等礦鹽被吸收到血液中後，通過膠原蛋白的黏附作用在骨骼上沈積，兩者有機結合，就形成了骨的強度。如果缺少鈣而膠原蛋白含量過多，骨骼就缺乏硬度；如果鈣充足而缺少膠原蛋白的黏附，骨骼柔韌性會減弱，脆性增強，也易發生骨折。預防骨質疏鬆，骨強度和骨密度都要抓。絕經女性和50歲以上男性，應保持適量運動並適當補鈣和維生素D，日常飲食上晝保證充足的蛋白質和高鈣食物的攝入量，特別注意防跌倒。

- 美國一項研究報告稱，大腦中負責幽默感的區域最早在6歲時就已經開始活躍了，且會隨著年齡增長而增強。斯坦福大學的雷斯教授指出：“幽默感是精神健康的重要組成部分，有助於保持良好的



人際關係，並促進生理和心理健康。保持的發展，還能幫助孩子順利度過青春階段。”研究人員通過分析人們在觀看的大腦反應還發現，意料之外的幽默因素，或者說突然抖包袱是加大幽默效果的一個重要因素。

- 雞蛋中的保健成分大部分存在於蛋黃中。蛋清中只有88%的水分、鉀和比較純的蛋白質。幾乎所

有維生素和微量元素，以及膽鹼、甜菜碱、葉黃素這類保健成分都在蛋黃裡，吃雞蛋不吃蛋黃，就失去了吃雞蛋的健康意義。而且，最令人欣喜的是，無論用甚麼烹調方法，雞蛋黃中的保健成分都變化甚小。以前廣為流傳的所謂雞蛋不同烹調方法營養吸收率不同的說法，主要是針對蛋白質的消化率而言。而雞蛋是黃居於雞蛋中央，在烹調時和氣氛接觸較少，也並不直接受到高熱，故而其中的營養成分得以基本保存。

- 你有沒有發現電腦桌上特別容易落灰，尤其是堆放碟片和報紙的角落。報紙、列印紙等易起靜電，具有很強的吸附力，把它們疊放在一起，最容易吸附空氣中的灰塵，如果，灰塵越積越多，人們就難免會吸入大量塵埃和細菌，不利身體健康。美國網路醫學博士網站也曾刊文指出，在顯微鏡下觀看，長時間不清潔的書報上面藏著無數塵蟎和黴菌，是導致過敏的原因之一。因此，建議大家要勤於清理電腦桌，不要在桌上堆放報紙、檔和碟片。
- 英國一項研究表明，經常騎自行車的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，是一種改善人們心臟功能的耐力性運動，它不僅能鍛煉肌肉關節、減肥、勻稱身材，而且還能強化、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，騎自行車會使血液循環加速，讓大腦攝入更多的氧氣，有助於保持清醒的思維。
- 大量調查證明，氯仿和三氯乙烯是許多地區水中，其中兩種極易揮發的有毒化學物質。近年來，美國國家科學院懼到的資料表明，熱水淋浴會把水中50%的氯仿和80%的三氯乙烯釋放到空氣中，而熱水盆浴可把25%氯仿和40%的三氯乙烯釋放到空氣中，上述差異是因為淋浴時的水滴加大了水的表面積。所以，前者所化的氯仿和三氯乙烯更



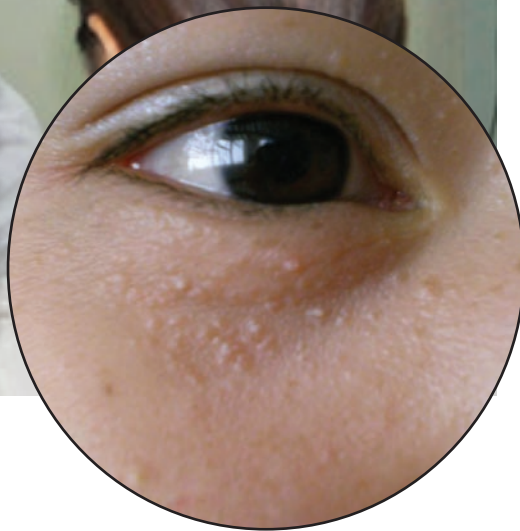
多。專家明確指出，淋浴時間越長，水溫越高，室內空氣中的有毒物質就愈多，嚴重時會使人昏厥或窒息。因此，洗熱水水浴的時間不宜過長。

- 愛吃甜食不僅令人肥胖，還會導致皮膚過早衰老，讓你看起來比實際年齡更老，荷蘭萊頓大學戴安娜·範海姆斯特領導的研究小組對33名血糖水準相對高的糖尿病患者進行了研究。研究顯示，在這些人中血糖水準高的人看起來更老，即使實際年齡、吸煙以及曬日光浴等影響外貌的其他因素也被考慮在內。血糖水準最低的組和最高組之間的“外表年齡”差距最大，達到1年7個月，但即使在沒有糖尿病的志願者中，血糖水準最低和最高的組之間也有1歲的差距。總之，每升血液中葡萄糖濃度每增加0.18克，外表年齡增加5個月。
- 一直以來，“有話直說”都被認為是健康的生活方式，尤其是一些憋在心裡的秘密，找個人傾訴一下也就跟著減半了。然而日前，美國心理學家的一項研究成果卻打破了這一“定論”，他們認為，保守內心秘密的人比那些願意透露秘密的人，心理問題少得多。一個人格成熟和獨立的人，都懂得保護自己內深處的秘密。沒了秘密，人心裡會很空，進而產生枯竭感；而內心的隱秘則能增加人的厚重感，體味精神上的享受。成熟，意味著獨立，包括獨立的情感、思維見解。獨立情感指自己的好惡是發自自己內心，而不是受他人影響形成。沒有秘密的人，會事無巨細地與別人交流，自己的看法和行為也會被外界因素所左右。在外界的議論中迷失自我，同時，內心卻變得不自信。

尚 仁（主任醫生）Shang Ren

認識「扁平疣」

「扁平疣」是長在皮膚上的過濾性病毒，它是經由接觸以人傳人的方式傳染。雖然並沒有證明它能夠導致皮膚的變異，例如癌症，但是它的確可以嚴重影響外觀，而且會不斷蔓延到其他部位。由於這類病毒屬於較原始的生物，所以無論你用外塗藥物或口服藥物是沒有效用的，因為它們根本不需大量營養。由於人體會產生免疫能力，它們有時會自動痊癒而又沒有留下疤痕，時間由數星期至數年不等，由於具有傳染性的特性，建議必須完全清除。



何謂「扁平疣」？

扁平疣(Plane Warts)是雙鏈DNA病毒的一科，是一種在表皮寄生所引起的良性腫瘤，該病的罪魁禍首是由濾過性病毒一種名為”人類乳頭瘤病毒”(Human Papilloma Virus，簡稱HPV)所引起的皮膚病，人類是「HPV」的唯一宿主，潛伏期為二至四個月，亦有些可長達至數年。“HPV”喜歡寄生在人類的表皮細胞，當“疣”狀病毒進入表皮後，會先侵入皮膚棘細胞內，並寄居在底層細胞並且開始複製，因而造成表皮細胞分裂加速，使表皮細胞快速增生和角質堆積，產生突起且具有傳染性特質的增生生物，嚴重影響外觀。

「扁平疣」的特徵

「扁平疣」是一種最為常見的“疣”，這類過濾性病毒非常普遍，大量存在於四周環境中，加上免疫系統較弱或本身體質較差便會受此病毒感染。“疣”顆粒多發於顏面，以前額或面頰部較多見，也可發生在頸部、前臂、手背、腕和膝部，數目多少不定，多數分散存在或密集成群，亦有的互相融合。初起的「扁平疣」是平滑、微微凸起、針頭大至粟粒大小，

略呈圓形或不規則形的丘疹，呈肉色、粉紅或淺褐色，表面光滑，高出正常皮膚表面，如搔抓後可自體傳染，可沿抓痕分佈成串珠狀排列的扁平疣，由於「扁平疣」沒有症狀，初期人們不會重視它的存在，認為當它是個肉芽，贅肉之類無關痛癢的小東西，直至一天小肉芽變大、變多了才會警覺去求醫診治。

「扁平疣」對個人的影響

為何有些人會絕少感染「扁平疣」，但有些人卻極容易受感染呢？原因這種現象的患者與個人的抵抗力、免疫功能紊亂息息相關。有時我們會看到「扁平疣」成直線狀，連續好幾個排成一行，這應當與搔抓導致感染有關，以致「疣」粒數目愈來愈多，如果長期不處理，會慢慢擴展至身體其他地方的皮膚上。雖然一般「扁平疣」對健康無礙，但是若不處理，是會大量增加數量和蔓延至身體其他部分，會嚴重影響儀容。再者，若「扁平疣」長得大時，與衣服和飾物摩擦後，會令人產生不適，更重要的是，

「扁平疣」病發突然，多在不知不覺中發生，有時與患有「扁平疣」的患者親密接觸後容易被染上，例如患者的父母，家人常常會同時患有該病，或是患者的同學、朋友中有類似患者，所以它的影響並不容忽視。

「扁平疣」的治療

1. 傳統療法

治療「扁平疣」有許多種方式，有的時候需耐心等待，時間便是最好的醫生，但患者往往不能耐心苦等三兩年時間等「扁平疣」自然消失。其療法可以分為“傳統療法”與“免疫療法”兩大類；傳統療法大多以破壞「扁平疣」組織為主，列如：以雷射、冷凍療法、電氣燒灼、皮膚削除、皮膚刮除、手術切除、皮膚化學物除掉及使用維生素A製劑局部塗抹患處都是常用的方法；但疼痛、容易復發且在治療部位容易留下疤痕或色素沉著等衍生出來問題。

2. 免疫療法

「扁平疣」是所有肉芽中最難治療的一種，其病程難以預測，免疫力好的患者，說不定一段時間後，身體的免疫力物質自然地會將病毒消滅，但若果免疫力不好，很有可能愈長愈多，一發不可收拾。目前有些西醫會使用免疫療法，吃一些促進免疫力的藥，再局部使用脫皮性藥膏，但這個方法的進展會較慢，治療時間較長，但這是一個安全的治療方法。不過；使用免疫療法會有一個特殊的現象，彷彿『迴光返照』，在痊癒前，會先有一段嚴重期，發癢、紅腫、增大，經過這個時期，扁平疣才會消失無蹤。之所以有這個現象是因為身體的免疫系統終於覺醒，與濾過性病毒完成一場浴血苦戰造成的結果。打完仗後，病毒被消滅，皮膚才會恢復正常。



中醫對治療「扁平疣」的看法

中醫認為「扁平疣」的病因多是由於肝失疏泄、肝經鬱熱、肝膽血燥、肝火妄動、血燥聚結、氣血不和、炙感風熱之毒阻於肌膚所致，濕、熱、癢是該病的病機特點。腠理失於固密，風熱夾毒乘隙侵襲，日久毒熱蘊結於皮膚腠理，導致丘疹叢生。而

發病機理是人體感受濕熱毒邪、用動肝火又或是脾虛痰濕阻絡所引致。還有一種是久病之人，正氣不足，耗氣傷血，遭受毒邪，引起脾虛不運，濕邪內生，鬱久化熱，或性格急躁氣鬱化火導致肝膽內熱偏盛，再一就是素體虛弱，又或大病久病之後營養

缺乏，正氣不足，氣血兩虧，內熱毒邪乘虛而襲。

中醫治療「扁平疣」的方法通常會內服疏肝、疏風、清熱、解毒、化癢之中藥，利用濕則利之、熱則清之、癢則祛之及緩則治本的原則組方來治療扁平疣。

如果患者選擇利用中醫藥治療，必須瞭解身體狀況，對症用藥，正確診斷患者屬肝經鬱熱型還是肝鬱脾虛型。無論你只服中藥又或是再配合外洗湯方，中藥治療的進展會較慢，治療時間較長，患者必須要有耐性，雖然服用中藥的治療時間較長，但由於是從根本著手，內外調合，疏肝清熱、疏風解毒、解鬱散結、補脾益氣、增強免疫力，可以話對身體本身有極大裨益。

「扁平疣」治療其間會有傷口和紅點，要小心處理，切勿令皮膚有感染又或是發炎，要戒口，盡量避免吃一些會引起發炎的食物，處理得當是不會令你皮膚留下疤痕、黑點或色素沈澱。另外；在治療過程

時，亦要注意增強自己身體的免疫力，因為免疫力差，“疣”病毒又可以再次出現，重點加強自己免疫力才是治本方法。至於增強免疫力，方法有很多，適當選擇適合自己的方法最為重要。

服用中藥是改善體質、提高免疫力的其中一種，適當處方中藥，清熱、解毒、疏風、祛濕、活血、化瘀，用意調理五臟六腑，平衡陰陽，不單只是為治療「扁平疣」，有病治病，無病強身。

除此之外，飲食也很重要，不寒不熱，多選擇一些較中性的食物，尤其反對吃生冷、寒涼及吃冰凍食品，中醫認為生冷、寒涼食物會影響氣血運行及脾胃運化失調等。想免疫力好要有均衡營養及適量的運動，早睡早起，養成良好習慣。

保健食品方面可吃維生素C，益生菌，蒜提取物，Omega-3等。在食物方面可多吃花椒、蒜、薑、蔥、洋蔥、芝麻、薏仁、紅棗、枸杞子、乳酪等。在藥膳療法方面可多吃石斛、黃耆、黨參、人參、冬蟲夏草、靈芝、白朮、茯苓等。以上皆有激發和促進細胞免疫的作用，但適合與否需視乎體質而定並詢問有關醫師。

日常預防

「扁平疣」病毒是可經由人接觸傳染，但也可能間接傳染，如經球拍、地板、毛巾、把手或電腦的滑

鼠。最容易的管道就是從細小傷口，其實在病毒“疣”感染四周的皮膚都可能有潛在的“疣”狀病毒存在。由於具傳染性，所以在公共浴室、美容院、泳池、健身室等公共場所也有可能傳染，避免在公共地方赤腳、或與人共用毛巾或拖鞋，尤其皮膚有傷口時。不少美容師由於醫學知識有限，不懂得判斷扁平疣，還會誤以為是青春痘，照樣為患者做臉部療程和擠壓（針清），或是用磨砂膏把它「磨掉」，反而會擴大感染範圍，使得病情更加惡化，甚至造成傳染。

總結

由於每個人的體質有別，在選擇任何方法治療或服用任何中西藥或營養補充品前，請先徵求專家意見。如果懷疑家人和朋友身上有「扁平疣」時，必須勸喻他們盡快諮詢醫生的意見，並作出適當治療，以杜絕病毒的來源，如不幸成為「扁平疣」患者，切勿搔抓患處，而導致病灶的擴散，使情況更糟。

另外；基本上如果免疫力良好，「扁平疣」有可能經過一段時間後慢慢會自行消失，但是這需要經過數月或數年。而因為“疣”本身具有傳染性，所以最好還是加以治療。因此；如果對診斷或治療的方式有任何疑問，還是最好請教皮膚科的專科醫生，並選擇一個最適合的方式來處理。

Getting to Know Flat Warts

Flat warts, or verruca plana, are benign and flat skin plaques, miliary in size, due to infection by human papilloma virus (HPV). Although flat warts do not affect our health, they may spread to other parts of the skin – affecting our good looks. Large warts may rub against our clothings or ornaments or spread in the family. Although they would disappear in 2-3 years, treatment is recommended. Immunotherapy is theoretically feasible but traditionally, treatments are by various methods of mechanical removal or by local vitamin A: side effects are pain, local recurrence, scarring or pigmentation. TCM focuses on the liver, wind and blood stasis; internal heat, poison and dampness (spleen deficiency) treating by liver tonics, clearing the wind and the heat, detoxifying poisons, tonifying the spleen and the qi and resolving stasis – all taking time! Take vitamin C supplements; guard against infection as the virus is present even on the adjacent skin; avoid using common towels or walking bare foot in public premises; always dress wounds, even if small; consult your doctor!

譚立（主任醫生）Tan Le

自製面膜也會 對皮膚造成傷害嗎？

美白去皺是女人保持美麗的恆久話題，特別是中青年女性，正處於皮膚老化加快的進程中。希望保住青春、尋求美麗沒有過錯。不過，彭博社近日一則報導，引起人們心理的不小震動。美國非盈利機構“環境工作小組”指出，美國女性每天平均使用12個化妝產品，其中含有多種有毒化學物質，長期使用可能危害健康，造成器官衰竭、影響生育，甚至有罹患致癌的風險。

市售美白產品問題多

這個研究小組按照產品說明書中標明的化學成分，列出“十大”有毒化妝品：防曬霜（強生艾維諾幻彩保濕防曬霜）、粉底液（納斯緊致塑顏粉底液）、粉（米拉裏馬賽克粉）、腮紅（露華濃不脫色礦物腮紅）、眼影（雅芳幻彩眼影）、指甲油（奧利指甲油）、睫毛膏（露得清失重量蠟量捲曲睫毛膏）、潤唇膏（魅惑叢林防曬指數為15的修護唇膏）、潤膚油（奧美線平滑遮瑕膏）、男士化妝品（古龍水、剃須膏）等。

統計顯示，有10,500多種化學物質被添加到化妝品中。只有13%是經過安全測試的。美國食品和藥品管理局發現，97%的美國人體內都積聚了一定量的羥苯甲酮（防曬霜的有效成分）。長用可能誘發過敏，導致甲狀腺及神經系統問題。

這個研究小組發現，粉底平均含有24種化學成分，會影響免疫系統，誘發癌症。指甲油平均含有31種化學成分，可造成生育障礙。同時，為延長保質期，絕大多數護膚、化妝品會添加防腐劑，可誘發乳腺癌和生殖障礙。多數化妝品還含有芳香物質，會刺激眼、口、喉等器官，導致頭痛、氣喘和哮喘，並對腎臟造成傷害。凡是宣稱純天然植物成分的美白產品，均不符合基本的化妝品科學常識，往往只是商家宣傳的噱頭。這一說法在中國消費者協



會發佈的《美白類美容護膚產品消費指引》中，也被明確提及。

日前，國家食品藥品監督管理局曝光了“東洋の花美白水潤面貼膜”等18種化妝品含超標禁用或限用的有毒物質，這就再度為使用各種面膜的女性敲響了警鐘。

專家指出，在中國市場上，正規美白類產品，除使用維生素C作為添加劑外，還會添加果酸（甘醇酸）、熊果苷、蘆薈提取物、甘草及桑葉提取物等。這些成分雖然取自植物，但對過敏性肌膚者而言，同樣可能誘發過敏。一旦出現局部皮膚過敏、瘙癢、紅腫等，要馬上停用，並去醫院檢查。購買防曬霜時，不要迷信防曬指數，即SPF值，應根據戶外活動時間及陽光強度來決定。而且應該提倡物理方法預防紫外線，打傘就是最安全、有效的防護。

自製面膜也有問題

隨著媒體不斷披露美白護膚產品含有對人身體有害的一些化學物質，不少人不敢用了。有的人開始採用天然物品自製美白面膜，自製天然美白保健面膜由於不含有害化學成分受到很多女性的青睞，且在某種範圍內似乎已經成為一種時尚潮流。現在，無論是報刊雜誌還是互聯網上都刊載著各種各樣的自製面膜方法及“秘方”，而且都將其美白效果說得神乎其神。那麼，用天然物品製作的美白面膜用品的效果如何？會不會對人體產生有害副作用呢？

帶著這樣的疑問，我們請教了某醫院美容科對面容

美白有研究的資深專家。據專家介紹，現在一些面膜、包括自製面膜，多不規範。有的人使用面膜後會覺得皮膚變得細膩白皙，多是由於面膜上的黏性蛋白，把面部皮膚表層老化的皮脂粘掉，呈現出鮮嫩的角質層。不過，面膜的護膚作用並不是像人們宣傳的那樣，是通過增強肌膚營養、改善肌膚組織達到的。很多人以為自製保健面膜中的天然成分會通過進入皮膚來增加皮膚的營養，進而達到改善肌膚組織的目的。其實，這只是一廂情願，一般以天然水果蔬菜製作的面膜，其營養成分是很難經過皮膚進入人體之內的，因為蔬菜中的營養成分大多是水溶性的，雖然做成面膜敷在臉上，其組織並未發生分離，肌膚最多只能吸收護膚品中的水分，起到保濕作用，



跟期盼中的美白效果相去甚遠。如果經常使用這種方法來達到美白的效果，會刺激皮膚的基層細胞，促使其分裂的速度加快，從而造成皮膚基底層、顆粒層和角質層變厚，導致皮膚老化、乾燥等，不僅起不到美容效果，反而影響面容。

一位使用過以蔬菜汁和阿司匹林自製美白面膜的女性說，她剛使用時確實效果很好，但是過一段時間她的臉還不如以前了，不但變黑了，還長出一些斑點來。專家解答說，這是因為阿司匹林通過皮膚吸收代謝後會生成水楊酸，而水楊酸刺激性比較強，同VA酸性質比較相似，臨床證明VA酸能刺激組織水腫，使皮膚看著十分水嫩，但這種效果只是暫時現象，因為酸一般都有一定的腐蝕性，使用後會出現脫皮現象，長出新的皮膚看似嬌嫩，但風吹日曬後

仍然會出現斑痕、色斑等現象，皮膚狀況反而變得更加糟糕。

據專家說，一些人喜歡用雞蛋清、黃瓜、蘆薈做面膜等，認為這樣的天然物品不含有化學成分，對人肌膚的保養效果會更好。其實，這樣的護膚效果是非常有限的，因為這些製作面膜的黃瓜、蘆薈等蔬菜的營養成分大多是水溶性的，而且組織並未發生分離，就是說，其主要營養成分難以被肌膚吸收，最多只不過吸收其中的一點點水分。

專家提醒我們，使用自製面膜要因人而異，特別是製作或使用不當，非但不能收到美白效果，反而會對皮膚造成傷害。根據目前人們做面膜經常使用的天然材料，有些事項是需要注意的：

△乾性皮膚不適合於用蛋清做面膜，否則會讓皮膚越來越乾，同時，蛋清裏面所殘留的微生物會污染皮膚；

△敏感的膚質應該避免使用含果酸成分的物品放到

護膚品裏，如檸檬等，免得引起皮膚過敏；

△蘆薈、黃瓜等雖有消炎或美白作用，但它們也都含有刺激性物質和感光物質，使用不當也可能會造成皮膚過敏和返黑；

△檸檬含有豐富維生素C，但過量的維生素c對皮膚有腐蝕作用，國際上通常規定化妝品中純vc的含量不得超過7%；

△對長有痘痘或皮膚有炎症的，不適合用蜂蜜作面膜原料，蜂蜜中的糖分會加劇所患症狀；

△有人貼面膜前喜歡先用淘米水清洗面部，然後貼上面膜。這樣做也許沒錯，不過，這裏要注意，淘米水中含有酵素，對酵素有過敏反應人會產生皮膚瘙癢。



看來，我們也不能一味地迷信美白面膜，因為很多自製美白面膜的美白效果只是個“傳說”。女性朋友們，使用美白面膜還是要謹慎哦。希望自製美白面膜的朋友，最好先搞清楚自身皮膚如何，屬於甚麼性質的皮膚，然後，請教專家，在專家的指導下配置和使用，千萬不要盲目啊。

Would Home-made Facial Masks Cause Harm to Skin?

A large number of top-selling fragrance products have been found to contain a dozen or more secret chemicals that are not even labeled, these chemicals have the potential to trigger allergies, especially as those substances have never been approved by the cosmetic industry's self-policing review panels. Neither are the popular home-made facial masks with "secret potions" safe. The water soluble natural substances, except water, cannot penetrate the skin nor absorbed. Although hailed for the skin, only the sticky proteins on the masks peel off the superficial layer of aged skin, leaving the tender corneal layer. But, repeated peeling may stimulate basal skin layers and the skin would ironically age more rapidly. Facial masks using veggie juice and aspirin irritate the skin. Vitamin A (retinoic acid) may temporarily stimulate tissue water and the skin appears tender. For those with dry skin, avoid using egg white; sensitive skin, avoid citric acid; allergy-prone, avoid aloe vera and "yellow gourd". Vitamin C (acidic!) should be <7%; acne or skin infections, avoid using honey.

黃 平 Huang Ping

天津曹開鏞中醫醫院

天津曹開鏞中醫醫院是一家以中醫男科為特色的綜合性中醫醫院、醫保定點醫院。我院由國際著名中醫男科專家曹開鏞教授于1987年創建，其前身是天津市中醫男科門診部，是國內成立最早的中醫男科專科門診。作為中醫男科學的奠基人，曹開鏞教授歷任世界中醫藥學會聯合會男科專業委員會會長、中華中醫藥學會男科分會會長和國際中醫男科學會主席。曹開鏞教授經過長期科研開發和臨床驗證，研製出治療不育不孕症、性功能障礙、前列腺炎、前列腺增生等各類疾病的系列純中藥製劑二十餘種，經過科研鑒定，有效率達到90%以上，無任何毒副作用。

我院創建至今二十多年來，經過多次遷址和擴建，醫院整體規模不斷發展壯大，醫療設施不斷完善，診療水準也不斷提高。迄今為止經我院專家治癒不育症後出生的寶寶有幾萬人，治癒各類男科患者更是不計其數，患者遍及全國各省市及日本、美國、韓國、泰國、阿聯酋、香港、臺灣等幾十個國家和地區。我院在曹開鏞院長的帶領下，以“專生妙手，德鑄仁心”為醫院宗旨，為廣大患者排憂解難，為無數家庭送去健康寶寶，在社會上贏得了無數的讚譽和良好的口碑。

2012年6月，我院總建築面積1.2萬平方米的現代化新院正式投入使用，為方便廣大患者就診，完善診療服務專案，我院還聘請了眾多名醫坐診，現開設有國醫堂中醫專家門診、婦科、內科、外科、針灸科、推拿科等科室。我院也正式被批准成為天津中醫藥大學實習醫院，為培養更多的中醫人才做出我們的貢獻。專生妙手，德鑄仁心，妙手仁心，奉獻社會，天津曹開鏞中醫醫院將通過不懈的努力，為廣大患者提供更滿意的醫療服務。

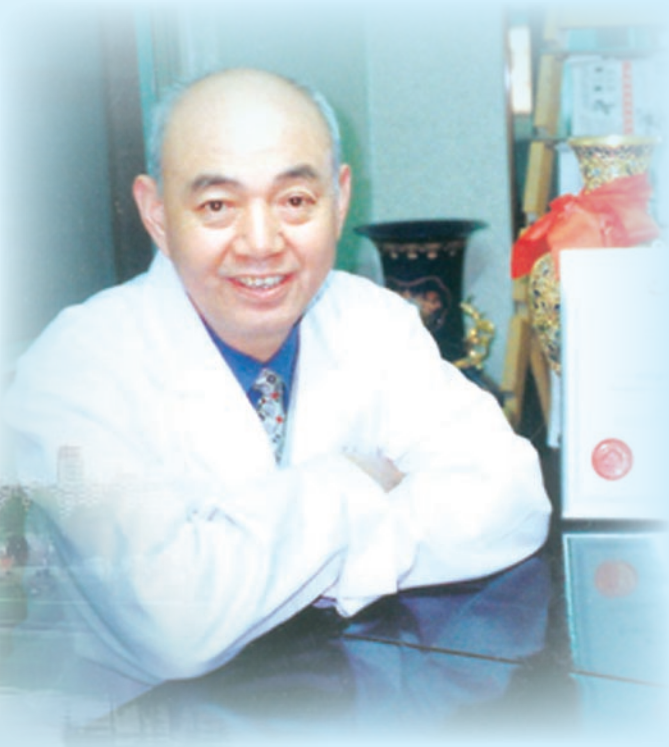
地址：天津市河西區解放南路447號

電話：022-2803.3001 2831.7576

北京曹開鏞中醫門診部

地址：北京市朝陽區幸福村中路錦繡園公寓A座一層

電話：010-8453.3267 8453.3265



預防勝於治療 Prevention is better than cure

最新高級保健食品

Superior Health Food Supplement

百草靈芝精華

Winsor Mushroom Essence

功能：補腦益氣 · 延年益壽



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：2366 3128 傳真：2366 6760

預防勝於治療 Prevention is better than cure

雲芝精華

ESSENCE OF MUSHROOM
(YUN-ZHI)

高級健康食品
Health Food Supplement



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



製造商：百草堂有限公司

地址：香港九龍尖沙咀東部加連威老道100號港晶中心1008室

電話：(852) 2366 3128 傳真：(852) 2366 6760