

慢性 肌腱炎

T E N D O N I T I S

肌腱炎的防與治

瘋狗症病毒百分百致亡率

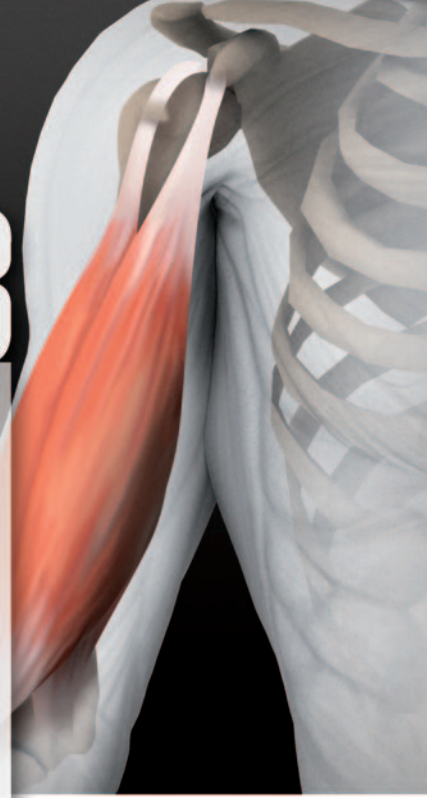
每日喝果汁增糖尿病風險

電磁刺激治中風後遺症

遊日本 不可不吃鈣

HK\$ 22
SEP 2013
3phk.com





封面故事 CoverStory

慢性肌腱炎

肌腱炎的防與治

瘋狗症病毒
百分百致亡率

健康 Health

每日喝果汁增糖尿病風險

新疫苗臨床防傷寒熱

高頻透顱磁場刺激
治療中風後遺症

家庭 Family

八種食物養出好腸胃

食物與牙齒健康

生活 LifeStyle

食補加強免疫力
一起走出「亞健康」

遊日本 不可不吃鈣

小雲招徠 平價日式放題

藥物 Medicine

運動愈做愈沒精神？
中醫教你正確運動時機和方法

百部殺菌滅蟲治久咳

論壇 Forum

為何無國界醫生決定
離開索馬里？

當金錢變成信仰

用心治病

免責聲明

鑑於正確的診斷與醫療須視乎病人的年齡、性別、病史等等而異，因此我們建議讀者就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求更具體方案及處方。《醫·藥·人》在製作過程中，盡一切努力提供正確可信的醫療與健康知識，但是我們無法取代專業醫生的診斷及建議，因此我們不會為任何人對本刊內容的應用，負上醫療或法律責任。

本刊所有廣告及產品資料均由客戶提供：產品之質素、效能和服務等，概與本刊及所有顧問無關。



《醫·藥·人》月刊 PHYSICIAN · PHARMACIST · PEOPLE

ISSN 1609-7610

2013年9月第148期

零售價：每本22元

出版：3P Communication Limited

地址：香港柴灣祥利街18號祥達中心504-505室

網址：www.3phk.com

編輯部

《醫·藥·人》編輯委員會

地址：香港柴灣祥利街18號祥達中心504-505室

電話：2578 3833 傳真：2578 3929

E-mail：editor@3phk.com

承印

Tung Mei Design & Printing Ltd.

地址：香港柴灣康民街2號康民工業中心23樓2315室

廣告部

電話：2578 3833

傳真：2578 3929

醫藥顧問團

楊執庸教授

勞永樂醫生

王春波醫生

溫兆康醫生

陳祖鈞醫生

蔣雄基醫生

周永就醫生

龍廷鈞醫生

麥國風先生

楊幽幽牙科醫生

曾偉基脊骨神經科醫生

黃施博脊骨神經科醫生

周國輝醫學化驗師

林偉雄物理治療師

鄭炳樞護理學副教授

陳慧慈護理學教授

崔俊明藥劑師

張崇德藥劑師

陳碧琪藥劑師

劉立儀註冊營養師

李正雅健康顧問

中醫顧問

衛明中醫師

朱鶴亭老師

虞慶芳中醫師

法律顧問

王婕妤律師

三方皆輸



心臟科醫生余卓文被威爾斯親王醫院「封刀」一事，因為余醫生開記者會高調反擊而把香港版「白色巨塔」帶入高潮，內情之引人入勝，更勝電視劇集。

醫院與余醫生各執一詞，醫學名詞滿天飛，小市民根本聽不明白來龍去脈。

簡單的表面證供，是醫院方面認為余醫生不符合執行某些手術的資格，卻以主管的身分(余醫生被封刀前是威院心臟科主任)「強行」參與，被一眾屬下投訴，故於今年二月要求余醫生停止進行手術。

余醫生則於八月記者會上表示自己已經受訓，並展示由「醫療器材製造商」發出的證書，證明已具資格，被封刀是醫院未審先判。

余醫生所涉的「複雜心臟手術」是指「左心耳封閉手術」及「導管主動脈心臟瓣植入術」，同是心臟科中較複雜較高風險的手術，術後亦易出現併發症。但是，余醫生所展示的證書只是器材製造商的使用證明書，只代表獲頒證書的人可參與相關手術，不等同可獨立進行手術。

我們不關心誰是誰非、權鬥還是內鬥(人事傾軋是所有大機構的副產品)，只關注兩個關鍵點：一是未符資格的醫生怎會一而再在醫院手術室中為病人進行高風險手術？若不是下屬投訴(不管投訴動機)，豈不永不被揭發？二是作為主管醫生可監管下屬，但主管醫生的行為卻竟然無人監管，可以自把自為做任何手術，威爾斯親王醫院制度的紕漏，荒謬得令人難以置信。

醫學界爆出這種互相攻訐的「娛樂」新聞實在罕見，無論幾多專家小組參與調查，都改變不了病人、醫院與醫生三方皆輸的局面。

■ 編輯室

鳴謝／歡迎投稿

參與本刊工作的顧問均為義務性質，《醫·藥·人》雜誌感謝他們在百忙中為讀者提供正確健康知識的努力。

本刊歡迎各科醫護人員發表最新醫療知識或對醫藥界的觀點，來稿可電郵或傳真至本刊編輯部，請勿一稿多投。

慢性肌腱炎

市民對於肌肉骨骼組織的認識非常一知半解，在病名的稱呼上更是千奇百怪，肌、筋、腱、膜，模糊不清，不但自己不知患了甚麼病，有時甚至誤導了醫護人員。好像我們常說青筋，其實是靜脈血管；而手筋腳筋，在醫學上稱為「肌腱」。

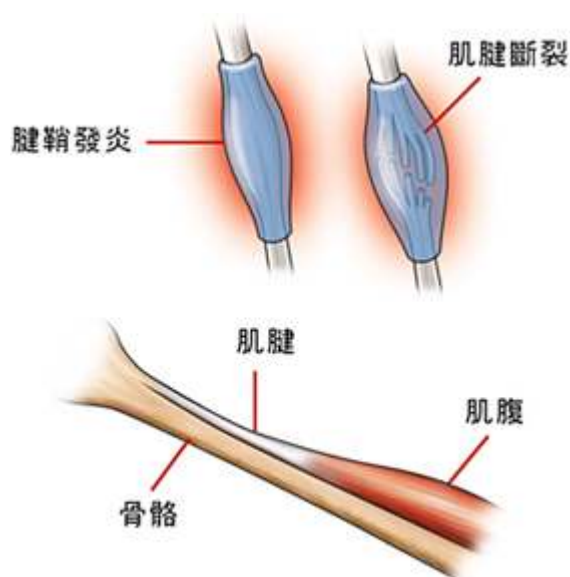
撰文：Donna 鳴謝：周志平醫生（復康科專科）

運動之前，通常都要先做熱身運動，坊間稱為「拉筋」，大家都知道「拉筋」之後可減低運動受傷機會，但是究竟要拉甚麼筋？拉哪裡的筋？很多人都不甚了了。

人體的組成，筋骨肌肉血管神經，缺一不可。人體由骨骼支撐，但力量則要靠肌肉組織提供。肌肉組織（Muscle Tissue）亦稱為肌肉纖維，主要由肌肉細胞構成，可根據肌肉的纖維組織分成橫紋肌和平滑肌兩種，橫紋肌又分為心肌（Cardiac Muscle）和骨骼肌（Skeletal Muscle），可致命的橫紋肌溶解症就是指這類肌肉（特別是骨骼肌）細胞受到破壞而出現的病症。

坊間所說的「筋」即是肌腱，肌腱究竟長在哪裡？

肌腱（Tendon）是依附在骨骼肌肉之上一組較為特別的組織，也有人稱為筋腱，常位於一條肌肉的兩端。想想我們常吃的豬脰，通常都會連著一條白白的條索狀物體，那就是我們常稱為「筋」的肌腱。



骨骼肌是由肌腹及肌腱兩個部分組成，肌腹

就是肌肉的中間部分，由許多條肌肉纖維組成，而肌腱則連繫在肌腹的兩端，附在骨骼肌之上。正常健康的肌腱大多由平行緊密的膠原蛋白（Collagen）構成，本身沒有收縮能力，卻具有很強的張力，比肌腹更為堅韌。關節內骨與骨之間常靠肌腱來連接，一塊肌肉的肌腱是分別附在一塊到兩塊或以上的相連骨骼上，由肌腱的牽引作用令肌肉收縮來帶動不同的關節動作或運動。肌腱有不同形態，在大腿、小腿等長肌肉的位置會呈現條狀，而在背肌、三角肌等大塊肌肉的位置則呈現膜狀，故亦稱為腱膜或筋膜。

為甚麼會發生肌腱炎？

人體約有434塊骨骼肌，經常參與日常活動或是運動的有75對，多集中在手腳，而經常出現炎症的亦以手腳為多，炎症出現的原因與這些關節的肌腱常被過度使用有關。

肌腱具有很強的耐壓、抗張力和抗磨擦的能力，在肌腱以外包覆著一層名為腱鞘（Tendon Sheath）的薄膜，在健康的生理情況下，腱鞘會保護肌腱正常有效地活動，亦會分泌少量潤滑液營養肌腱，若是腱鞘出現炎症，便會影響肌腱的移動功能，出現關節僵硬。事實上，所謂肌腱炎（Tendonitis）多是腱鞘發炎（肌腱較少出現炎症），肌腱炎是較為籠統的名稱，其中包括肌腱炎及肌腱鞘炎，但因為兩者等同難兄難弟，無論哪個發炎，都是互為影響，所以臨床上醫生或不會特別說明，常以肌腱炎統稱。

甚麼是復康科？

復康科又稱康復科，在中國和台灣，很多

肌腱問題都是由復康科跟進，外國如北美地區，復康科醫生的培訓課程為四至五年，主要包括內科、骨科及腦科的訓練。不過，一般在香港培訓的復康科醫生多為內科醫生，只有極少數是骨科醫生，所以亦比較擅長跟進例如中風、心肺功能缺損等內科疾病。

炎症發生的原因

疾病

類風濕性關節炎（Rheumatoid Arthritis, RA）與肌腱炎是兩個容易混淆的疾病，而類風濕性關節炎患者也有較高機會誘發肌腱炎，此可能因類風濕性關節炎患者的免疫系統調節功能紊亂導致滑膜炎持續出現，影響肌腱組織所致。炎症嚴重時或會令肌腱變小，甚至斷裂。此外，痛風症患者的痛風石也可能在肌腱上沉積而引起肌腱發炎。

細菌感染

細菌性感染肌腱炎並不多見，一般多發生於勞動工作者，常因為受傷後被細菌侵入造成感染，糖尿病患者較為高危。

受傷

肌腱直接受到外來撞擊、壓迫而造成炎症，或者肌肉運動時猛烈收縮亦會導致肌腱斷裂，最常見於運動員在運動或練習時受傷，其他意外導致肌腱受傷較為少見。

退化

肌腱炎其中一個病因是肌腱的膠原纖維發生變化，年長是引起退化的主要原因，肌腱細胞是一種分化程度很高的細胞，經過長期的新陳代謝，肌腱細胞會失去增殖的能力。

勞損

絕大多數肌腱炎的發生都是因為長期勞損而致，臨床上被診斷為肌腱炎等疾病的多是家庭主婦、運動員或從事長期使用手部足部操作職業的人士。勞損多為慢性及重複性，使肌腱及關節長期過度使用造成炎症。

發生部位

勞損是肌腱炎主要病因，長時間反覆不斷使用相同關節引起，可發生在所有有骨骼肌的部位，視乎患者最常使用哪些關節，例如家庭主婦，最可能是腕及手掌肌腱炎症，而跑步運動員，則較多出現腳跟肌腱炎，網球手多出現肩部及手肘的肌腱炎症。若是因疾病如類風濕的炎性因子引起，以手腕及手掌關節較多見。因應肌腱炎在不同位置發生，可出現不同的病症，常見有以下幾種：

彈弓指

彈弓指又稱為扳機指，是肌腱炎的一種，正式學名是「手指屈肌腱狹窄性肌腱鞘炎」，但實在太過難記，所以連醫生都只會以「彈弓指」作為病名與病人溝通。簡單來說，彈弓指就是手指無法伸直，又或是伸直之後無法屈曲。病因常是由於手指彎曲的動作過度頻繁、時間過長或過度用力，引起包圍著肌腱的肌腱鞘發炎腫脹，令肌腱無法順利通過腱鞘，或是被腱鞘卡住，造成手指不能伸或是不能屈的症狀。

媽媽手

媽媽手（De Quervain's Disease）的學名是「狹窄性肌腱滑膜炎」（Stenosing Tenosynovitis），與主婦手毫不相關，剛生產的新手媽媽常因不正確用力或反覆過度用力

抱小孩而得名。媽媽手也常見於中年女性，主要是手腕肌腱發炎，患者或會有局部腫脹、疼痛的症狀。

網球肘

媽媽手常發生在「媽媽」身上，但網球肘卻絕不只發生在打網球的人身上。網球肘的學名為「肱骨外側髁炎」（Lateral Epicondylitis），如發生的部位是手肘關節的內側，則稱為「肱骨內側髁炎」（Medial Epicondylitis），俗稱「高爾夫球肘」。主要症狀是疼痛、痠、無力。肌腱炎的發生以女性較多，但網球肘則男女患者相若，一般以成年人為多。

網球肘的病因是由於肘關節附近前臂肌肉使用不當或過多，常出現於運動員或是經常需拉提重型物件的人，如廚師、家庭主婦或清潔工人。

跟腱炎

在肌腱炎中最為著名的是跟腱炎（Achilles Tendonitis），是指腳跟的肌腱出現炎症，通常發生於運動員，例如跑步、足球、籃球員等，成因是小腿腓長肌和跟腱承受過大壓力。症狀是當行走或是踮腳時有鈍痛感，跟腱有觸痛及腫脹，如果能得到適當休息及治療，可以迅速康復，但若是過度勞損或是沒有適當休息，可使跟腱撕裂，需要手術修復損傷。手術之後，多不能從事劇烈運動，是職業運動員的致命傷。

跟腱炎與足底筋膜炎（Plantar Fasciitis）的病徵類似，容易誤診，患者必須把詳細症狀告知醫生，不要自我診斷，延誤治療。



肌腱炎可發生於身體多處地方，造成多種疾病，以手腕手掌最為常見，治療不當，會發展成慢性肌腱炎。

其他

肩關節處有許多重要的肌腱，如肱二頭肌、崗上肌及崗下肌，膝蓋下方的髌骨肌腱等等亦有可能出現肌腱炎症。

診斷

臨床上要診斷肌腱炎並不困難，經驗醫生通常根據患者的症狀，例如手指的滑動不暢順或是關節腫脹及疼痛即可確診。客觀檢查可使用超聲波或磁力共振（MRI），除非醫生有其他懷疑，例如軟組織腫瘤，否則不必做特別檢查。一般來說，如果症狀符合，醫生通常會先採取藥物治療。若是較嚴重個案，例如患者肩膊疼痛，醫生懷疑肌腱斷裂可能需要手術處理，便必須做影像檢查，以了解肌腱斷裂的位置及情況。

雖然疼痛是肌腱炎的病徵，但是疼痛不能用

來判斷肌腱受損的程度，醫生會因應病人能否做一些在肌腱正常情況下可以暢順無阻地進行的動作，或是測試病人的肌腱骨骼是否仍然有力，從而判斷肌腱的健康狀況。

肌腱疾病最嚴重的當然是斷裂，但是肌腱炎與肌腱斷裂沒有直接的因果關係，嚴重發炎當然有可能致肌腱斷裂，然而，健康正常的肌腱亦可以在毫無炎症的情況下因肌肉猛烈收縮承受過度張力而斷裂。

五十肩

有了一點年紀的人如果是肩膊痛，很多時都會認為是患了「五十肩」。五十肩並不是一個有明確定義的醫學名詞，肩膊所牽連的肌肉組織很多，而肩膊痛只是一個病徵，可以由多種疾病引致，如滑膜炎或是肌腱炎，亦可能是冰凍肩。換言之，引起肩膊疼痛的原因很多，但我們常把中年人的肩膊痛症統稱為五十肩，其實並不適當。

急性與慢性

肌腱炎因為發炎時間的長短分急性及慢性，如何界定「急性或慢性」其實沒有絕對定義，通常以炎症發生了2-3個月便會歸類為慢性肌腱炎。

急性肌腱炎發作時或會出現較明顯疼痛與腫脹，長期反覆勞損或是受傷後康復不理想常會使急性炎症變為慢性炎症，此外，若是反覆不斷過度使用某些肌腱而致發炎，亦是慢性炎症。

治療

就如一般炎症，肌腱發炎時會出現紅、腫、熱、痛，治療主要是減低不適症狀。必須了解，肌腱炎的出現是因為肌腱使用過度，所以須針對治療致病因，才可把疾病處理，著名的治療方法是「RICE」——R（Rest）、I（Ice）、C（Compression）、E（Elevation），即是休息、冰敷、按壓固定及抬高受傷部位。藥物治療多是使用非類固醇類消炎止痛藥，亦可注射低劑量類固醇。

肌腱炎並非不治

很多慢性肌腱炎患者都有同一感覺，就是難以斷尾，時好時壞，吃藥或接受治療時好像好一點，但是不吃藥便很快轉差，常有慢性肌腱炎是不可治愈的錯覺。

事實上，慢性肌腱炎的確是不易完全復原，尤其嚴重患者，接受治療復康需有相當耐力，但卻非不治之症。如果患肌腱炎，必須移除導致炎症發生的底因，例如是從事藍領工種的人士，須改善工作所造成的勞損，才可徹底痊愈。

無論任何痛症，如果是持續性且痛感加劇，

影響個人生活或情緒的話，應盡早求醫。◆

善用類固醇

因為類固醇常有嚴重副作用，不少病人對類固醇治療相當保守，周志平醫生認為適當而合理地



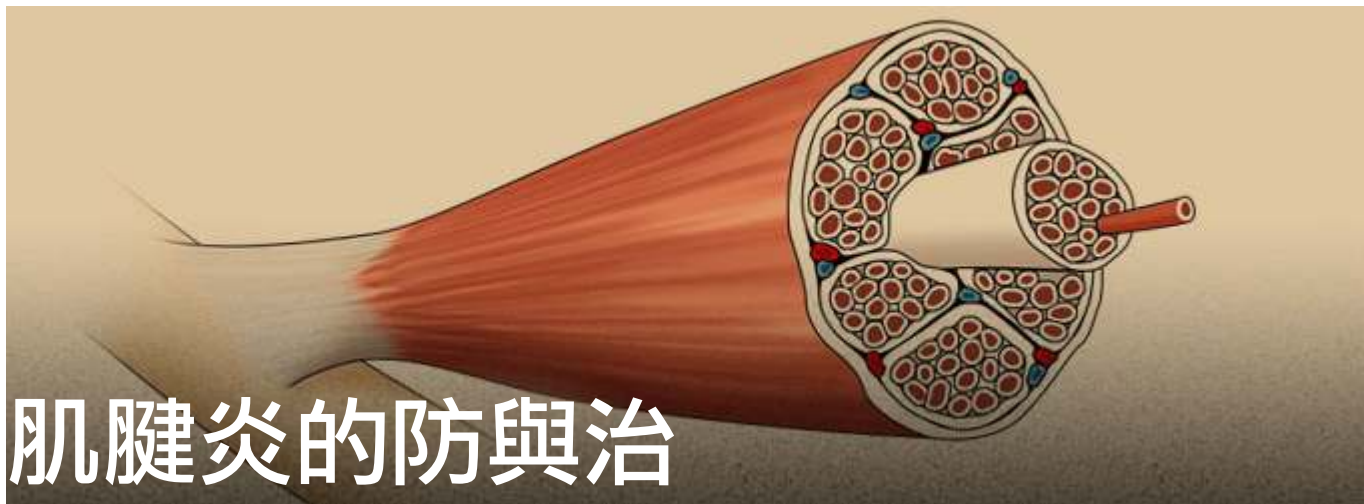
周志平醫生

使用類固醇，治療效果其實相當好。

「舉例說彈弓指，服藥消炎可能需要一段時間才可見效，而注射低劑量，大約5mg類固醇卻可快速消炎，適合一些不能忍受長期使用藥物或是有肝腎問題的患者。」

周醫生說：「不要用治療沙士使用的類固醇與治療彈弓指相比，治療沙士是使用大劑量類固醇，但治療肌腱炎只需很低劑量，幾乎沒有副作用。」

注射類固醇消炎要視乎患者肌腱受傷的程度來決定次數與劑量，一些較輕微的肌腱炎症甚至可以一次斷尾。病人對治療用藥不應過於固執，應與醫生詳細商量，揀選最適合的治療方法。



肌腱炎的防與治

肌腱炎是常見病，不會致命，對患者卻非常困擾，尤其炎症變為慢性，常出現反反覆覆，屢醫不愈的痛症。除針藥之外，物理治療及脊醫治療在肌腱炎康復路上同樣扮演重要角色。

撰文：Zero 鳴謝：黃施博（脊骨神經科醫生）

每

當提到身體的肌肉構造時，通常都會提到肌、筋、腱，我們常被筋膜、肌腱、肌膜等等名詞搞得一頭霧水，這裡先來釐清一下三種肌肉內的不同組織。

筋膜

筋膜（Fascia）是骨骼肌的脂肪保護層，是覆蓋著整塊肌肉的網狀纖維組織，分為深層筋膜（Deep Fascia）及淺層筋膜（Superficial Fascia）。淺層筋膜位於皮膚的真皮下，例如頭皮、手掌及腳掌；深層筋膜位於淺層筋膜之下，伸延至肌肉之間，遍及全身。

肌膜

分肌內膜（Endomysium）、肌束膜（Perimysium）及肌外膜（Epimysium）三種，主要是把肌纖維組織一層層包裹起來，為肌肉的保護層，當骨骼肌需要與其他骨骼肌及骨骼連繫時，肌膜就會伸延為肌腱的連

接點。

肌腱

肌腱（Tendon）是一條強而有力的膠原纖維組織，由肌肉伸延連繫到骨骼之上，人體最厚的肌腱是足跟肌腱。由於肌腱的存在，增加了肌肉的長度及伸縮的彈性。

發炎

簡單來說，如果肌腱因為各種伸展、運動、扭傷、勞損或是疾病，導致出現紅、腫、熱、痛、麻、僵等等發炎症狀就是肌腱炎（Tendonitis）。

發炎是身體組織受到傷害，體內免疫系統作出的正常反應。當身體受到傷害或異物入侵，免疫系統便會發出警報，釋放組織胺，通知身體其他部分外敵入侵，之後便會啟動防禦機制，防暴隊白血球會被派到肇事現場清剿外敵。在抗敵之時，白血球細胞會分泌

自由基、前列腺素及白三烯素等等親炎性因子對抗炎症，這些親炎性因子除了殺敵外，對正常細胞也有破壞性，因此會造成戰場上死傷枕藉，便是受傷位置紅腫的原因。當戰事結束，免疫系統便會撤走白血球，派出抗發炎部隊巨噬細胞清理戰場。

紅腫是炎症正常發生的非常時期，亦是白血球細胞作殊死抗戰的時刻，如果抗戰成功，身體的免疫系統又能順利清理，假以時日傷患組織便會回復正常，但若是身體的修復機制不能促進細胞重生或是戰事持續，戰場上「遺骸」堆積，紅腫亦會持續。

肌腱通常都是長在身體可移動的關節之中，如果肌腱出現炎症，紅腫不退，常阻礙關節活動。

肌腱炎急性治療

肌腱炎常發生於頸、肩膀、手肘、膝蓋、腳踝以及手腕四周的肌肉，當肌腱受傷發炎時，患處通常先出現疼痛，身體的免疫系統啟動之後，就會出現紅、腫與發熱症狀，紅腫嚴重關節不能移動，繼而出現僵硬情況。

當肌腱發炎，須對患處進行緊急治療，所有醫生都會建議使用RICE法則，即休息（Rest）、冰敷（Ice）、按壓（Compression）及抬高患處（Elevation），治療的最佳時機是炎症發生後24-48小時內。

- **休息**——停止一切活動，是治療肌腱炎的第一步。
- **冰敷**——急性期應使用冰敷患處，令血管收縮，達止血止痛效果。

- **按壓**——給予患處適當壓力，壓迫破裂的微血管減少出血。
- **抬高患處**——把患處抬高是減少血液往下流，從而減低出血腫脹。

使用RICE原則要視乎患處及受傷情況活用，未必四個原則都適用於所有肌腱炎症，例如因長期勞損導致或沒有出血情況的肌腱炎，最主要是休息及冰敷，如果對自己的炎症情況不了解，應諮詢醫護人員。

冰敷與熱敷

不少關節肌腱有痛症的人都有一個疑問，究竟痛症發生時，要冰敷還是熱敷？患者常因為「亂敷」使原本可以復原的關節肌腱受到傷害，也是屢醫不愈的其中一個原因。

冰敷與熱敷都是常用的治療手段，不同是使用的時機及目的。

冰敷

冰敷常用於急性期，可收縮血管，降低代謝率，緩和發炎情況，從而減輕疼痛。更因為「冰」的物理特性，通常可達皮下較深位置，持續性較長。急性炎症發生後24小時內，愈早用冰敷復原愈快，效果亦愈好。冰敷雖好，但使用時間不能過長，免對表層皮膚造成傷害，應每次冰敷10-15分鐘，移開冰袋，讓皮膚休息5-10分鐘，待皮膚回溫後，才好重複再冰敷。

熱敷

熱敷會令身體溫度升高，造成血管擴張，增加身體代謝速率，使僵硬及疲勞的肌肉、肌腱、關節及韌帶達到鬆弛柔軟的效果。熱敷

多用於亞急性期及慢性期，急性期時並不適合。使用熱敷不要持續多於20-30分鐘，亦需小心燙傷。熱敷的效果較淺層，所以如果治療深層組織，熱敷的效果不高，除了熱水袋外，熱療亦有其他方法，例如超聲波或低能量電刺激之類。

Rest



Ice



Compression



Elevation



冷熱交替法

過了緊急期，可採用「冷熱交替法」，對消腫止痛效果甚好。冷熱交替法的原理是利用冷縮熱脹，使血管收縮與鬆弛，製造天然泵血作用，令血液及淋巴加速循環，減低腫痛。

冷熱交替法可以在家中進行，分別使用一冷一熱水袋，交替敷於患處，一般是第一步先熱敷3分鐘，然後冷敷熱敷交替，每次1分鐘，一個循環大約10分鐘左右便已足夠。

若被診斷為慢性炎症，則熱敷比較適合，因熱力可增加韌帶、關節、肌肉的彈性，促進愈合效果。

使用非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）可減低痛楚，但找出發炎的原因，並予以適當治療才是正確治療之法，在消除腫痛之後，可能仍存有僵硬感，需進行康復治療。可是很多病人在止痛之後便當作復原，因種種原因沒有繼續接受復健，常使治療功虧一簣。

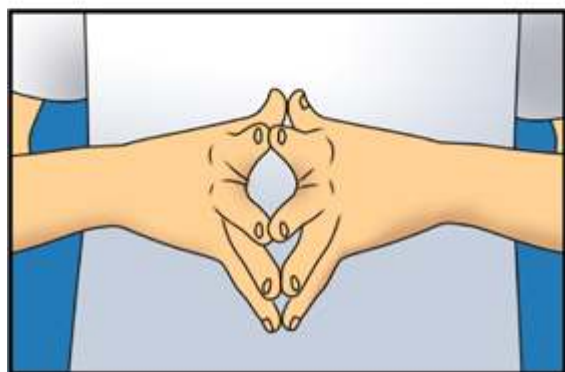
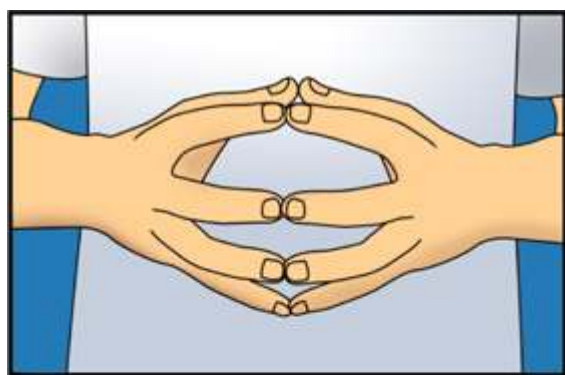
手術修補斷裂

肌腱最嚴重的情況就是斷裂，一般來說，只要傷口沒有受到感染，在受傷斷裂發生兩個星期之內都可以進行手術修復。但肌腱斷裂處的肌肉會因為失去肌腱支撐而收縮，將影響治療手術的方式及效果，例如原本可以完全修補的肌腱，可能需要做肌腱移植，增加了手術的困難度及複雜性，所以，如果被診斷為肌腱斷裂，手術治療不宜拖延太久，免造成日後康復情況欠佳，若是斷裂處在足跟，不及時修補處理，或會因為肌肉收縮而致長短腳。

一般來說，手術成功，復康情況理想的話，經過修補的肌腱是可以回復原本的功能；但若是處理不善，亦有可能引致殘障。由於每個人受傷的情況不相同，接受手術治療亦不能一概而論，必須經過醫生檢查診斷，個別情況更應聽從醫生的建議來處理。如有任何

疑問，可尋求更多專家意見（Second Opinion），不宜自作主張，輕忽病情，延誤治療時機。

不過，若非特別過度使用或受傷，肌腱斷裂的機會不高，不必過度擔心。



防治要點

- **多休息** —— 若非由疾病引起的肌腱炎，停止肌腱勞損是最有效的方法，但亦不能休息過久，免肌肉萎縮。若肌腱是因運動引起，應檢討是否因運動的動作錯誤導致。
- **伸展運動** —— 平時多做伸展運動，令肌腱保持彈性，如果伸展運動正確及能持之以恆，可減低患肌腱炎的機會，亦可防肌腱炎復發。
- **防護** —— 肌腱受損的部位可戴上防護用具，如護腕或護膝，保護關節，減低傷害。
- **鍛鍊肌肉** —— 強化肌肉可保護骨骼及肌腱，在家中可多做抬腿抬臂動作，加強肌肉鍛鍊。
- **藥物** —— 非類固醇類消炎止痛藥可緩解疼痛，有需要時可以使用，長期使用應諮詢醫生或藥劑師意見。

甚麼食物有益肌腱？

肌腱炎症多在關節附近，很多人都把肌腱炎及關節炎混淆，雖然兩者的病理並不相同，但是，一些有利於關節的食物對肌腱亦有相同作用，特別是魚脂肪與膠原蛋白。

魚脂肪

含有EPA及DHA，能抵消前列腺素刺激發炎的作用，多吃含奧米加-3（Omega-3）脂肪酸的食物，例如沙甸魚、吞拿魚、比目魚、鯖魚及三文魚等深海魚，有助減低炎症發生。

膠原蛋白

膠原蛋白（Collagen）是正常的軟骨及肌腱的成分之一，可幫助修補軟骨，人體本身會合成膠原蛋白，但隨著人體老化，膠原蛋白亦會逐漸流失，所以肌肉、肌腱會失去原有的彈性，身體容易出現痠痛或韌帶發炎，故長者亦是肌腱炎的常客。多吃高蛋白質食物可幫助身體合成膠原蛋白，增加肌肉彈性與張力。只要在日常飲食中多吸收蛋白質，身體便能轉化成所需的膠原蛋白，不必花費金錢購買膠原蛋白產品。

很多人的肌腱痛症持續不退，屢醫不愈，很可能是治療及處理不得法。所謂病向淺中醫，如果發現肌腱疾病，及早對症治療，聽

從醫生的指示，檢討工作姿勢，做好休息與預防，大部分肌腱炎症都可以完全復原。可惜有些患者對治療沒恆心和耐性，使病情每下愈況，終至反覆難愈。◆

手機綜合症

新電腦世代興起，一人手中一部微型電腦，無論上街坐車吃飯，永遠手機不離手。脊骨神經



黃施博醫生

科醫生黃施博認為，長期用手「抓」著智能手機玩遊戲或是傾電話，造成手指手掌僵硬麻痺，肌腱緊張，長久之下有機會損害手掌肌腱，是繼「媽媽手」後未來可見的流行病。

如果想避免患上這種手機綜合症，最好多注意換手使用手機，或是使用免提聽筒，減低手指關節的負擔。

至於如何解除肌腱疲勞，黃施博建議日常因工作或運動過勞的人，可以抓一把礦物鹽放在暖水中，浸透患處15分鐘，有消炎舒緩功效。

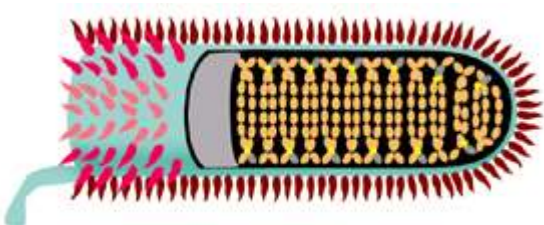
瘋狗症病毒 百分百致亡率

台灣爆發瘋狗症，疫情至今仍未歇息，除了在鼬獾身上發現瘋狗症病毒，更出現全球首見在錢鼠身上發現的案例。

雖然專家認為香港沒有大型森林及動物群，缺乏瘋狗症醞釀的條件，但台灣是香港人經常旅遊的地區，近年尤其喜到較偏遠的山區尋幽探勝，市民旅遊之餘，對瘋狗症應提高警覺。

撰文：張崇德（藥劑師）

瘋 狗症，中國大陸及台灣均稱為狂犬病，是一種由瘋狗症病毒（Rabies Virus）引起，並會影響中樞神經系統的人畜共患傳染病。瘋狗症主要通過受感染家畜和野生動物的咬傷或抓傷，經過含有大量病毒的唾液接觸而傳播至人。



根據世界衛生組織（WHO）資料，全球有150多個國家和地區發現瘋狗症的存在。每年有超過五萬五千人死於瘋狗症，並多數發生在亞洲和非洲。雖然瘋狗症的動物宿主除了狗以外還包括蝙蝠、鼬獾、狐狸、浣熊、臭鼬、豺、貓鼬等，但人類瘋狗症死亡病例

則絕大多數仍是由狗隻引起。

雖然瘋狗症發病後（即出現症狀）的死亡率高達百分之百，但只要及時採取適當的傷口清洗處理及免疫措施，瘋狗症的病發機會便能有效避免。

瘋狗症症狀

瘋狗症的潛伏期通常為3-8周，短則不到一周，長則一年以上，視乎受傷程度、傷口部位神經分布的多寡與大腦的距離、病毒株別、病毒量等因素。瘋狗症的初期症狀有發熱、喉嚨痛、發冷、不適、厭食、嘔吐、呼吸困難、咳嗽、虛弱、焦慮、頭痛等，而咬傷部位常有疼痛或異常的顫痛、刺痛和灼痛感。持續數天後，隨著病毒在中樞神經系統的擴散，瘋狗症會發展為可致命的腦脊髓膜炎。

瘋狗症之命名，與其狂躁性的症狀出現息息有關，當病毒破壞中樞神經時，原先各種症狀會轉趨強烈，患者會開始精神錯亂，出現幻覺，並對於光、聲音、水、風等外界刺激有激烈反應；其中對水的反應最為劇烈，會突然狂性大發，暴躁、怒吼，甚至自殘等。大部分患者在數日後會因高燒與神經破壞而死於中樞神經衰竭、呼吸衰竭、心臟衰竭。

約有三成患者會出現癱瘓性瘋狗症症狀。雖然症狀不及狂躁性瘋狗症劇烈，但是由於病程進展通常較長，從咬傷或抓傷部位開始，肌肉會逐漸麻痺，然後漸漸陷入昏迷，以至死亡，所以癱瘓性瘋狗症會出現誤診甚至漏報的情況。



傳播途徑

瘋狗症病毒絕大部分是通過咬傷傳播，而人類感染瘋狗症的途徑亦是主要透過受感染的狗隻咬傷或抓傷。由於染病的動物會特別活躍，往往在沒有被激怒的情況下突然攻擊人

類，難於防範。除了狗隻之外，蝙蝠是在美國造成大部分人類感染瘋狗症死亡病例的源頭。而最近引起台灣高度關注的瘋狗症個案則由「鼬獾」引發。

此外，由於瘋狗症病毒會大量存在於發病者的腦脊液、唾液和體液中，理論上亦可經飛沫由黏膜或呼吸道傳染，例如在探索患有瘋狗症蝙蝠的洞穴時被含有蝙蝠糞便的飛沫感染，或人咬人傳染，或透過器官移植傳染等，但這些個案比較罕見。

診斷

由於目前尚未有臨床症狀出現前的診斷測試，若患者沒有出現畏水、怕風等瘋狗症的臨床症狀特徵，一般都很難做出臨床診斷。人類瘋狗症可通過各類實驗室診斷技術對活體和屍體做出確認，這些技術包括腦組織基氏體檢驗、螢光免疫方法檢查抗體、血清抗體檢查等，旨在檢測受到感染組織（大腦、皮膚、尿液或唾液）的全病毒、病毒抗原或氨基酸。

預防和治療

瘋狗症在大多數的已發展區域如歐美、日本，甚至南美已經證明可以被消滅。控制流浪犬隻數量，並為狗隻進行大規模接種疫苗是控制犬隻瘋狗症最有效的措施。在香港，法例規定狗隻滿3個月大就需要接受瘋狗症疫苗注射及植入晶片。超過5個月大而未有接種瘋狗症疫苗及植入晶片是違法的，而貓隻在特別的情況下才需要接種瘋狗症疫苗。

此外，由於人類感染瘋狗症絕大部分是透過咬傷傳播，及時的傷口處理、接種瘋狗症疫

苗，甚至是注射瘋狗症免疫球蛋白等能大大降低病發的風險。

病發特徵

當接觸疑似患有瘋狗症的動物有以下特徵時，受感染的風險會大大增加：

- 咬人動物為已知的瘋狗症宿主或媒介種類
- 動物看似不適或有不尋常表現
- 傷口或黏膜受到動物唾液的污染
- 發生無端咬人情況
- 動物未曾得到免疫接種

傷口的局部處理

即時以肥皂及大量清水徹底清洗傷口15分鐘以上，並以聚維酮碘（Povidone Iodine）或70%酒精消毒徹底沖洗和清洗傷口能有效殺死瘋狗症病毒。注意千萬不可用嘴吸啜傷口，以免口腔中的微小破損處接觸瘋狗症病毒。若傷口較深，沖洗時可用注射器伸入傷口深處進行灌注，徹底清洗，再用聚維酮碘塗擦。

瘋狗症疫苗

一般來說，除非是從事某些高風險職業的人員，例如是獸醫，需要於瘋狗症影響的地區從事直接接觸到野狗、蝙蝠等的工作，或需要處理瘋狗症活病毒以及其他與瘋狗症相關病毒的實驗室工作人員，必須對瘋狗症病毒有免疫力外，瘋狗症免疫措施一般只適用於被患有或疑似患有瘋狗症的動物咬傷後使用。

當被患有瘋狗症的動物咬傷後，瘋狗症病毒會先從肌肉的神經末梢組織進入到神經細胞

複製，並逐步通過脊髓傳至大腦。當腦部受病毒侵襲損害後便會發病，並出現各種瘋狗症症狀，病發後的死亡率高達百分之一百。然而，這個過程（潛伏期）通常需要數周，甚至數月，視乎傷口部位神經分布的多寡、病毒到大腦的距離、病毒株別、病毒量等。於被咬傷後及時接受特殊免疫措施，利用抗體殺死瘋狗症病毒，便能有效預防病發。

世界衛生組織建議的接觸後的預防措施 (Post-Exposure Prophylaxis , PEP)

與疑患瘋狗症動物的接觸類型	接觸後預防措施
第I類：觸摸或餵飼動物，被動物舔觸處的皮膚完整無損	無
第II類：輕咬裸露皮膚，或無出血的輕微抓傷或擦傷	立即接種疫苗並對傷口進行清洗處理
第III類：皮膚一處或多處被刺穿性咬傷或抓傷，動物舔觸處的皮膚有破損；動物舔觸處的黏膜被唾液污染，與蝙蝠有接觸。	立即接種疫苗並注射人類瘋狗症免疫球蛋白；對傷口進行清洗處理。

兩類特殊免疫措施

被動免疫

HyperRAB：人類瘋狗症免疫球蛋白（Human Rabies Immune Globulin，HRIG）是從已接種瘋狗症疫苗的捐贈者血液中將抗體濃度高的血漿或血清提取出來。透過注射人類瘋狗症免疫球蛋白（HRIG）HyperRAB，傷者能直接得到現成的免疫力，對抗瘋狗症病毒。

使用方法：HyperRAB的使用劑量為每1Kg體重20IU，盡可能用以浸潤傷口為主，有剩餘的才注射到上臂的三角肌或大腿肌肉。

副作用：HyperRAB的副作用包括注射部位酸痛腫起、體溫微升、口腔潰瘍、舌炎、胸悶、呼吸困難、震顫、頭暈、關節痛和面部水腫等，較罕見有血管神經性水腫、皮疹、腎病綜合症、過敏性休克。

由於這種現成的免疫力效力不能持久，全面預防瘋狗症的病發則有賴於接種疫苗，引發自身免疫力的主動免疫。

主動免疫

Verorab：透過接種瘋狗症疫苗（Rabies Vaccine for Human Use）Verorab，傷者能靠著被引發的自身免疫力對抗瘋狗症病毒，預防病發。瘋狗症疫苗應於被咬後（24小時內）盡快於三角肌部位（成人）或於大腿前外側（嬰兒和幼兒）以肌肉注射方式接種。

使用方法：從未接受瘋狗症疫苗者需要接種五劑。第一劑盡可能在被咬傷後即時注射（若咬傷或抓傷嚴重，建議與免疫球蛋白同時接種，但必須在不同之部位注射），其後的則在第一劑注射（D0）後的第3天（D3）、第7天（D7）、第14天（D14）及第28天（D28）注射。

曾於5年內接受瘋狗症疫苗者只需要於首天（D0）及第3天（D3）接種兩劑；多於5年及之前未完成整個疫苗接種者則需被視作從未接受瘋狗症疫苗者，需要接種5劑。

副作用：Verorab的副作用包括注射部位出現疼痛、紅斑、水腫、瘙癢和硬結等；中度發熱、發抖、全身不適、乏力、頭痛、頭暈、關節痛、肌肉痛、惡心、腹痛等；蕁麻疹、皮疹和過敏性反應則較為罕見。◆





每日喝果汁增糖尿病風險

整理：Kit

美 國哈佛大學公共衛生學院（Harvard School of Public Health）發表一項二型糖尿病與進食水果的風險關係研究，指出攝取新鮮水果可有助降低二型糖尿病風險，但是，大量攝取果汁卻可令糖尿病風險增加。這是首次有單獨針對水果與糖尿病的風險關係的研究。

研究由英國、美國及新加坡研究人員聯手，研究美國三項由1984-2008年歷時25年的大型健康調查資料，參與者為187382名護士及專業醫護人員，其中男性佔36173人，女性佔15209人。

研究人員發現，所有水果都有助降低二型糖尿病風險，但藍莓、提子、提子乾、蘋果與梨子等水果則特別有效，可有助降低高達23%患二型糖尿病風險。

哈佛大學公共衛生學院營養學系助理教授Qi Sun指出，「水果一直都被指可預防糖尿病，但之前的研究並沒有特別指出哪些水果可減低糖尿病風險。」

研究把參與者在報名參加調查時已患有糖尿病、心血管疾病及癌症患者剔除，結果顯示在研究期間有12198人患上糖尿病。研究員檢討參加者所吃水果種類，其中包括：提子、提子乾、桃、李子、杏、香蕉、哈密瓜、蘋果、雪梨、橙、柚子、士多啤梨及藍莓等，研究員亦檢示參與者喝果汁的傾向。

綜合所有資料發現，每星期吃最少兩份水果，特別是藍莓、提子及蘋果，比每月吃不到一份水果的人患糖尿病的風險低23%。相反，每日喝一杯或以上果汁的人，其患上糖尿病的風險則高達21%。研究亦發現，如果把每個星期喝的三份果汁換成吃一整個水果（即是把喝橙汁換成吃橙），可以把導致糖尿病的風險減低7%。

雖然水果的升糖指數（Glycemic Index, GI）不能證實與糖尿病風險相關，但是果汁升糖指數高——比含纖維的水果更快通過消化系統，也許是果汁可增加糖尿病風險的關鍵。研究員說：「即使營養成分相同，液體從胃到腸道的速度比固體快。舉例來說，和水果

相比，果汁會讓血清中的血糖與胰島素濃度改變較快且幅度較大。」

這項研究同時也發現某類水果有益健康的證據，例如，莓果類與葡萄類含有的化合物花青素（Anthocyanins）有助降低心臟病發，但

至於為何對降低糖尿病風險也有助益，則需要更多研究。

研究結果已發表在《英國醫學期刊》（British Medical Journal）。💎



新疫苗臨床防傷寒熱

整理：Kit

印 度Bharat製藥公司在新聞發布會上宣布，研發出一種可以給嬰兒使用的傷寒疫苗，是首個可給予兩歲以下幼兒使用的傷寒疫苗。

幼兒可使用的傷寒疫苗不但可保護最脆弱的受害群組，保護期更長達十年，亦毋須像其他傷寒疫苗須注射加強劑（Booster）來維持藥效。

世界衛生組織（WHO）指出，食物及食水傳染病每年導致60萬人死亡，其中大部分是兒童，而且百分之九十發生在亞洲國家。

製藥公司發言人Sheela Panicker指，「這是全球第一個臨床可用於六個月以上嬰幼兒及兒童的預防傷寒疫苗。現時的傷寒疫苗不能提供長年期保護，每三年都接受加強劑注射來保持藥效，亦不能對兩歲以下的兒童提供保護。」

傷寒熱（Typhoid Fever）又稱為腸熱病，是沙

門氏桿菌類（*Salmonella typhi*）其中一種病菌所引起的腸道傳染病。傷寒是全球性疾病，全世界皆有病例，多發生於開發中國家。已開發國家由於衛生環境改善，病例數目已大幅減少。患者會有持續發熱、疲倦、食欲不振、嚴重頭痛、脾臟脹大、便秘或肚瀉的情況出現。如缺乏醫治，死亡率可能達十分之一。

傷寒屬於腸道傳染病，在自來水不普及或環境衛生較差的地區，特別容易引發流行，據統計，近年來外遊常見感染的地區分別為印尼、中國大陸、柬埔寨、泰國、越南、菲律賓等國。因此需前往熱帶、亞熱帶或流行國家旅行者，應特別留意飲食衛生。

衛生食水是先進國家必然的設施，但是落後地區因為水源及食物污染，而且醫療設備不足，經常出現集體感染，兒童因抵抗力較差而成為主要受害群組，除沙門氏菌外，輪狀病毒感染亦常可致落後地區大量兒童死亡。



高頻透顱磁場刺激 治療中風後遺症

腦中風是現代殺手病，病發每每有奪命可能，就算能及時送院救治，仍可能留下後遺症，言語障礙及吞咽困難是中風患者最常見的後遺症，影響患者的溝通及生活質素。醫學界研究利用高頻磁場刺激，希望幫助患者重新控制肌肉活動。

撰文：Donna

根

據香港醫院管理局2009-2010年度資料，香港每年約有23700宗腦中風個案，估計其中大約有11850位

中風病患者可能在出院時仍有吞咽障礙。過去的研究顯示，約有50%慢性腦中風患者將罹患不同程度的吞咽障礙，另有30%患者有語言問題。

甚麼是吞咽障礙？

吞咽障礙的定義是，食物由口腔到胃的移動過程發生困難，食物或食物渣滓有機會誤入呼吸道，從而增加鯁塞或令患者出現肺炎的風險，嚴重可以致死。吞咽障礙的徵狀可分為非臨床徵狀（平日可見）及臨床徵狀（餵餐時可見）兩種。

非臨床徵狀

- 體重持續減輕
- 無氣力的咳嗽

- 說話口齒不清
- 重複性患上肺炎

臨床徵狀

- 怕要進食及拒絕進食
- 咀嚼／進食緩慢
- 感覺有食物鯁在喉嚨
- 重複吞咽才能吞下同一口食物／液體
- 氣喘／呼吸困難
- 食物倒流到鼻或口腔
- 需要飲水沖走食物

新技術治障礙

目前，香港大學教育學院言語及聽覺科學系吞咽研究所正為中風患者研發新的吞咽障礙治療方法。一種名為高頻透顱磁場刺激技術（Transcranial Magnetic Stimulation, TMS）被引進，以直接對腦中特定區域發出磁性脈衝來治療吞咽困難。TMS是一種無創性的腦刺激

方法，以磁力共振掃描立體導航，用磁場轉化為電流的原理，針對刺激大腦皮層負責控制吞咽活動功能的區域來調節大腦皮層的神經活動，此技術亦有研究用於治療抑鬱症。而rTMS（Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation）則是重複多次治療，近年已有證據支持rTMS用於治療腦中風所引起的語言及吞咽障礙的成效。

治療法

TMS系統包括兩個部分，一是可發出電流的主機；二是磁圈（Coil）。治療是先由主機發出電流，通過磁圈產生磁場，利用金屬線圈直接對腦中特定區域發出強力但短暫的磁性脈衝，在人腦的神經線路上引發微量的電流。

一般人的吞咽能力受制於腦部的前方神經，所以向患者受損的腦部神經進行磁場刺激，能直接而集中地影響腦神經細胞，從而變更腦部運動，令舌頭恢復活動，改善病人的吞咽問題及說話能力。

香港大學決定把這種技術應用於治療吞咽障礙，言語及聽覺科學系吞咽研究所現正為進行研究計劃全港公開招募，期望招募大約60人參與。治療過程將於香港大學內進行，並由言語治療師跟進，費用全免，詳情可參考

<http://www.hku.hk/speech/clinic/voice/>

參加條件如下：

1. 18歲以上，最近一次中風為發生於兩年前或更早之時間。
2. 被醫生或言語治療師診斷為患有吞咽困難
3. 現無服用任何精神科藥物
4. 身體內沒有任何金屬植入物
5. 從無癲癇記錄
6. 有溝通能力
7. 不需使用鼻管或胃喉餵食

為甚麼要使用rTMS?

單一次磁場刺激（Single-pulse）的TMS只能產生即時效果，rTMS（Repetitive TMS）是以連續且帶有規律的磁性脈衝引起行為改變，這種行為效果與單一磁場刺激不同，在進行rTMS的短時間內，rTMS能夠阻斷或抑制某個大腦的功能。

目前TMS主要應用在探討語言、運動、神經傳導時間、精神病等範疇。在使用的安全性問題上，TMS不會產生長期神經心理上的效果，過去研究指單次磁場刺激並不會產生副作用，可是亦有一些研究指出某些受試者使用rTMS可能會產生痙攣，而這些受試者通常有癲癇家族史。正在服食抗抑鬱藥及體內植入心臟起搏器的病人，不適宜使用。◆



八種食物養出好腸胃

腸胃不適是都市人通病，幾乎每十個成年人中，半數有腸胃病或是腸胃不適。而且，腸胃不適的問題不是維持一天半天或是一年半年，很多人的病史都已長達多年。

撰文：Kit

所謂腸胃病，胃病佔了絕大多數。「胃病」是個很籠統的名稱，在一般胃病中，最常見是消化不良、胃炎及胃潰瘍。問題是胃病的發展通常很緩慢，很多腸胃不好的人都有相同經驗，就是時好時壞，有時極度不適，但吃點藥（一般是制酸劑）後又好像舒緩了，下次發作時，又再服藥，直至藥物無效，才會見醫生。見了醫生後，多是被診斷為消化不良或是胃炎，然後吃了一陣醫生處方藥，彷彿痊愈了，然而不多久，「舊病」通常又再復發，然後又重複以上一連串的吃藥、見醫生、再吃藥，反反覆覆，屢病屢醫，屢醫屢病。

現代人的病，很多都是「吃出來」。生活壓力大，神經緊張，食無定時，又或吃飯的時間太短，急急狼吞虎嚥等是誘發胃病的最大原因，其次是吃得沒節制，過度暴飲暴食，造成胃腸道長期負擔。

胃酸的作用

胃酸（Gastric Acid），也稱為胃液，是人體消化系統一項非常重要的消化液，因為具有強酸（酸度比醋酸更強），所以常被稱為胃酸，作用是在短時間內幫助消化進入胃內的食物。胃酸在人體中非常重要，除增加胃蛋白消化酶幫助消化外，更可殺死食物中的細菌，確保胃腸道安全。

胃酸的分泌有一個自我調節的機制，例如有食物進入胃部時，胃酸分泌會較多，而沒有食物進入時，其分泌則較少。人體每天分泌胃酸量約為1500-2500ml，亦會受到種種因素影響而致過多或過少，而無論胃酸過多或是過少，都不利於人體——過少可引起腹脹、消化不良；過多則容易侵蝕胃黏膜，可引起炎症或潰瘍。

通常，一般的胃部不適，以胃酸過多較多見。

那麼吃制酸劑可以嗎？

制酸劑可中和胃酸，減輕不適，但是胃酸是人體重要的殺菌手段，是食物進入腸道的關卡，胃酸其中一個重要功能是避免黴菌及不良細菌進入腸胃道發酵繁殖，如果常使用制酸劑把胃酸稀釋，便等同撤去守護身體的大軍，所以制酸劑雖然是安全的藥物，亦不能隨便使用。多年前，美國有醫生呼籲美國政府立法禁止售賣制酸劑，原因是市民亂用制酸劑會干擾胃酸正常分泌造成代謝失常。

為甚麼會胃酸過多？

除了病理因素，導致胃酸過多通常都是與進食有關。吃東西的速度太快，飽足的感覺尚未能傳送到大腦，腦袋來不及反應「飽」感，便已經吃撐了，刺激胃酸過度分泌。此外，進食時食物缺乏咀嚼，鹼性的口水分泌太少，失去中和胃酸的天然作用。市面上一大堆胃藥通常都是抑制胃酸或是中和胃酸，一般療效都好，但終究不是長久之法。

如果說少吃制酸劑，但是胃酸又經常作怪，那該怎麼辦？

最重要是先到腸胃科醫生處檢查一下有沒有疾病因素，如果經過醫生診斷並無特別疾病，但仍是腸胃不適的話，應該想想是甚麼原因導致。腸胃病必然與吃有關，既如此便應認真從根本著手——檢討飲食習慣。

中醫認為胃病是三分治七分養，對於胃病患者，吃確是個重要課題，不宜過飽過飢，不宜刺激，亦不宜過涼過熱。

多吃鹼性食物

道理很簡單，就是胃內酸太多，吃些鹼性食物，盡量使酸鹼平衡。大部分的蔬菜水果都是鹼性食物，也可喝些牛奶及豆漿。不要憑食物的味道來判斷酸鹼性，有些食物味道偏酸，卻是鹼性食物，例如檸檬、楊桃、香蕉；少吃酸性食物，例如肉類、酒類、花生。

多喝茶

喝茶對調理胃酸有很好的功效，特別是工作忙的打工族，對飲食不注意，吃飯急就章，喝茶養胃最為適宜。茶溫和且具療效，可調和及收斂胃酸分泌過多，對長者尤佳。胃酸患者喝紅茶優於綠茶，淡茶優於濃茶，中國茶更向來受中醫師推崇，認為具有開胃、溫中及治反胃功效。綠茶及未發酵茶葉偏涼，輕微泛酸者或適用，但因為含較高茶多酚及咖啡鹼，對腸胃刺激較大。

甚麼食物應避免？

少刺激

要養胃，最重要是不要刺激它，飲食少辛辣濃味，咖喱、大蒜等雖然有益身體，亦應適量及輕量進食。過酸、過辣、過鹹、過冷的食物少吃為宜，烈酒及碳酸飲料（汽水）應要避免。現時社會流行吃粗糧，但部分粗糧（蕃薯、馬鈴薯）含有大量澱粉，容易刺激胃部產生大量胃酸，宜適量進食。

少量

吃得過飽容易令食道下部的括約肌鬆弛，進食時應慢嚥細嚼，少量多餐，晚飯尤其不宜吃得過飽，也不應在睡前兩小時吃，宵夜更是胃功能不良的大忌。

少脂肪少煎炸

脂肪食物會延緩胃排空，刺激膽囊收縮與分泌，少吃為宜；煎炸食物及肉類會增加胃部負擔，不宜多吃，烹煮手法亦應以清淡為佳。此外，不容易消化的食物，剩餘的糖分會在胃內發酵，也會誘發胃酸產生。

減壓減磅

除了食物之外，不少研究認為胃功能失調與壓力相關，當人處於精神緊張、過度疲勞或情緒不佳的時候，大腦功能出現混亂，不能正常地調節胃酸的分泌。如果你是個「緊張大師」，須學習一些鬆弛身心的方法，消除生活壓力，減緩工作和生活的步伐，使體內化學作用回復平衡。肥胖是胃食道反流的致病原因之一，如果超重，應著手減肥。部分藥物可能會加重腸胃不適，例如一些興奮劑、鎮靜劑及止痛劑，如果你正在服藥，可諮詢醫生意見尋求轉藥的可能。

八種養胃食物

所謂防患於未然，不要等胃病出現才尋找療法，及早預防免生疾病才是健康人生最高原則，以下八種食物對護胃養胃都有幫助。

- **山藥（淮山）** —— 具有特別的黏蛋白，可保護胃壁，改善人體消化，促進食欲，最適合長期胃部不適導致食欲欠佳的人，不寒不躁，對長者尤其適合。
- **秋葵** —— 又名洋豆角，是近年備受港台熱捧的蔬菜，含有果膠、牛奶聚糖，可幫助消化，保護皮膚和胃黏膜的功效，因為熱量及脂肪含量低，亦適合糖尿病者，一般吃法多以涼拌為主。
- **南瓜** —— 南瓜種類雖多，但成分相差不遠，多含果膠，可保護胃腸道黏膜，減少潰瘍，並可促進膽汁分泌，加強胃腸蠕動，幫助消化。南瓜皮營養豐富但不易消化，胃功能有問題的人建議應去皮才好食用。
- **木瓜** —— 含有著名的木瓜酵素，有助分解並加速蛋白質吸收，幫助消化，近年已運用到保健食品之上。香港人吃木瓜的流行度不及台灣及泰國，飯後吃些木瓜可幫助消化，預防胃炎。但木瓜偏寒性，不適合空腹吃。
- **捲心菜** —— 香港稱椰菜或高麗菜，屬十字花科，營養相當豐富，含有大量維他命C、纖維素、碳水化合物及各種礦物質，較特別是含維他命K1及維他命U。維他命U是抗潰瘍因子，可修復體內受傷組織，保護胃黏膜，並具有分解亞硝酸胺的作用。但由於容易引起脹氣，所以腹脹患者不宜多吃。
- **黑木耳** —— 黑木耳是近年走紅的保健食品，被稱為人體清道夫。主要是黑木耳含有豐富的植物膠原成分，具有很強的吸附功能，對吃下難消化的食物具有溶解及氧化作用，有清理消化道及清胃滌腸的作用。
- **陳皮** —— 亦即是果皮，含有揮發油，在中醫藥上有很高的藥用價值，中醫認為陳皮可平喘去痰，而且健脾和胃，有抑制胃潰瘍，保護胃腸道的作用。愈陳年的果皮，藥效愈好，價錢也愈貴。
- **薑** —— 薑有助改善胃寒所引發的消化不良，吃東西前先吃些薑，可幫助胃排空，使胃蠕動次數增加。薑除了可幫助消化，對容易脹氣、反胃、嘔吐的人來說也是不錯的食療。但若有胃潰瘍、胃酸倒流等問題則不宜多吃。少量生薑及胡椒，可暖

胃及增強胃黏膜的保護作用。

《胃腸道：生命之源》的作者汪建平（中山大學附屬第六醫院院長）把胃腸道比喻為人體裡的「油箱」，如果「油箱」壞了，便不

能為身體供應能量，身體再重要的器官都會停止工作。事實上，我們的腸胃道經常因為過勞而生病，所謂「病從口入」，每次吃東西前不妨提醒自己吃慢一點，使腸胃道多些休養生息的機會。◆



食物與牙齒健康

讀者常有的疑問是：為甚麼我的牙齒特別差？已經聽從牙醫的意見，每天勤刷牙，使用牙線、牙縫刷等等，但每年牙科檢查，總是發現蛀牙。究竟吃些甚麼可以強壯牙齒？

撰文：楊幽幽醫生（牙科）

收

到編輯室的問題，需分數期討論。

哪些食物或補充劑有益於牙齒健康？甚麼年紀吃最有效？長者吃甚麼可以幫助鞏固牙齒？

其實只要飲食均衡就可以了，請參考「我的金字塔」（2005年美國農業部）。基本上，如果有足夠均衡的營養，就不必吃其他補充劑。在「我的金字塔」食物類別之內，「油」的選擇，建議最好是來源於魚類、果仁或植物。

如果缺乏某些營養，例如素食人士及偏食兒童，才需要根據醫生建議使用補充劑，當中鈣質是牙齒的主要組成元素，乳齒是在母體中至兒童3歲才全隻鈣化形成（牙腳在牙齒萌出後才完成鈣化），恆齒則由嬰兒出生至

約25歲全部形成（包括智慧齒），牙齒形成期間，當然不應缺乏鈣質。

但甚少人會因缺乏鈣質而致牙齒形成不佳，因為若是因缺鈣嚴重至牙齒出現問題的兒童，極可能有其他系統性問題（例如：骨骼問題）而未能正常成長或死亡，絕大部分的牙齒形成不佳是因為長期患病或有遺傳性疾病。

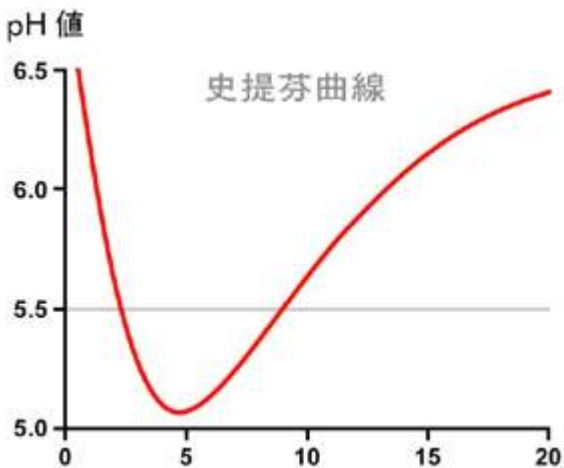
氟素防止蛀牙

氟素（Fluoride）能強化牙齒，預防蛀牙，但由於香港食水已經加入氟素，所以不必進食氟素丸。每天兩次使用含氟牙膏正確刷牙便已足夠；曾接受頭頸放射治療、過往蛀牙記錄高或部分曾接受矯齒人士在牙醫的建議下可適當地使用含氟漱口水。（請參考46、52及93期）。

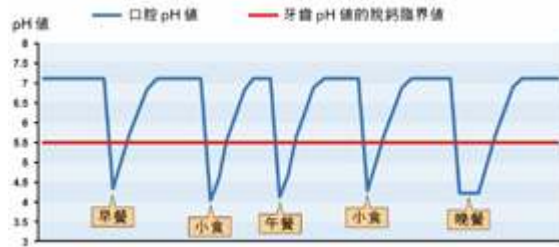
飲食習慣

牙菌膜內的細菌可分解養分（Fermentable Carbohydrates），放出酸素，當口腔酸鹼值低於5.5，牙齒就會開始脫礦（Demineralization），雖然口水有再礦（Remineralization）作用，但若是脫礦比再礦多，就會開始蛀牙。

根據史提芬曲線（Stephan Curve）可以看見每次進食（包括飲料）對口腔內酸鹼值的影響。進食時候酸鹼值會明顯降低，進食的次數愈多及每次時間愈長，酸鹼值低於5.5的時間就愈長，即脫鈣的時間愈多，相對蛀牙的機會便更大。所以，以牙齒健康的角度，應減少進食的次數及每次的時間。這個當然要配合整體需要，一般早、午、晚三餐加一至二次小食是正常合理的，不應過分擔心，但如果進食零食的時間很長，例如一包糖10粒，每隔半小時吃一粒，問題就很大，一般建議吃過便好了。此外，家長用奶樽給幼兒餵食時，讓幼兒含吮著帶糖分的飲料（奶、果汁、葡萄糖）都會使幼兒的乳齒蛀蝕，建議只宜使用清水。



另外，酸性食物及飲料也會令牙齒脫鈣及酸



蝕牙齒，大部分飲品都是偏酸性，例如咖啡、茶、汽水、橙汁及紅酒等等，使用飲筒是較好方法，亦應避免含著酸性的食物太久（請參考97期）。

有些人因為各種問題需要少吃多餐，若明白到上述史提芬曲線，可以每天在某些時段進食前刷牙，例如若每天進食8次——正常三餐、兩次小吃，另外分別喝三次咖啡，可以加1至2次刷牙。最好是進食之前刷牙（刷走牙菌膜，沒有細菌製造酸素），或進食後30分鐘刷牙（酸素會令牙齒脫鈣，進食後即時刷牙會刷蝕牙齒表面，請參考97期）。

進食甜品

特別是黏性的食物需注意，愈具黏性的食物停留在牙齒表面愈久，所以給細菌更多的時間蛀蝕牙齒。

香口膠

香口膠對牙齒有好處，咀嚼不含糖的香口膠20分鐘能清潔牙齒，而且刺激口水分泌，而口水可中和酸性及加強再礦作用，所以對預防蛀牙有效，但不應該超過30分鐘，以免影響牙。


正確刷牙最重要

每天最少使用一次牙線，或牙縫刷（牙縫刷適用於牙縫較大的位置），另外，早晚使用

含氟牙膏刷牙兩次，晚上刷牙應在進食之後30分鐘，刷牙後不應再進食。進食次數多的人應加1至2次刷牙。◆

史提芬曲線

史提芬曲線（Stephan Curve）是1943年Robert Stephan醫生首先以曲線形式來描述牙齒pH值的脫鈣臨界值。顯示當進食時，口腔內pH值會比正常為低。



食補加強免疫力 一起走出「亞健康」

「亞健康」(Sub-optimal Health) 這個名詞近年較為人熟悉，據香港大學於2013年3月訪問調查發現，高達97%人士在過去3個月，有出現這個介乎於「健康」及「生病」之間的狀態。

撰文：鄭天恩（營養師／香港保健食品協會會員）

世 界衛生組織對「亞健康」的定義是「即使身體沒有出現明顯徵狀，但在生理和心理方面出現不適」，而個人理解為「身體傾向病而未發病」的情況。

「亞健康」有多種徵狀，包括容易傷風感冒、頭暈頭痛、失眠、消化不良、經常疲倦等。觀察發現，大部分香港人總會間中出現一、兩個亞健康的徵狀，也說明了香港市民的健康確實受到威脅，原因可能與工作壓力、食無定時、缺乏休息、少做運動，因而令健康容易轉差相關。

環顧身邊的人，較容易出現的疾病就是受感染而引致的傷風感冒，有時甚至是流感，都是與免疫力有密切關係。空氣中瀰漫各種細菌以及病毒，不停威脅我們的健康。為對抗害菌無時無刻的攻擊，我們需要強化免疫系統，保護身體。

究竟要吃些甚麼才能有效增強身體的自然免疫力是個值得關注的課題，以下介紹的保健成分，不妨多加關注。

維他命C (Vitamin C)

蔬果是維他命C的主要來源。維他命C其中主要功能是促進免疫細胞的形成，及提升免疫系統的作戰能力。除此之外，能鞏固皮膚結構完整。皮膚組織是防禦細菌病毒的第一道屏障，阻礙有害物，令其無法入侵人體組織。維他命C同時幫助身體製造免疫因子干擾素 (Interferon)，可破壞病菌核酸，減低其致病性。

根據香港食物安全中心資料，成人每天的攝取量應不少於45mg，指引表示每日吃一個橙便可有效補充維他命C。其他蔬果，例如士多啤梨、木瓜、奇異果、小番茄等的維他命C含量比橙更高，喜歡蔬果的人，如果不吃橙，還有很多選擇。

鋅

鋅（Zinc）是人體需要的礦物質，扮演促進生長發育的功能。身體缺乏鋅，會影響免疫系統，例如降低免疫球蛋白數量及降低免疫細胞作為自然殺手的活性。身體有許多酵素也需要鋅才能發揮功能，其中某些酵素更參與免疫力的調節。缺乏鋅可能削弱有效消滅入侵身體害菌的防衛力，致容易受感染。

成年女性每天的攝取量應不少於4.9mg，但亦不應超過35mg，成年男性應不少於7mg，亦不應超過45mg。簡單說，假如你每天都吃肉，特別是紅肉（豬、牛、羊等），身體中缺乏鋅的機會便很微。如果你是嚴格的素食人士，蛋奶不沾，就會有鋅吸收不足的可能了。所以建議在菜式中加入大豆、紅豆或花生、杏仁等堅果類食物來補充不足。

蜂膠

黑黑的蜂膠（Propolis），其實是蜂巢外圍的一層蠟膠，用於殺菌消毒，保護巢內蜜蜂。研究發現蜂膠具抗細菌、抗病毒，甚至抗炎作用，更可以調節免疫T細胞來加強免疫系統機能。蜂膠含類黃酮素（Bioflavonoid），能改善及保護鼻喉、氣管等呼吸道機能，提升抗炎殺菌能力，從而紓緩相關症狀及減低病發次數。研究亦發現蜂膠中的咖啡酸苯乙酯（Caffeic Acid Phenethyl Ester, CAPE），在提升免疫系統效能上更擔負重要的角色，所以蜂膠是含雙效活性成分的免疫鞏固者。

紫錐花

紫錐花（Echinacea）是盛產於北美洲的菊科

植物，歐洲及美洲人常將紫錐花花朵加熱水泡茶，在感冒時飲用，有助改善症狀不適，歷史悠久。紫錐花能夠加強巨噬細胞、白介素等免疫因子，從而加速受細菌感染的病人康復。不過，目前有關紫錐花增強免疫力的機制尚待分解。

靈芝

《神農本草經》載：「久食，輕身不老，延年神仙。」靈芝被中醫稱為仙藥，分青芝、赤芝、黃芝、白芝、黑芝、紫芝，而保健品中最常見的是赤靈芝。靈芝的多醣類（Polysaccharides）及三萜類（Triterpenoids）對身體免疫細胞的調節有極大功效，除了提高身體抗病能力外，更有研究指有助抗細胞異變、加快異變細胞凋亡等功效。此外，對高血壓、高血糖及高血脂等問題亦有正面幫助。

益生菌

益生菌（Probiotic）是指存在於腸道內，對腸道免疫有促進功能的益菌，種類繁多，其中包括乳酸菌、雙歧桿菌……等。古語有云：「病從口入」，害菌可以由不潔淨的食物進入腸道，感染身體，而腸道內的益生菌有如駐守腸道中的守衛，影響害菌的生長能力，發揮增強腸道免疫作用。補充益生菌亦可以改善消化不良、經常肚瀉及便秘等問題，與腸道機能息息相關。

食補方式是能夠提高免疫力，對抗「亞健康」的其中一種方法，配合健康生活習慣，不抽煙、少喝酒、多運動、足夠睡眠等，必定事半功倍。◆

遊日本 不可不吃鈣

都說人是善忘的。

若非近月日本又傳來福島核電站輻射污水流入外海的新聞，有些人大概只記得2011年日本311大地震，忘了所引起的核洩漏事故曾經令東京人移民，旅遊人卻步。

事實上，很多旅遊者早已經忘記「輻射」威脅，前仆後繼的到日本吃喝玩樂了。

撰文：Kit

在 8月辭世的台灣毒物科醫生林杰樑說：「從來沒有一個國家如同台灣人般在福島核災發生後，仍這麼熱愛去日本旅遊。台灣人甚至比日本人更勇敢，去大吃可能受到輻射污染的食物及海鮮。」

林醫生遺漏了另一個地方——香港。

香港人對日本的熱愛與台灣人相比，大概有過之而無不及。香港人可能比台灣人更熱愛去日本旅遊，更勇敢去吃可能受到輻射污染的日本食物。早在輻射事件風頭稍歇時，香港人已經急不及待飛到日本去。至於到被輻射覆蓋地區旅遊的風險，香港沒有毒物科專家對 民作出提醒或忠告， 民大眾都是抱著大無畏或是無知於危險的精神或心態到東瀛玩樂。

認識輻射

輻射是指具有能量的輻射源以電磁波或粒子的形式向四方八面擴散，一般來說，我們將無線電波、微波、超聲波、光波，以及從放射線物質發射出來的微小粒子稱為輻射。

事實上，輻射在生活中是無處不在的，我們經常接觸到微量的輻射，如食物、環境或醫療，最顯著就是乘搭飛機，其他像是使用手機、微波爐、電腦等電器或通訊設備，都會產生微量的放射性物質，也就是俗稱的電磁波。國際上認為，除天然的背景輻射量，每人每年輻射暴露值不應超過1mSv（毫希）。

日本最令人擔心的是來自福島核洩漏事故的放射性物質，而放射性物質會否對人類造成影響視乎這些物質的活躍期與壽命。放射性物質會流進大海，又或是漂浮於大氣之中；

亦會經由各種途徑進入人體，例如放射性物質漂浮到草原，動物吃下之後，肌肉、內臟及奶類都會帶放射元素，如果人類吃了輻射區的動物，間接就是把輻射吃進體內。最大問題是輻射無色無味，吃了並不自覺。

國際放射防護委員會（ICRP）認為，人體只要接受輻射，不管量多或是量少，都有引發癌症和不良遺傳的機率。

不過，如果你因為工作關係，又或是因為種種理由不能不去日本的話，便應要懂得自我保護。以下是一些可減低輻射風險的食物。

鈣片

毒物科醫生林杰樑認為多吃抗輻射的食物及鈣片，可減低輻射對身體的影響。根據2011年8月日本經濟產業省的數據，福島核電廠爆炸的1至3號反應堆所外洩的鈾-137，是廣島原爆的168.5倍，放射性碘-131是2.5倍，放射性銫-90是2.4倍。

在這幾種放射性物質中，銫-90的性質如同鈣元素，在環境的半衰期長約30年，而在人體中則需30-50年輻射強度才可減少一半，且銫-90容易積存於骨骼之中，增加罹患骨癌或白血病的風險。鈾-137在環境的半衰期長約30年，但在人體中則只要70天輻射強度就會減半，所以銫-90對人體輻射傷害較鈾-137嚴重。鈾-137性質如同鉀離子，容易積存在肌肉及內臟中，增加人體罹患癌症的風險。如果日常飲食沒有吃到足夠的礦物質（例如：碘、鉀、鈣），可能使身體比較容易吸收放射性元素，所以身體暴露在放射性物質之前或同時，服用充分的鈣片或攝取足夠的非污

染區蔬果，可減少身體對銫-90或鈾-137的吸收。

2012年8月日本文部科學省對福島核洩漏事故現場周邊半徑100公里範圍進行調查，在10個地點發現了鈾（Pu）-238。鈾-238比核子武器中使用的鈾-239更具放射性，可致癌。鈾-238在環境的半衰期長約88年，在人體中輻射強度減少一半約需20-50年，容易積存在骨骼中，增加人體罹患骨癌或白血病風險。鈾-238對人體輻射傷害較銫-90更嚴重。三餐飯前1小時服用1粒鈣片，可減少身體對鈾-238的吸收。

新鮮水果

許多新鮮蔬果都含有豐富的抗輻射成分，像是番茄、櫻桃（車厘子）、蘋果、香蕉、橘子、蘿蔔等等。有科學調查發現，長期食用番茄及番茄製品的人，受輻射損傷較輕，由輻射所引起的死亡率也較低。番茄中所含的茄紅素，能在皮膚表層形成一道天然屏障，有效阻隔紫外線及輻射對皮膚的傷害，其他如含鉀的水果，亦可減少銫-90、鈾-238與鈾-137的吸收。

綠茶

綠茶中含有綠茶多酚成分不但能抗氧化，預防心血管疾病，更有抗癌作用。不過，對於綠茶是否真的可以防輻射，仍有不少爭議，但綠茶含抗氧化物，可清除自由基，增強身體免疫機能，或因此而被認為可抗輻射。

吃不吃碘？

有些人認為，到日本玩要避免輻射，最好先補充碘。

為甚麼要吃碘呢？

輻射外洩的物質包括放射性銫、銂、碘，以放射性碘最容易對人體造成傷害，因為人類的甲狀腺是以碘作為原料，供應人體所需的甲狀腺素來維持身體的新陳代謝。當放射性碘經由呼吸道進入人體後，便會積聚在甲狀腺細胞中，逐漸破壞甲狀腺組織，所以在核輻射發生時，如果能盡快服食碘片，便可先蓄積在甲狀腺中，霸佔了所有腺體空間，甲狀腺若是被碘填滿後便不會再吸收外來的碘，使放射性碘沒有進入的空隙從而減少對人體危害。

碘片是在輻射污染發生或有發生可能時才需要使用，否則沒有服食的需要，尤其甲狀腺機能亢進的患者，更不能隨便使用。

日本核災難發生時，在日本居住的 民或需服碘片，又或是多吃含碘食物以預防碘-131，不過，碘-131在大自然中的半衰期約為8日，核洩漏至今已經兩年，相信在環境中的碘-131已沒有輻射活性，所以毋須額外補充碘。

受到輻射的後果

當暴露在輻射環境，人體在短時間內受到大量輻射，可能出現造血系統疾病、感染、出血，或會出現惡心、嘔吐，極嚴重的輻射甚至可破壞人體細胞，造成死亡。長期影響包括白內障、癌症、畸胎。生育期女性、打算懷孕的女性及已懷孕女性，到核輻射地區應慎重考慮。

遊日小叮嚀

1. 日常飲食沒有吸收足夠的礦物質，比較容易吸收放射性元素，應攝取足夠礦物質。
2. 福島核災至今超過兩年，部分放射性物質半衰期長如銫-137、銂-90，至今仍恐殘留在環境中，宜減少食用當地出產的農產品。
3. 輻射外洩後，放射性物質滲入土壤、植物或水源而進入食物鏈，其中以畜牧業生產的牛奶，土壤種植的蔬菜、水果、稻米及污染水域的海產等較易有輻射物累積。
4. 不要食用暴露於輻射污染區內的飲用水，以免造成體內污染。
5. 以淋浴方式洗澡，可有效清除身上可能帶有的輻射塵。◆

編按：

台灣林口長庚醫院毒物科醫生林杰樑，於2013年8月5日因感染導致多重器官衰竭辭世。林杰樑是台灣以至亞洲極少數的毒物科權威，面對食品可能隱含毒性風險，從不懼怕得罪任何業界或權貴，敢於以專業角度把真相公告 民大眾，贏得「俠醫」之名，台灣人民對他的信任度比總統更高，辭世消息傳出，令人深感惋惜。

參考資料：

長庚醫院臨床毒物科醫生林杰樑「到日本玩、吃日本美食記得吃鈣片」《消費者報導》

小雲招徠 平價日式放題



香港人對日本食品的迷戀，可能比日本人更甚，所以會為一碗拉麵排隊八個鐘。無論爐端燒還是壽喜燒，拉麵還是烏冬，只要掛上「日式」兩個大字，就可以賣高一倍價錢，也使香港的「日式」食肆開到總有一家在左近。

撰文：Kit 圖片：攝影小組

曾幾何時，吃日本菜是相當高級的玩意，一般普羅市民不要說吃，就是要找家日本館子也不容易。只有幾個大區如中環、尖沙嘴及銅鑼灣才会有幾家門院看來「高不可攀」的日本食館，與今日環頭環尾都見大小日本料理館子大相逕庭。

日本料理價貴主要是因為其膳食菜餚以海產魚貝為主，而且賣相擺設精緻講究，贏得香港人無限歡心。平情而論，日本料理重外觀多於味道，重擺設多於營養，食味偏向清淡，手法單調，烹調技巧不及中國菜多樣化，食物的口感層次遠不如中國地方菜複雜，香港人喜歡吃日本菜是喜歡味道簡單還是追求外觀別致，實在不得而知，但是日本館子在香港成行成市，足以反映我們對日本菜的熱愛。



任食刺身，每次最多 20 件，雖然選擇不算多，賣相亦不美觀，但三文魚、吞拿魚、赤貝、虎蝦、八爪魚任點任吃，百多元消費，很難要求了。



捕撈，日益短缺。

當超級市場的壽司只二十塊便有四件，地鐵沿線都有廉價壽司售賣時，有沒有想過，為甚麼身價非比尋常的鮭魚、鮪魚隨隨便便的便游進尋常百姓家？



吃魚生是近代事

大家可能以為，日本是個海島國家，把新鮮魚貝即撈即切成薄片，蘸醬油、芥辣或其他調味料進食，又或是配以飯團做成壽司，這種吃法是日本人的傳統歷史，應該已流傳幾百年。其實，生魚片廣泛在日本流行，至後期廣傳至世界各地只是近世代的事，也可說是冷凍技術出現之後的事。日本人的確靠海吃海，捕魚吃魚，但在雪櫃未出現之前，魚肉容易腐敗，總不能捕一天吃一天，故此當時多是使用煙燻或鹽漬來保存魚肉，直至二次大戰之後，引入了冷凍庫，魚肉得以長期保鮮，才可以成就今日日式刺身的興盛。

日本料理雖然花樣眾多，但最重要的一環仍是刺身，亦即是魚生。日本刺身價貴可說舉世知名，這是因為日本料理泛濫，其最常用來做刺身及壽司的原材料鮭魚及鮪魚被過度



每日午市都有拉麵或烏冬選擇，有時是唐揚雞件，有時是餃子價錢不貴，但拉麵及烏冬的質素不穩定，常影響食味。

工切件包裝等工序，很多都交予落後國家處理。鮭魚出產大國中只有阿拉斯加仍然有捕撈野生鮭魚。

有人認為，人工繁殖除了滿足人類口腹之欲外，亦使鮭魚得以避過過度捕撈的滅絕危機，但是人工養殖亦使鮭魚失去在大自然中求存的能力，間接亦可導致滅亡，至於孰優孰劣，全球仍然爭議不休。



壽司配冷烏冬賣相不俗，食味也不差，是午飯不錯的選擇。

養殖三文

鮭魚，我們常稱為三文魚，是一種著名「溯河洄游」的深水魚，品種繁多，在地球的歷史或許比人類更早更長。鮭魚在淡水溪流出生，卻在海洋成長，長大之後又會不辭千里洄游至淡水產卵，之後力竭而亡。鮭魚一般生長在冰冷的海洋，挪威、加拿大、阿拉斯加是出產大國，因為肉質含大量脂肪，是孕育冰原極地的最大功臣。現在我們吃的鮭魚，幾乎全來自人工養殖，因為大量生產才能提高供應，價格才得以下降。加拿大及挪威為人工養殖鮭魚最大供應地，現時中國大陸亦向挪威買下魚苗發展鮭魚養殖，所以我們一般食用的養殖鮭魚並不是野生品種而是馴養品種。因為人工養殖容易生產控制，保質期長，價格穩定，所以挪威、加拿大、阿拉斯加等地的漁民已經少有出海，就是連分



魚生飯幾乎是每天午市都見供應，而且甚受歡迎。賣相未見特別出色，不是心水選擇。



便當是日本食肆不可或缺的菜單，牛肉卷和比目魚都是相當受香港人歡迎的食材，但鯖魚與秋刀則少有供應，有待改善。

卡通人物裝置

今次介紹的日式餐廳勝在便宜抵吃，午市除了特價午餐外，還有學生餐，偌大一間餐廳每逢午市，幾乎座無虛席，且以中學生佔了多數，可見學生對日式美食的熱情，亦反映

了現代學生消費能力之強；晚市有放題，價錢不算是負擔，很能滿足普羅市民吃日本魚生壽司的追求。事實上，這家餐廳最特色之處並不是食物（因為太過普通），有趣的是店主明顯是個老卡通迷，店內陳設多個日本卡通偶像的造型，例如紅極一時的IQ博士和小雲、大雄和叮噹，裝飾店面之餘，亦使有一點年紀的卡通迷莞爾不禁。

小心細菌感染

吃生魚片存在不少風險，魚在死亡之後便會長出細菌，如果冷凍及保鮮工序不完善，微生物便會不斷滋生。正常人吃魚生因為有胃酸作為殺菌屏障，或不會感染病菌，但是免疫功能差或是胃酸分泌功能弱的人，便很有機會被感染。香港曾經有抵抗力差的病人吃了生魚片後出現虹鱒鏈球菌感染個案，經常吃抗酸劑的胃炎患者吃日式魚生必須注意餐廳的冷凍保鮮設備，因溫暖潮濕最利於細菌生長。日式食物除刺身外還有其他美食選擇，一樣可感受日式食物的情趣，不必執迷魚生。◆

運動愈做愈沒精神？ 中醫教你正確運動時機和方法

很多人都會選擇做運動來促進健康，但並不是人人都能達到目的。

有些人是愈做愈累，或是做運動做出各種慢性勞損疾病。

可是長久以來，做運動已被多方面證實對人體的益處，而中醫養生學亦強調運動對延年益壽的必要性。

撰文：黎桂珊（基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師）

到 底是甚麼環節出錯呢？要探討這個問題，首先介紹兩個個案：

個案一：

李先生想要更健碩的身形，但平素學業繁重，加上課外活動多，所以在晚間11點左右才開始使用宿舍內的健身室，因為運動後疲倦，每每睡到近中午才起床。

個案二：

姚先生聽從醫生指示減肥，由於星期一至六都要上班，平日工作勞累，於是把運動的時間安排在星期日，打球直到筋疲力盡，藉此補足一周的運動量，每每星期一、二都出現肌肉痠痛。

以上兩個案例十分常見，香港人生活緊張繁忙，要保持運動的習慣不容易，但即使努力

在編排密集的時間表裡擠出時間健身，若是運動不得法，很容易弄巧成拙。以下解釋兩種最常犯的錯誤及正確的運動方法。

運動時機

「日出而作、日入而息」

這句說話耳熟能詳，但在現今社會實踐起來變得很困難，因為科技的發展，人們活動的時間愈來愈長，由於短時間內影響不明顯，我們也愈加輕視晝夜的分別。

中醫學早在幾千年前就認識到人與自然的密切關係，《黃帝內經》是中醫理論的奠基之作，早在二千年前成書，書中已提出：「人以天地之氣生，四時之法成。」到底這個密切的關係是甚麼呢？

《黃帝內經·素問·寶命全形論》：「故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽

氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。」講述人體陽氣一天內如何變化，明確指出人體陽氣生、長、收、藏的日周期性。從遠古時代開始，人類就跟著太陽過生活，可是由於科技發展，黑夜不再能約束人類的活動，以致我們作息漸漸變得不規律，有人甚至覺得晚間工作效率比白天更高。

可是人類真的能擺脫規律的生活嗎？

近年西方醫學研究不斷發現人體各種生命活動和生理機能如物質代謝、抵抗力等等，都表現出明顯的周期性。科學家發現外界的因素能影響人體的生物節律，使體內的生物節律與自然界的時間周期相應，目前各種人體的周期性節律變化受到研究人員的重視和探索。

現在解說一下李先生的個案。

夜半陽氣入藏，全身的陽氣經過一天的發散後到晚間本應藏入體內休養生息，醞釀足夠的陽氣應付另一天活動所需，可是半夜健身的行為把本要藏起來休息的陽氣強行迫出來，結果身體錯失了和大自然互相配合的機會，時間不對的睡眠，不能如其他早睡的人得到消除疲勞的效果，長久下去，這樣的作息反而消耗陽氣，對健康不利，所以李先生愈健身愈疲倦。

一日之中最適合運動的時間

那麼甚麼時間健身對身體最好呢？

最適合的時間莫過於清晨日出後。研究證明，在太陽升起的一段時間，陽光可以消除

空氣中存留過量的一氧化碳及其他有害物質，也有殺菌作用，從現代醫學來說，日間空氣比晚間好，鍛鍊身體應在日間進行。

從中醫學來說，若以四季來比喻一天的時間，早晨就是春天，中午、黃昏、晚間分別是夏、秋、冬。春天和早晨的同一特徵是大自然各種生物開始甦醒活躍的時候，在人體而言，陽氣正從閉藏的狀態漸漸張開，在這個時候活動筋骨，可以幫助陽氣順暢發散，令我們有足夠精神應付接下來一天的工作。所以對於案例一來說，李先生把睡覺的時間提前，改為早上健身比較合適。

一年之中最適合運動的時間

四時有別是中醫養生學的基本思想，《黃帝內經》指出養生必須順應四時，根據寒暑作出調節，如此才能長壽，書中有云：「春夏則陽氣多而陰氣少，秋冬則陰氣盛而陽氣衰。」自然界一年四季的氣候變化經春溫、夏熱、秋涼、冬寒規律，人體的陽氣也隨著氣溫變化而同步消長。

一天最適合運動的時間是早晨，同樣地，春三月，天氣由寒轉暖，自然界各種生物萌生發青，棄故從新。這種環境最有利於精血生化津氣，充實人體的組織器官。春天人體的新陳代謝速度漸漸加快，是大家養生健體減肥的好時機。

運動的方法

接下來討論一下姚先生的個案，中醫學有云「流水不腐，戶樞不蠹」，認為長期流動的水不會發臭滋生細菌，長期開合使用的門不會被蟲蛀，所以持久的運動能保持人體健



康。可是姚先生的運動習慣，就像突然不停使用一間久無人煙的房間，這間房的門很快就會壞掉。人體的器官關節也一樣，平時閒置不用，功能便會退化至足夠你平常活動量的情況，突如其來的過度使用必將損壞。

完全不運動對健康有害，但過度運動以及不合適的方法也不可取。《黃帝內經》云：「因而強力，腎氣乃傷，高骨乃壞。」正正說明過勞的害處，勉強身體去做超量的運動，會傷及腎氣，重要的骨頭關節就會損壞。百病起於過用，大家在制訂運動計劃時必須切記。

如何運動才對健康有幫助？

「形勞而不倦」

《黃帝內經》這句說話高度概括了正確的價值觀。做運動要量力而為，勞是身體上的累，倦是心理感覺。「形勞而不倦」說的就是身體很累，但是心卻一點都不累這樣一種感覺。這是一種真正舒服的狀況。要是做完運動後累得甚麼也不想幹，只想蒙頭大睡的話，說明你的運動已經過量，變成「形勞而倦」的狀態。

適度運動

如何才算是適度的運動因人而異，但總的來說，最佳的鍛鍊效果是鍛鍊後能做到微微汗

出或氣喘，但不影響自由交談，而且鍛鍊後第二天早上起來沒有疲勞感。

應該根據自己的興趣和目的，選擇能力所及的鍛鍊方法。平素沒有鍛鍊習慣的人可從輕柔的運動如慢跑開始，重病患者或年老體弱者可選太極、散步等，體質較好的人才適合運動量大的項目。

運動量要漸次增加，速度不宜過猛。運動時心率超過每分鐘100次時，要間斷休息，每天鍛鍊30-40分鐘。要掌握好由慢到快，由易到難，由簡到繁，逐漸增加時間。

對姚先生的建議是，他可以用上班下班的時間進行鍛鍊，例如提早一個站下車，或把車停泊在稍遠的地方，其中的距離以急步行走作為運動方式，如此既可以保持每日運動的習慣，也不會出現過勞的情況。

動靜結合

傳統運動養生學中，形體與精神的鍛鍊同樣重視。兩者都是健康長壽的必要條件，正如南北朝時陶弘景說過：「能動能靜，可以長生。」而且中醫對於精神的保養更加重視，有說：「欲全其形，先在理神。」從中醫形神合一的生命觀出發，養神與養形的方法相異，即「動以養形，靜以養神」，故以做運動來保持身體上的健康，以打坐調息來保持心理上的健康。

古人養心的方法有注重個人修養，樂觀知足等等，但全部可以四字總結：「恬淡虛無」。最重要還是保持情緒和心理上的平衡狀態，因為在中醫學來說，任何一種過激的

情緒都可以導致陰陽氣血失調，最終致疾病發生。近年，西方醫學亦開始觀察出精神狀態和疾病的密切關係。

所以，情緒、心態的寧靜、平穩對維持身心健康十分重要。

四時有別

之前有提到過，四時有別是中醫養生學中的基本思想，人的活動要隨著四時而作出調節，運動習慣也一樣。現時正值春季，在此介紹《黃帝內經》有關春季養生運動的特點。

「夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿奪，賞而勿罰，以春氣之應，養生之道也。」《黃帝內經·素問·四氣調神大論》

以上一段引文指出了春季運動有三大特徵：第一，早起，前段已經解釋過，略下不表。第二，以進行戶外運動為宜。廣步於庭的意思就是在開闊的地方散步，讓身體沐浴在春風之中，吸取大自然的活力，風和日麗的日子是運動養生的好時機。第三，穿著寬鬆的衣服，被髮緩形，就是把髮髻取下，披散頭

髮，不要束縛身體，因為春天是生發萌芽的時機，緊身束縛的衣物未免反其道而行了。

總的來說，想要以運動來保持身體健康，除了要有恆心保持運動的習慣外，正確的觀念與方法亦十分重要，聰明地選擇適合自己的方式鍛鍊，便可以避免弄巧成拙。◆

參考文獻：

1. 王芳等，《春季養生》，科學圖書出版社，2000。
2. 張有民，《論傳統運動養生的文化底蘊》，醫學與哲學，2003:5。
3. 唐進昌、蔣湘濤，《四季養生與體育鍛煉》，柳州師專學報，2004:12。
4. 徐月英、王喜濤，《黃帝內經》中的運動養生思想及方法》，沈陽體育學院學報，2006:4。
5. 謝芬，《內經》中生命運動周期性的研究》，河南中醫學院學報，2008:5。
6. 朱良春，《動可延年，樂則長壽》，現代養生，2011:3。

網址：www.ucn.org.hk

百部殺菌滅蟲治久咳

萬事萬物都有臨界點，化學物質初合成為殺蟲利器時，只要噴一噴，便可殺蟲、殺蟲、殺菌，人類驚為天人，家庭主婦一大瓶一大罐的搬回家，可惜好景不長，很快便發現這些殺蟲劑除了殺蟲外，很可能亦潛伏「殺人」危機，人類現在又想回歸自然，找些天然殺菌劑。

在芸芸中藥材中，具備殺菌滅蟲功效可真不少，百部是其中之一。

撰文：潘君亮 鳴謝：高錦明教授

百部是著名的潤肺止咳藥，常用於治療新咳久咳或是肺癆咳嗽、百日咳，除止咳外，還可用來殺蟲，堪稱中藥的抗生素。

中藥百部是百部科植物，以乾燥根入藥，「百部」是喻意根多而得名，可作藥用的植物百部有三種，分別是直立百部、蔓生百部及對葉百部。

直立百部

多年生草本，花期於3-4月，生長於山地林下或竹林下，分布於山東、河南、安徽、江蘇、浙江、福建及江西等地。

蔓生百部

多年生草本，花期在5月，生長於向陽灌木林，分布於山東、安徽、江蘇、浙江、福

建、江西、湖南、湖北、四川及陝西等。亦稱百部草、婆婦草。

對葉百部

多年生草本，花期亦在5月，生長於向陽灌木林中，分布於台灣、福建、廣東、廣西、湖南、湖北、四川、貴州及雲南。於雲南及四川亦有少數地區用百合科植物羊齒天門冬的塊根當作百部使用，名為土百部；廣東亦有以石刁柏的塊根作百部用，名為小百部。

性味甘苦有毒

百部採挖後洗淨，揀去雜質，除去鬚根，在沸水中浸透後切段曬乾或烘乾，可加入蜜糖炮製為蜜百部。《雷金炮灸論》：「凡使用百部，竹刀劈破，去心、皮、花，作數十條，於檐下懸，令風吹，待土乾後，用酒浸一宿，濾出，焙乾，細銼用。」

百部性味甘苦，微溫，歸肺經，有小毒，潤肺下氣止咳，殺蟲，用於陰虛勞嗽，也可外用於治頭蝨及蟯蟲病。

名家論述

- 《藥性論》：「治肺家熱，上氣，咳嗽，主潤益肺。」
- 《滇南本草》：「潤肺，治肺熱咳嗽；消痰定喘，止虛勞咳嗽，殺蟲。」
- 《常用中草藥手冊》：「治百日咳，肺結核，支氣管炎，皮炎、濕疹、蕁麻疹、腳癬。」
- 《本草綱目》：「百部，亦天門冬之類，故皆治肺病殺蟲，但百部氣溫而不寒，寒嗽宜之；天門冬性寒而不熱，熱嗽宜之。」
- 《本草經疏》：「百部根，其性長於殺蟲，傳屍骨蒸勞（肺結核），往往有蟲，故亦主之。疔熱有蟲，及蛔蟲、寸白蟲、蟯蟲，皆能殺之。百部味苦，脾虛胃弱人宜兼保脾安胃藥同用，庶不傷胃氣。」



臨床使用

各種百部的根含有多種生物鹼，例如百部鹼、對葉百部鹼、直立百部鹼草酸等，亦含糖、脂肪、蛋白質、甲酸、乙酸、蘋果酸、

琥珀酸。百部生物鹼能抑制咳嗽反射，具止咳祛痰作用，亦能抗病原微生物，可抑制多種常見病原菌，亦具殺蟲功效，臨床有用於治療一般咳嗽或久咳、百日咳、肺結核咳嗽（急性發展不宜使用）、慢性氣管炎、蟯蟲病、皮癬。

《本草新編》：「百部，殺蟲而不耗氣血，最有益於人，但其力甚微，用之不妨多也。大約用百部自一錢為始，可用至三、四錢止，既益肺胃脾之氣，又能殺蟲。」

古時沒有化學殺蟲劑，以前的人要對抗小昆蟲，會使用百部加龍膽科植物秦艽，將兩種藥磨成粉，用來燒煙驅蟲。現時我們要為衣服消毒，通常都是洗衣服時加點消毒藥水，古時的人則用百部和秦艽煮沸水消毒，效率也許較低，卻更天然環保。

百部方

百部湯

組成：百部、薏苡仁、百合、麥門冬、桑白皮、白茯苓、沙參、黃耆、地骨皮，水煎服。

功能：治久咳

出處：《本草匯言》

百部膏

組成：百部、白鮮皮、葶麻子（去殼）、鶴蝨（菊科植物）、黃柏、當歸、生地、黃蠟、明雄黃、麻油，製成膏藥。

功能：治牛皮癬

出處：《外科十法》

止嗽散

組成：百部、桔梗、荊芥、紫菀、白前、甘草、陳皮，水煎服。

功能：治風寒咳嗽

出處：《醫學心悟》

百部酊

使用百部殺蟲滅蟲最為著名的是「百部酊」，亦稱百部酒，即是藥物加上酒精製成藥劑，根據《中醫皮膚病學簡編》的組方：

百部40g，75%酒精160ml。百部酊為中藥皮膚科的外用藥物，常用來治療癬疥及蟲病，因為用法簡單，而且所費低廉且毒副作用小，故此是婦科及兒科臨床上常用的殺蟲藥物。

百部雖然安全，但具毒性，過量服食會引起呼吸中樞麻痺，且傷胃滑腸，故脾胃虛弱者慎服。《得配本草》：「熱嗽，水虧火炎者禁用。」◆



為何無國界醫生決定離開索馬里？

我們於8月14日宣布結束組織在索馬里的所有醫療項目，這個消息震驚整個政界和人道救援社群。

撰文：卡雲勒卡亞醫生（無國界醫生「國際」主席）

百 世界各國領導人數十年以來首次對這個國家作出正面評價，說索馬里正在復甦，穩定的政府已經出現之際，我們作出這個決定；對他們而言，時機委實糟透。在媒體訪問中，我們被要求解釋各國政府的樂觀論調，何以與我們嚴苛的判斷出現差異，以致無國界醫生要作出組織史上其中一個最沉痛決定。

困難工作的極限

容我在此解釋。首先，無國界醫生不會就政治或經濟發展作出評論。我們首要注重的是人們的健康，以及他們在有需要時能否獲得所需的醫療護理。若從這方面考慮，根據我們在該國各地開展的大量項目，當地的情況並不樂觀。大部分的索馬里人生活在營養不良、疾病和創傷當中。當他們有需要時，求醫的機會微乎其微。我們在該國幾乎所有地區都要艱難地開展醫療項目，並不得不作出妥協。我們僱用了持有武器的守衛保護我們的診所和員工，在其他的衝突地區，我們絕

不會作出這種安排。

縱然採取了這種極端的措施，我們仍遭受到連串襲擊，當中包括員工被擄走和16名員工被殺害！還有多得令人難以忍受的威嚇、偷竊和嚇人的事件。世界上沒有一個國家的安全風險是如此高。Twitter上有很多人評論，說無國界醫生以能夠在最困難的情況下工作聞名，這些評論完全正確。然而，無國界醫生也有其極限。過去5年在索馬里發生的一連串謀殺和工作人員被擄的事件，令我們達到了極限。於2011年12月，我們有兩名同僚在摩加迪沙被殘殺。兇手被審訊、定罪和判處監禁30年，但卻在3個月後獲釋。於槍殺事件發生前兩個月，在達達阿布遭到綁架的另外兩名同僚僅在數周前才獲釋。他們被俘虜到索馬里中南部長達21個月。這兩宗事件是決定性的打擊。

醫生護士遭派系殺害

不過，我們並非因安全問題和犯罪分子的存

在而離開。打擊我們在索馬里工作的最後一絲希望的是，我們曾經就最低限度的安全保障與多個派系進行協商，這些派系卻容忍和接受針對人道救援工作者的襲擊。在一些個案中，他們更主動支持針對我們員工的犯罪行為。這些派系在其他更多的個案中，都維持一個容許襲擊發生的氛圍。沒有人站出來表明不能接受威嚇、擄走或殺害那些純粹為當地人民提供絕無僅有的醫療護理的醫生、護士及其他人員。



卡雲勒卡亞醫生

讓我們清楚一點：「索馬里的派系」並非單指索馬里青年黨（al-Shabaab），儘管他們在很多我們工作的地區有較大的勢力和責任。我們亦非單指摩加迪沙政府，雖然政府對2011年我們兩名同僚被殺，以及提早釋放兇手都漠不關心。無國界醫生的結論是索馬里社會廣泛接受針對醫療人員的暴力行為，很多武裝組織和當局各階層——由部族長老到地區首長，以至索馬里聯邦政府，都認同這些行為可以接受。

當我們宣布離開索馬里後，濫用和操控人道救援的意欲立即再次被顯露出來。在短短一日之內，當地的青年黨代表接管了我們在丁索爾（Dinsor）和馬里勒（Marere）的醫院，充公儀器及物資，並在我們尚未完成病人的治療的情況下，將病人送回家。在同一天，索馬里總統發言人評論指「無國界醫生的決定正中青年黨和阿蓋達（al-Qaeda）的下懷，使他們能夠進一步威嚇人民。我們呼籲無國界醫生檢討有關決定，並與人民合作」，這是嘗試再一次將政治和軍事目的強加於我們這個人道組織之上。

艱難決定

離開索馬里是無國界醫生史上最沉痛的決定之一。去年及2013年上半年，我們每月治療約5萬人，差不多每日2000人。當地人由今日起將難以獲得所需的醫療護理。作為一個醫療組織，這是一個沉重的責任。

肯尼亞有數以十萬計的索馬里難民，他們能夠早日回國的機會非常渺茫。無國界醫生繼續為在肯尼亞和埃塞俄比亞的難民提供醫療護理，對於我們的病人和員工而言，其安全環境只是較索馬里稍佳。

若索馬里有勢力或影響力的人士在各自的地區，不展示他們對人民獲得醫療的重視，繼續不尊重冒重大個人風險提供有關護理的人員，無國界醫生並不會重返索馬里工作。◆

（文章最先於8月20日在肯尼亞的The Standard newspaper刊出）



當金錢變成信仰

錢買到高床暖枕，卻買不到充裕睡眠；錢買到房子豪宅，卻買不到溫暖家庭；
錢買到顯赫地位，卻買不到人們尊重；錢買到名貴鐘表，卻買不到點滴光陰；
錢買到靈丹妙藥，卻買不到健康長壽；錢買到宗教祈福，卻買不到無盡永生！

撰文：吳劍華（資深藥劑師）

在懶洋洋的一天，太陽高掛，街道無人，這小鎮的人，都債台高築，靠著信用度日。

這天，外地來了位旅客，走進旅館，拿出一張千元鈔票，放在櫃台上，說他想往樓上，挑間合適的房間過夜。

店主拿了這張鈔票，急忙跑到隔壁的屠戶，還了所欠的債；屠夫有了鈔票，橫過馬路，付清欠豬農的錢；豬農也奔向飼料供應商，償還欠款；供應商拿到鈔票後，趕忙付召妓的錢，這名妓女又衝到旅館，付清她欠的房租！

旅館主人為免旅客下樓時起疑，把鈔票放回櫃台上；這時旅客下樓來，聲稱不大滿意房間，拿回原來的鈔票離去。這天，沒有人生產了甚麼，沒有人得到了甚麼，但是，全鎮的債務都清還了。

錢是這樣流通的，錢只是工具！

誰是主人？

「要錢還是要命？」

「要錢！」

「要靚還是要命？」

「要靚！」

可見性命在人來說，並不是最重要，在要錢、要命的選擇中，「要錢」答得肯定時，錢就變成了信仰。當大家目空一切，心中只剩下「錢」時，大家的信仰都變成一樣，剎那間「錢」便會滔滔不絕的說話，真理就得靜默了！當錢變得萬能，它成為好僕人；當錢讓人飽受痛苦，它也變成可怕的主人。

懷疑是人與生俱來的，懷疑與信仰，兩者都是必需，懷疑能把昨天的信仰摧毀，今天驗證了疑團，替明天的信仰開路，信仰金錢比性命重要的，今天大不乏人。

羊族的金錢信仰

由多種綿羊組成的羊族，給少數牧人統治著，聽說這小撮的領袖，有言論與表達意見的自由，有信仰宗教的自由，有免於匱乏的自由，有免於恐懼的自由。羊群也想有同樣的自由，壓抑著自己的感情，向著「領袖」拼命叫喊。

領袖以天下為己任，甚麼都給羊群拿主意，羊群將一切都交托了，當信仰這東西惠澤萬民時，領袖不再叫領袖，改叫主席。

羊要吃草，人要生活，以前曾經是自給自足的，當金錢掛帥後，需要轉型。官商勾結以「建設」為名，用工程來圖利，用錢砸死農民，良田成為工業區，暴徵克扣，蟻民等著餓死或是當奴隸工，拼命賺錢換飯吃。

那邊廂有了官、政、商、黑結合，制度變成斂財工具，有組織的「金」、「權」結合，形成保護網，苟合、壟斷的方法是簡單不過的生財捷徑，金錢頓成權力的最高象徵，不論貧富都向錢膜拜！

繁榮「娼」盛

由貧入富易，羊族國策，把舊有社會對道德制約、自由、信仰的注意力，轉移到一種狂

熱的「掙錢運動」，專制的市場經濟腐蝕道德，新的信仰變成一種集體行為，掙錢變成了人們的「信仰」，積極發展「新穎」的經濟，掀起千重巨浪。

權力不受制約，責任不受監督，漸漸權力與金錢緊緊擁抱在一起；於是假冒偽劣貨猖獗，有毒食品氾濫，繁榮「娼」盛，社會道德加速下滑；官僚體系容許放手腐敗，制度保護了貪贓枉法，形成腐敗生物鏈，集體腐敗的特徵是從上到下、從領袖到羊群，人人都有份，換取政治上的支持。

精神渙散 死路一條

當金錢變成了信仰，大家認為有了錢，黑的可變成白，醜的變成美，錯的變成對，卑賤變成尊貴，懦夫成勇士，娼妓也成聖女。當金錢統領一切時——法治、文化、新聞都屈曲



吳劍華
資深律師

順從特權，結果是羊族喪失了靈魂，殘酷的現實就是道德淪喪，物欲橫流的地獄狀態。

更可怕的是，一天信仰危機出現，全個羊群的錢給貪盡，富者挾財逃離絕地，貧者錐也無，倖存者再沒有任何信仰，那時自然資源給污染到沒有一滴淨水，連空氣也吸不下去，全族精神崩潰渙散，即使重建道德體系，還是死路一條！◆



用心治病

時間：下午三時十五分

地點：醫院門診藥劑部

藥劑部內，藥劑師、配藥員等馬不停蹄地核實處方、配出藥物。大堂外，病人則熙來攘往，排山倒海地輪候領取藥物。

撰文：蘇曜華（香港醫院藥劑師學會副會長）

我抬起頭，環看四周，籌號已派到1200號。以平均一張處方有三種藥物計算，今天為止已經派出三千多項藥物。我想：當中，有多少病人能夠正確服用藥物，讓病情得到最理想的改善？

治不好的高血壓疑案

曾經有一位婆婆患有高血壓，但血壓控制一直未如理想。醫生因此一而再、再而三地提高了降血壓藥的劑量。可是，婆婆的血壓還是未有降低，這讓我感到頗為奇怪。一般來說，高劑量的降血壓藥物療效理應相當顯著，於是我請婆婆與我詳談，嘗試了解她的情況。婆婆初時表示她也不明白為何藥物似乎沒有作用，後來跟她談得久了，她終於告訴我真正原因。原來婆婆一直擔心血壓藥所引致的副作用，因此自行停藥，卻又不願意告訴醫生她的憂慮。真相大白了，我當然沒

有怪責婆婆，始終副作用是很多病人關注的事情，而很多時候醫生的確因為繁忙關係未能跟每個病人詳細講解。於是我耐心地跟她講解了她的血壓藥有可能引致的常見副作用，例如頭暈，和如何可以減少副作用的影響。婆婆一直緊著的眉頭終於放鬆下來，在輕輕的鼓勵下，她答應會開始服用藥物。接著聯絡醫生，讓他能適當調節藥物劑量。最後，我把微笑著的婆婆送離藥劑部。

藥物治療不可缺

每一位踏進醫院的病人在逗留醫院期間，醫護人員都會盡力為他們提供醫療服務。然而，更重要的是在病人離開醫院後，能夠繼續維持最理想的藥物治療。服用藥物往往是療程中不可或缺的一環，其重要性卻很多時候被忽略了。錯誤或停止服藥不但耽誤病情，更造成惡性循環，加重整體醫療負擔，

有再好的診斷和藥物也是徒然。藥劑師透過各種途徑，協助病人解決在藥物治療上的問題，並且給予適當生活和心理上的輔導。

研發藥物的意義，



在於改善人類的生活質素；協助每一位病人正確使用藥物，則是藥劑師的責任。◆



Fontaine Saint-Sulpice · Paris

攝影：Daniel Au