



蚊與病

◆陳日

小學課本把昆蟲分為益蟲與害蟲。這種分類法當然是從人類的角度來看。能為人類帶來食物（如蜜蜂）和衣料（如蠶）的固然是益蟲；能帶來疾病的當然就是害蟲。

蒼蠅和蚊都能傳播疾病，但方式不一樣。蒼蠅喜歡吃的東西都去接觸，腳上沾滿細菌，最容易將食物污染，令人肚瀉。蚊子卻是身藏病菌，在叮咬人時把菌直接注入人體。

其中較可怕的，有瘧疾和登革熱。瘧疾的病原體不是細菌，而是單細胞寄生蟲。為了方便進入另一人體，病人被瘧蚊叮咬後，瘧原蟲會從蚊的消化道跑到唾腺，隨著蚊的口水侵襲下一個目的物。

與瘧原蟲最「老友」，容許牠在體內「寄

生」的蚊是瘧蚊，一般生長在清潔的溪流，黃昏及晚上出來活動。至於登革熱病毒，則喜歡住在伊蚊體內。伊蚊沒瘧蚊「揀擇」，分布更廣，而且從早晨到黃昏都活躍。近十多年，美國多了另一種由蚊傳播的疾病：西尼羅河病毒。「拍擋」是家蚊，它無處不在，稍溫暖季節就能生長。這種源自非洲

的疾病在紐約「登陸」後，像美國人的移民祖先一樣逐漸西移，如今西岸亦已有個案了。

瘧疾令人發燒、貧血，惡性瘧疾可破壞肝臟甚至上腦，造成昏迷甚至死亡。

大部分登革熱患者病情溫和，僅發燒、頭痛、骨痛，但小部分會有嚴重反應，並因身體大量溶血而會有性命

危險。至於西尼羅河病毒，許多人感染了也不知。但個別病人卻或會腦炎甚或從此癱瘓。

三種蚊各有不同生態，各能傳播可怕的疾病。夏天已到了，當你到各地旅行時，勿忘蚊對健康能造成的威脅。也別以為光是熱帶地區需要採取防蚊措施，因為即使是在美國，也不能疏忽！



治療與自療

◆陳啟泰

褲子，會有

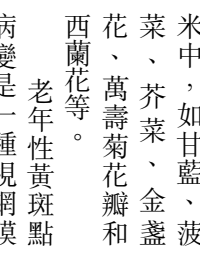
褲頭太緊

什麼後果？結果是環繞著腰間至腹前的位置，會出現深深的褲頭紋，尤其你是個「大肚臍」人士。深深的褲頭紋，意味著腰部受著太大的束縛，這可以引起腰後方和腰兩側，甚至腹前的疼痛或火灼痛。很多人以為這又是腰椎和腰骨的毛病，其實不然，它可能只是由於腰腹範圍的「皮膚神經」受壓所導致的神經痛而已。

所謂皮膚神經，就是接近皮膚表面的神經線。神經線從脊柱中的脊髓伸延出來，分成大大小小的分支，走到身體各部份。有些走到內臟，有些走到關節等，而其中一些分支會穿越肌肉及其他深層組織，跑到接近皮膚的表層，我們稱之為「皮膚神經」。它們負責皮膚的感覺，大家務必留意！

在一般褲頭高度的範圍有著三四組皮膚神經，它們覆蓋腰部、臀部、盆骨兩側和腹前方，即腹股溝範圍。換言之，假如褲頭太緊，並長期壓著這些神經線的路徑的話，它們可能會因此發炎而產生疼痛，甚至像火燒般痛，於走路時尤其明顯。

腰腹部的皮膚神經可因褲頭太緊而受到刺激，身體還有其他部位會出現類似的情況嗎？有，例如手腕。我遇過不少婦女，把手飾戴得太緊。將手鍊、玉鐲和手錶等解下來後，手腕同樣出現了一環深深的坑紋。她們大概不察覺自己的手腕長了肉，比以前胖了（手腕亦可以長肉的！），因此飾物才變得太緊，壓著一條皮膚神經。這除了會令手腕不適外，還會引起痛楚和麻痺至掌背和手指處。



護眼資訊站

◆黃偉雄

葉黃素和玉米黃素

與眼睛的關係

老年性黃斑點病變是一種視網膜退化病變，引致中央視力逐步受損。這種眼疾多在五十五歲之後發病，是老年和高齡人士致盲的主要原因之一。老年黃斑病變的病人首先會感到視覺中央有些模糊，在閱讀、書寫時尤為明顯，看直線時會出現彎曲變形。隨著病情發展，在視覺中央逐漸形成盲點。研究發現，如果缺乏葉黃素和玉米黃素等營養素，視網膜色素上皮層(Retinal Pigment Epithelium)細胞便無法正常分佈，因而導致老年性的黃斑點退化。

葉黃素和玉米黃素是眼內天然的抗氧化劑，用作過濾有害高能藍光波，保護

這疾病和視覺功能的生物標誌物。補充葉黃素和玉米黃素能恢復血液抗氧化物的濃度，使視網膜色素上皮層細胞正常化。所以葉黃素，玉米黃素對老年性的黃斑點退

化和維持細胞健康。自然界有這兩種高數量地沉積於視網膜黃斑點內，其數量以「黃斑色素光密度(MPOD)」表示。最近科研上，MPOD 已成為預測

白內障是由於晶狀體透明度下降，混濁而導致視力減退的一種疾病。導致白內障的原因很多，如老化、外傷、遺傳、慢性眼病或長期滴含類固醇眼藥水等等。晶狀體氧化是白內障的主要原因。作為抗氧化營養素（葉黃素和玉米黃素）可中和自由基，減少晶狀體氧化速度。事實上，最近研究表

明攝取較高量的葉黃素、玉米黃素和維生素E的膳食，可大大降低白內障形成的風險。葉黃素和玉米黃素在人類身體內是不能自我組成，必須透過食物攝取，所以綠色蔬菜是我們身體必須的營養原素。



夏季養生

◆朱國棟

乃人之常情，惟心肺系統較弱人士都經常「嘆冷氣」，則容易引致毛孔開闔機能失衡，並患上「冷氣病」。

長者平日宜保持寬容笑臉、充足睡眠，忌辛辣煎燥、肥膩和鹹類物品；黃昏時段可到公園間

夏季暑熱相交，陽光熾盛，酷熱燠濕，嘆吓冷氣步約半小時，以及靜心安排每周工作次序，莫過於勞累。至於日常飲食可選吃適量淮山、百合、蓮子、馬蹄、紅蘿蔔、羅

夏季保健與食療

漢果、無花果、西瓜、粟米、雪耳和榆耳等物品，以及多吃新鮮瓜果、蔬菜、魚類，並注意補

充水份和鹽份。此外，定時進食、不過飽，忌捱夜和打邊爐。下列食療可作參考：

雙黃西施湯

功效：清熱解暑，健脾祛濕。

材料：老黃瓜約斤半、黃豆兩半、南北杏8錢、生薑1兩、白米1小撮、西施骨約大半斤（素食者：去西施骨，改用紅腰豆2兩）。

製法：材料加上適量清水，煲約2小時，調味飲用。



運動是寶

◆麥家寶

俗話說，「四肢不動人易老」，深信長者定明此道理。

腿部是人體的主要支架的運動骨骼系統，它不僅支撐人體重量，維持人體姿勢，而且有保護人體器官的

作用；最重要的是，骨骼運動系統能使人「動」起來，有助長者延緩骨骼的衰老，以及令長者於走動時維持平衡力，有助容易跌倒的問題。

研究指出，腿部鍛煉，是有助提高長者預防長者骨

也發生相應的變化，以適應肌肉的拉力和壓力作用，使骨質更加堅固，可承擔更大的負荷。

長者動作運動是對預防骨骼的折斷、彎曲、壓拉、扭轉方面的性能和防止老年

性骨折都起重要作用；還可改善骨骼血液循環、增強骨骼的物質代謝、提高骨的彈性和韌性，及推遲骨細胞的老化過程。

長者經常運動，是可以加強關節的堅韌性能，提高其關節的彈性和靈活性，對防止老年性關節炎、防止關節附近肌肉萎縮、韌帶鬆弛，關節囊滑液分泌減少和關節強直等均有效；故長者若能堅持鍛煉，是可以提高

其韌帶的柔韌性，以應付更大的外力。

經常參加體育鍛煉的長者，肌肉萎縮較少，肌力也可得到一定的保持。很多恆常運動四肢的長者，其肌肉的伸展性、均勻性、力度是會大大勝於同齡的朋友；而且經常的運動鍛煉，是可以保持其神經肌肉系統的協調能力，這對他們防止跌傷引致骨折的功效，是非常明顯的。