



◆ 陳 日

**為**紀念聯合國成立世界衛生組織，每年4月7日，訂為「世界衛生日」，並會有一個值得全世界關注的主題，提醒世人注意。2016年的主題是糖尿病。原來香港有十分一人是患者，其中兩成為年輕人，不可忽視。

# 正視糖尿病

病可分為一型和二型。一型患者先天缺乏胰島素，多半在孩童期已發病，並須注射胰島素。二型患者則屬後天疾病，與肥胖及不良生活有關，常見於中年以後。肥胖令胰島素相對不足，引致血糖長期過高，損害血管，並導致多種併發症，如腎衰竭、冠心病、

中風、視網膜病變、下肢感染以至組織壞死等等。由於肥胖是最大的患病風險，保持適當體重，是最重要的預防措施。一方面要注意飲食，避免高熱量如高脂肪高糖分，另一方面要經常運動。美國糖尿病協會根據統計數據，發現已有「新陳代謝綜合徵」者，患糖

尿病、中風等的風險甚高。「新陳代謝綜合徵」的定義，是中央肥胖加上至少兩項風險因素。中央肥胖即腰圍超出90厘米(36吋)的男性或80厘米(32吋)的女性。四項風險因素是：血壓偏高(高於130/85)、血糖偏高(高於5.6)、三酸甘油酯偏高

(高於1.7)，和高密度膽固醇偏低(男士少於1.0，女士少於1.3)。這四項尚未算是「有病」的狀態，卻是疾病邊緣，屬於警號，四項中有二項，加上肥胖，就不可不注意了。不過，如今醫學進步，即使是患上糖尿病，只要痛定思痛，維持良好體重，經常運動，並按照營養師的指導正確飲食，令血糖控制在安全水平，便可維持病情穩定，大大減低各種可怕併發症出現的風險。

便成了形，並有足夠的支撐，內側足弓

足掌裡有二十六塊小骨頭，它們之間有良好的韌帶來連繫著，使它們排得整齊穩固。加上筋膜和肌

以加強它們的連繫。

力量來承托體重。因此當站立時，我們仍可看見足弓是離開地面的，升高像拱橋一樣。有些人因這些軟組織薄弱而支持不了足弓，導致先天性的扁平足；另一類人卻是由於某條肌腱出了問題，繼而發展成後天扁平足。這條肌腱是「脛骨後肌」。

平足。

因此當脛骨後肌正常運作時，這些小骨便會被緊緊地「鎖上」，於是它們構成的足弓便會更加鞏固有力。反之，假如脛骨後肌力量不夠，足弓便會軟弱下塌。



◆ 陳啟泰

## 後天得到扁平足



◆ 朱國棟

## 夏暑食療與保健

**端**陽過後，緊接當是「夏至」節令，往後夏熱驕陽似火，暑濕悶悶；甚且夜睡不寧，心煩氣盛，當中尤以「陰虛、陽盛體質」的老友記較為苦惱。

飲食方面慎勿過進苦味、濃味，高鈣、醃類物品和氣血補劑，免令營養積存過剩，不能吸收，以致血液濃度增高，誘發多種都市疾患。

長者平日宜注重清心導熱，定時飲水，保持充足睡眠、寬容笑臉、作息有序、不可過飽；避免過於勞累，免致心臟系營養耗損；黃昏

時段也可到公園間步20分鐘。夏日炎炎，出汗較多，應多選吃新鮮瓜果、蔬菜、魚類，並注意補充水量和鹽份。下列食療可作參考：

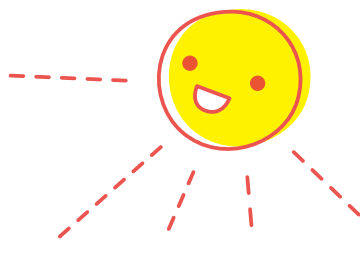
### 西翠衣飲

**功效：**清熱解暑。  
**材料：**西瓜皮4兩、蜜棗2-3枚、白米1小撮。  
**製法：**材料加上多量清水，水滾後續煮約40分鐘，代茶飲用。

### 健脾養胃湯

**功效：**健脾養胃，清熱

生津。  
**材料：**合掌瓜1斤、雪耳2-3枚、紅蘿蔔細半條、淮山3片、陳皮1角、豬脊骨大半斤(素食者改用：素燉肉1塊)。  
**製法：**材料加上適量清水，煲約個半小時，調味飲用。



◆ 黃偉雄

## 什麼是「藍光」(Blue Light)。

一般太陽輻射出的光，可分為可見光與不可見光，其中紅外線(IR)和紫外線(UV)屬不可見光，而平常可見的紅橙黃綠藍紫光皆屬可見光。在這些光線中，會對人眼睛造成傷害的是紫外線和藍光。紫外線對眼睛的傷害是在眼球的前半部(如：眼瞼癌、白內障和翼狀贅片等)，而藍光對眼睛的傷害是在眼球的後半部(如：黃斑病變)。

## 認識藍光

藍光不是全然無益的，除了能讓你眼睛分辨日夜(視網膜裏的錐細胞)，藉以調節你的生理時鐘外，藍光還給予人們一種比較快樂的感覺，但是過多的藍光會傷害眼睛。

明設備如螢光燈和LED燈等，也都含有藍光。尤其是LED燈的藍光強度比較高，要注意的一點是，藍光的存在不一定是你要看見的「藍色」。在白晝裏一樣有藍光的存在，只是因為紅綠藍三色光譜的調配強度不同，所以我們看到的白光便有不同的層次，比較偏藍(俗稱冷光)或者偏紅(俗稱暖光)。

藍光對人體的傷害，相信是會引起或加速視網膜的老年性黃斑病變。這種病變主要是視網膜裡的細胞產生了光致氧化作用(Photo-oxidation)，因為藍光會加速視網膜裡的黃斑部的感光細胞和視網膜色素上皮細胞的氧化壓力而導致損傷，而這兩種細胞都是不可再生的，一旦損傷後就會影響視力。現時，大部分的研究都是以動物的眼睛來進行，並沒有較大型的臨床或流行病學研究報告證實藍光對人類眼睛造成傷害。不過，沒有報告並不代表沒有問題，同樣地也無需過份擔心，筆者相信不久的將來會有更多的研究，可以進一步讓我們了解藍光對人類影響和相關預防。