



健康在您手

疫苗有效



◆ 陳日

類的平均壽命能不斷延長，其中一個重要原因，是通過注射疫苗，保護兒童不會因傳染病而夭折。

例如天花這種「不死也會豆皮」的可怕疾病早在1978年絕跡，世界衛生組織亦正期待小兒麻痺症能成

為第二種滅絕之病。在60年代，它曾極流行，令兒童死亡、癱瘓、殘廢。科學家隨即發明疫苗，廣泛使用，以阻截傳播。香港早在80年代以後就不再有病例，但在一些非洲國家和戰亂地區如阿富汗，由於疫苗未夠全面，仍然有個案。

疫苗的原理，是模仿身體的天然免疫功能。在接觸過病菌後，身體產生抵抗力（抗體），從此就不會再病。據民間傳說，當年康熙極疼年幼之乾隆，又因他已患過天花，不擔心會英年早逝，故傳位於雍正，可見當時天花是多麼令人顧忌之疾病。

兒童疫苗有多種。在五、六十年代，麻疹極流行。當時有個笑話說某某醫生專醫麻疹，於是凡發燒之幼兒必去光顧，結果本來不是患麻疹的也染上了。

時至今日，麻疹疫苗廣泛使用，估計香港的披覆率高於98%。然而，每年仍有零星患病個案，部份或因未注射疫苗，亦有是身體未對疫苗產生作用。

今年三四月的連串麻疹個案，先是由外地傳入，繼

而經空氣傳染，殃及同事，甚至醫護人員，一時引起恐慌。但香港雖然擠迫，尚幸為大眾人士在過去數十年注射的疫苗始終能發揮一定的保障，「群體免疫率」高，爆發就能停止。

反觀外國一些地區，因聽信謠言，多人拒絕疫苗，結果麻疹不斷爆發，害了兒童，也殃及他人，可笑復可悲！勸君莫信流言！疫苗如是，其他保健資訊，也要明智篩選！

高足弓，正是扁平足的反面。要解釋何謂高足弓，讓我從扁平足的概念說起，畢竟大家對扁平足這名詞較為熟悉。首先，所謂扁平足，就是足掌內側缺少了健全的「足弓」，這

個本來應像拱橋升起的部分，變得如鴨掌般塌在地面上，所以被稱為扁平足。形成扁平足的原因，多是因為足掌的骨骼結構太薄弱，支撐不了這條拱橋，因此承受不起體重而被「壓扁」了。

高足弓，顧名思義是指足弓部份比正常為高，情況跟扁平足正好相反。高足弓的形成是因為足掌骨骼架構缺乏柔韌性，足掌小骨之間的關節過份僵硬，使足弓變得欠缺彈性。沒有彈性的足弓，就如一條堅固的拱橋，永遠都是高高的撐著身體，但這絕非好事。從外觀上，要辨認高足弓有時並不困難，看看「拱橋」曲起的程度是否高於正常？當然，要有比較才能定義它是否偏高。

足弓之所以被稱為足弓，是因為它應有彈弓的特性，能承受壓力，也有避震作用。彈弓失去彈性，就如汽車壞了避震器。步行和跳躍時的跌盪和衝擊，都會直接傷及足部，使之容易患上足跟痛、前足底痛和足繭等毛病。針對高足弓，物理治療方式主要有兩個重點：一是配戴合適的軟身鞋墊作舒緩之用；二是以手法鬆解過度堅硬的足掌結構，以回復其柔韌性來承受跌盪。



治療與自療

◆ 陳啟泰

高足弓：

足弓之相反



護眼資訊站

◆ 唐栢萱

老友記，你的「眼界」有多闊？

人的視野大概是垂直130°及水平180°，而中央120°是立體視覺所在，亦即由於雙眼影像重疊，以至我們能夠判斷所視物件的距離和空間的深度。如單眼有部份視野受阻或受損（如生理盲點），另一隻眼睛所看到的影像亦可將其彌補，令我們看東西時能有一個完整的畫面。

我們整個視野包括中央視力和週邊視力，中央視力就是平日普遍檢查眼睛看視力表時會用到的部份。由於中央視力最為清晰，週邊視力則向外推進而逐漸模糊，因此日常生活中我們通常都會極為

依賴中央視力。當中央視力變得模糊時，日常生活就會受到明顯的影響。然而，當週邊視力受損時，大家則比較容易掉以輕心，甚至根本毫不察覺。在香港，法定失明的準則是較佳的眼睛經矯正後，中央視力只剩下0.05或中央視野收窄至20°或以下。

為什麼會有這樣的準則呢？因為週邊視力在日常生活同樣是非常重要的。在歐美等地，很多國家在考取駕駛執照時會要求測試駕駛者的視力，當中不止測試中央視力的敏銳度，亦需要測試其他範疇，例如色覺、立體視覺和視野的角度等。廣闊的視

野及良好的週邊視力能幫助駕駛者保持對四周路況的掌握，以至我們能夠及時作出適當的反應。假如駕駛者有視野缺損，就可能未能察覺周遭的突發事件（例如行人從馬路邊突然衝出路面），因而產生交通意外。

那麼，什麼情況下我們的視野會出現問題呢？最常見原因之一就是青光眼。青光眼是一種視神經受損造成的病變，有急性和慢性之分，成因亦有很多種。急性青光

眼在眼科屬於急症，當其病發時，眼睛前房角閉合以至眼內壓力突然急劇上升，通常伴隨著眼痛、頭痛、作嘔

及視力急降，亦可能在看東西時看到光環或彩虹般的光圈。若然置之不理，可造成不可逆轉的視神經缺損，嚴重影響視力，甚至失明。幸好急性青光眼伴有明顯病徵，所以大部份人都能發現問題而及時就醫。相比之下慢性青光眼就相對狡猾難纏。慢性青光眼又被稱為「視力小偷」，或許稱之為「視野小偷」更為貼切，因為在慢性青光眼初期，甚至中期，病人的中央視力基本上沒有多大影響，只是周邊逐漸收窄。隨著病情發展，病人的外圍視力一點點被「偷走」，直至有一天發現經常看不見週邊的

癌症與情緒壓力的關係

◆ 朱國棟

現代都市生活節奏急快，當人們情緒壓力長久無法排解時，或心中情感惦念和慾望太多、社會教育政策和政治制度失衡等的情緒壓力，常會令致人體經絡傳導和血脈循環受到障滯，這就會開始破壞人體整全系統的平衡狀態，進一步為罹癌加添了完備的條件。

繼而波及經絡和血脈阻滯的部位。故此不論處理何種癌症？過程中採用哪些手段？同時都要管理好情緒壓力，及盡量過簡樸的生活，就可以重新開通受阻的經絡和血脈，氣通則血和，腫瘤細胞將會無所依附，繼續步向自然萎縮的凋亡期，最終人體正氣能量復軌，重過健康快樂的日子。

雄師（免疫淋巴細胞）為我所用，良將俱在，戰無不克，則天下大定矣。長者平日應謹記保持童心樂樂、充足睡眠，起床後飲一杯和暖清水，通暢消化道；每次進食量約為七成，少食多餐，多吃深綠色蔬菜；忌吸煙與進溫陽補劑。另外，在黃昏時段在公園漫步30~40分鐘對安穩情緒也頗為合適；或嘗試投向山水懷抱，師序天然，內心安然，享受步行與呼吸的樂趣。

上文詮釋癌症，乃醫護「有病」的人。臨床上接觸不少的癌症病友可由心性壓力（內因發病）所誘發，

甚或要知道癌為何物，其來必有因。內觀自省，緩鬆身心情緒，方能鼓動人體億萬

東西而經常絆倒和撞倒，當中央視力也遭蠶食時才驚覺就醫，往往已發展至晚期，破損的視神經已無法修復，只能盡力控制病情，保住餘下的視力及視野。故此，若能越早發現青光眼的徵兆，盡早開始治療的話，視覺功能就能保持得越好。