



寨卡病毒

健康在您手
◆ 陳 日

四年一度的奧運會在數月後便會在巴西舉行，世界衛生組織卻提醒全世界要預防寨卡病毒的感染，因為巴西已發現多了許多「小頭症」，即初生嬰兒腦部發育不良，相信由寨卡病毒引起。

香港位處亞熱帶，有白紋伊蚊，能傳播寨卡病毒。因此衛生當局不敢怠慢，很快把這病列為必須呈報的傳染病，以便能監察在港散播的情況。這種病卻原來病況輕微，或類似感冒，有發燒、周身骨痛，或許有出疹，但也可以全無病徵，只靠驗血才能證實患有此病。另一方面，感染之後，可以通過性行為把病毒傳

給別人。由於「小頭症」是最嚴重的後遺症，因此最需要預防寨卡病毒的乃是孕婦，和打算懷孕的婦女。不僅她們要防蚊，和避免到病患流行的地區，她們的丈夫也要採取防蚊措施。所謂防蚊措施，包括穿長袖上衣和長褲，和採用防蚊劑，如避蚊胺(DEET)。其實防蚊措施，不僅針對寨卡病毒，也有助預防其他由蚊傳播的疾病，如登革熱、乙型腦炎和瘧疾。

香港每年均有錄得這些個案，不過絕大部分均是外地傳入。由於香港人喜愛旅行，在外地感染這些疾病的機會一點也不低，因此在愉快渡假時，切勿因樂極忘形而疏忽了預防措施。在一些旅遊勝地，由於蚊蟲多，住宿處或設有紗窗、蚊帳。這些有用設備，不妨多加利用。此外，由於潮濕、溫暖的皮膚特別吸引蚊子，因此不妨在玩到一身大汗後，盡快以濕毛巾抹乾暴露部位(尤其是下肢)，也可減低蚊子侵襲。

有人會問：「那麼，寒背帶的作用是否就是將彎曲了的脊柱撐直，逐漸把它矯正過來？」這說法不完全正確，他大概是把人體脊柱想像成一株植物吧。雖然我不太懂園藝，但我見過，有時候一些植物因為長得太高，又或因缺乏水份，莖部會支持不住而垂了下來，沒精打采。為了要令它再次變得

直；另一種則靠著一塊較硬的金屬條，支撐著上身。但無論是哪一種，其原理都是要讓上半身不再向前彎曲，要昂首挺胸。

寒背帶的作用是否就是將彎曲了的脊柱撐直，逐漸把它矯正過來？「這說法不完全正確，他大概是把人體脊柱想像成一株植物吧。雖然我不太懂園藝，但我見過，有時候一些植物因為長得太高，又或因缺乏水份，莖部會支持不住而垂了下來，沒精打采。為了要令它再次變得

寒背人戴 寒背帶

治療與自療
◆ 陳啟泰

寒背，是一個壞姿勢，大多由壞習慣引起。坊間有一種健康用品叫「寒背帶」，它看上去像是一件小背心，像書包一樣有兩條肩帶，穿在背的上半部分，然後才穿上外衣。寒背帶有兩類，一種是以具有彈力的索帶拉緊背部，令上半身挺直；另一種則靠著一塊較硬的金屬條，支撐著上身。但無論是哪一種，其原理都是要讓上半身不再向前彎曲，要昂首挺胸。

糖 尿病是其中一種最常見的都市疾病。香港的成年人患有糖尿病的，而糖尿病又是什麼呢？患者有什麼需要注意呢？

糖尿病是一種影響微血管的疾病，如心臟、腦部、腎臟、眼睛等部位的微細血管都可能受影響。因眼睛的視網膜佈滿微細血管，所以是重災區之一。「糖尿病上眼」是指因糖尿病引起的視網膜病變、黃斑點病變等眼睛併發症。

視力下降，如果不及早處理，會出現嚴重的視力下降，甚至失明。有研究顯示，患糖尿病年期的患者當中，約有三分之一出現糖尿病上眼；患病年達二十年進行眼部檢查，看看有沒有出現糖尿病上眼的病徵。

現視網膜病變等併發症。糖尿病上眼在早至中期是沒有明顯病徵的，當出現病徵時可能

春氣之應，養生之道帶

中醫辨証
◆ 朱國棟

去歲寒冬氣溫降低，又添雨水連連，故推斷春季的「驚蟄、春分、清明、穀雨」節令，可是多種疾患的好發期，於此敬希長者要小心為盼。

今引述一段《黃帝內經》的雋說：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰。

此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變。」這裏所說的春三月，乃用農曆節氣均分，從立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨至立夏前一日為春三月。若要按照前人的生活習性，相信較難做到；畢竟，時空地域不一樣，異中有同，只要切中要義，活好當下，古為今用，乃有裨益。那麼，文中要義所指的是甚麼？筆者括而言之：疏肝解鬱，溫養胃腸，健脾滲濕。

(一) 疏肝解鬱 — 建議每天起床梳洗時 / 臨睡前對鏡笑上 8 秒鐘。
(二) 溫養胃腸 — 建議每天早上起床後空腹慢慢飲半杯 / 一杯和暖開水，及包括飲食七分飽為宜。
(三) 健脾滲濕 — 建議每天 / 隔天步行(散步)最少 1,800 步，及趁有陽光的時候(上午約 7 時 / 下午約 5 時)曬曬波蘿蓋 10 分鐘。

非一般的橡筋帶

健康社區 齊共創
◆ 謝學章

一條橡筋帶便可鍛煉全身肌肉？想找又安全又易用的運動器具？聽起來有點像街頭騙案的說話調子，但其實一條簡單的運動用橡筋帶，可能就是您需要的器材了。

橡筋帶跟我們一般較易接觸到的負重訓練器材，例如沙包和啞鈴等，有什麼分別呢？首先，橡筋帶輕巧方便，不受環境的影響，您可帶著橡筋帶出外進行訓練，亦可於室內進行；

而且，橡筋帶價錢相對便宜，如果保養得宜，一條橡筋帶可以使用數個月甚或一年的時間。另一方面，使用啞鈴沙包需根據自己的承受能力，購買不同磅數，但橡筋帶只需調校手握距離，便能控制阻力，更是較安全的選擇，避免因為身體負荷過重而導致啞鈴下跌，引致受傷。橡筋帶有很多不同顏色，黃、紅、綠和黑等，但並非為美觀而設計，不同顏色其實代表不同阻力，越淺色阻力越細，長者一般應以黃色或紅色開始。

相信大家不難發現，不論老少都越來越多有駝背的情況，這相信跟手提電子用品有關。藉此向大家介紹兩個簡單的橡筋帶訓練動作：第一個，雙手握緊帶的兩邊，而橡筋帶繞過前方的固定物，前後腳站穩，位置應以手肘向前伸直時保持帶的拉力為準(即剛拉直橡筋帶的位置)。之後將手肘曲起將橡筋帶向後拉，手肘於整個過程需保持指向前，停留二秒，慢慢返回原位，做 8 次，做 3 組；第二個動作，雙手緊握橡筋帶的兩端，帶中央位置則繞過頭部的後方，手則放於面部的正前方，動作為由下巴向前傾的位置，頸部用力將帶推向後，做成一個好像雙下巴的動作，停留二秒，做 8 次，做 3 組。以上的動作需每天做，日子有功，定能改善大家的姿勢。

現梁顯利慈善基金贊助舉行長者器材運動班，有興趣的 60 歲或以上人士，可免費報讀十堂的長者運動治療班，每周一堂，每次一小時，名額有限，先到先得。有興趣人士可致電 3974 4619 報名。

糖尿病上眼是什麼？

衛生署「香港糖尿病參考概覽」建議有糖尿病風險的人士，除了應與家庭醫生商討，以作出合適及定期檢查，也同時建議每年進行眼部檢查，看看有沒有出現糖尿病上眼的病徵。

此外，患者比一般人早十年出現白內障，亦較易患上慢性青光眼。白內障早期，患者的屈光度數會明顯改變，以至視力模糊，這多能透過配帶眼鏡而改善；但到中、後期，除了屈光度數變化外，晶狀體混濁情況會轉為嚴重，那可能需要做手術。因此，糖尿病患者每年定期

已經較為嚴重，甚至有機會失明，病徵包括：視力下降、突然出現大量飛蚊、閃光及線條變扭曲等等。

期眼睛檢查，不但需要散瞳檢查視網膜及眼底，還需要量度眼內壓，進行白內障檢查、屈光度數和黃斑點檢查等等。當然，糖尿病上眼的嚴重程度也有不同，控制血壓及血糖在正常水平，有助延遲糖尿病上眼及減低出現其他併發症的風險。

眼科視光師在進行全面眼睛檢查後，會與內科醫生好好溝通你眼睛的情況和評估糖尿病上眼的風險，有需要時也會轉介至專科接受激光治療或進一步的眼科手術。