



健康在您手

◆ 陳 日

武俠小說常有放暗器、用毒藥的情節，以製造緊張氣氛，現實社會亦有些少數民族善用毒箭，以狩獵及作戰。

近年醫學界發展了「打毒針」美容，令「用毒」的學問又走上另一階段。

話說這種「肉毒桿菌」

打毒針



自古以來已有，它生性怕見氧氣，所以常在無氧狀態下才生長，但它所產生的孢子無處不在，遇到環境適合就會「發芽」及繁殖，並分泌毒素，稱為肉毒桿菌素。

這乃是一種劇毒，能令肌肉癱瘓，若影響呼吸系統的肌肉，患者可因此而死亡。醫學界想到利用

這種特性來治療面部肌肉痙攣，發現效果甚佳，病者連臉上的皺紋也因為肌肉鬆弛而少了。於是聰明的專業人士，就聯想到利用少量毒素，注射入個別肌肉，來達致去皺效果。

當然，肌肉有再生能力，個別肌肉被「毒癱」了之後會「重生」，所以「去皺」效果只維持三至六

個月，並在一至五周時最「顛峰」。

既然是毒藥，使用一定要小心，份量也要精確，否則會導致多種副作用。例如毒素波及附近組織，會「殃及池魚」。本來只想消除眉心或眼睛附近的皺紋，結果弄至眼皮腫或眼臉下垂、流淚，甚或歪臉等，得不償失。

近數月報載有不少香港居民，在光顧「打毒針美容」後相繼不適而要入院，其中部分原來並非由醫生打，而是在美容院，

那就可能連基本消毒都未能做好，可謂十分危險。而據悉不少均是針對腿部肌肉，因此注射分量較大，處理不當而出事。

其實任何注射都不可輕率，由不符合資格人士施行，更是十分冒險。若嫌腿粗，要做的，不是去癱瘓肌肉，而是利用運動和注意飲食來消耗掉皮下脂肪！至於臉部的皺紋，暫時撫平了或許令自己開心一陣，但臉也變得僵硬不自然，究竟是否美麗，乃是見仁見智。

熱療和冷療，該如何選擇？以上抉擇來自急救學的知識。急救學告訴大家，剛受傷後的大約48-72小時內，受傷部位多會處於急性發炎症期，此時會有紅、腫、熱的表徵。例如扭傷足踝後，它會腫脹起來，而且可能又紅又熱。在這階段，我們要用冷療，直到微狀緩解後的處理方法才是熱療。今天讓我教大家一個浸冰水的冷療方法，除了以上提及的急性受傷外，

熱

療和冷療，該如何選擇？

它還適用於很多帶有紅、腫、熱徵狀的毛病呢！

浸冰水方法簡單，大家要先準備一個面盆或水桶。能夠浸在盆或桶中的大概只有手掌、手腕、足掌和足踝這些較細小的肢體部份，而這些發生於手和足部的毛病的急性發炎症期可包括：足底跟膜炎和跟腱炎引起的足跟痛、拇指腱鞘炎的手腕痛、彈弓指的手掌痛等。首先，水的深度必須蓋過整個患處及它上面的部份，

例如患有足跟痛的話，水的深度應起碼浸至足踝以上才足夠。然後，從冰箱中取出足夠冰塊放在水中，水和冰交融時是最冷的，大家可待冰塊完全溶解後才開始浸，這樣便不致太冷。要注意浸冰時皮膚會有一點赤紅，這是正常的，但如果劇烈灼熱感，你便要停下來以免冷傷，長者尤其要留意這點。對上述病症，建議每天浸冰水三次，每次十分鐘，直至紅、腫、熱的徵狀得以緩解。



◆ 陳啟泰

浸冰水治痛楚



◆ 朱國棟

早 前曾有調查所指，四份一香港人被失眠所困擾，其中長者尤多。失眠，既可單獨出現，也可與頭痛、眩暈、心悸、健忘等症狀同時出現。

失眠可分成三類：有入睡困難的，有醒後不能復睡的，有夜睡多夢的。臨床上概分為5種證型（痰熱上擾、虛火上擾、陰虛火旺、心脾兩虛、心膽氣虛），調治方案每以化痰清熱、補益心脾、養心安神及清熱安神等法則。

失眠亦與情志有關，故長者平日應保持身心舒泰，減少鬱怒，常做適體定量運動。飲食以清淡為主，常飲暖開水，宜吃蘋果、谷麥類、百合、淮山、雪耳、新鮮魚類；忌鹹類、辛

辣煎燥物品。下列食療可作參考：

安神茶

功效：養心安神。

材料：太子參錢半、茯神4錢、南棗2枚。

製法：材料加上2飯碗清水，沸後，續煮約20分鐘，睡前45分鐘服用。

夏枯飲

功效：清熱安神。

材料：清半夏、夏枯草各3錢。

製法：材料加上2飯碗半清水，沸後，續煮約25分鐘，睡前45分鐘服用。



◆ 黃偉雄

老 友記問筆者，她的孫仔7歲小學二年級，已經有近視二百度，有甚麼辦法呢？

近視的機會愈低，加深的速度也愈慢。陽光刺激大腦產生更多的「多巴胺」，這「多巴胺」有助穩定眼球，減緩眼球被拉長的作用。老友記的孫仔已經有很多戶外活

減少眼睛退化

從細開始

我跟她說，要讓小孩多些戶外活動，與陽光玩遊戲，少些看手機平板電腦！

台灣有一研究可與大家分享，兩所小學，其中一所小學決定一個新政策，每天小息或午飯，所有學生都不得留在課室，要到操場去。另一所小學，並沒有這規則，學生可以自由在課室或操場。一個學年過後，實行新政策的小學，校內平均近視學生增加了約10%，遠比沒有實行新規則的另一學校10%增幅少很多。過去不同地區也有類似的研究，結論是愈多戶外活動的小孩，

動，例如每星期有三至四天放學後的足球訓練，平日也很少玩手机或平板電腦，用電腦的時間亦只限於30分鐘的網上功課，但仍有加深近視情況。在這種情況下，小朋友可以考慮配戴角膜矯形鏡。

正常視力。角膜矯視鏡片的弧度複雜，鏡片與角膜的弧度有特定關係，兩者之間有隙縫，透過淚液的張力，逐步使角膜表面弧度變平，使焦點再次集中視網膜上達致矯正近視。只需晚上睡

眠時戴上角膜矯視鏡片，在早上摘下，不需戴眼鏡，視力仍能保持清晰。當近視的眼球聚焦看東西時，中心影像會被聚焦到視網膜上，但周圍影像會被聚焦到視網膜的較後方，因而形成一個「周邊離焦」的誤差。相反地完成角膜矯視鏡後，眼球聚焦看東西時，中心影像依然會被聚焦到視網膜上，但視網膜外圍影像「周邊離焦」的誤差大大減低了，研究推斷這是減緩近視加深，控制近視的原因。所以，當孩童在發育年紀，眼球變化較大的時期，使用角膜矯形療法對近視控制有顯著成效。透過角膜矯形術，小孩可享有清晰視力以外，還有效減緩近視加深，並減少日後因近視出現的眼睛退化。老友記的孫仔熱愛足球，就更加合適啦！

角膜矯形術 角膜矯形術又稱角膜矯視，是一種非手術性視力矯正療程。透過眼科儀器，為小孩設計出合適的高透氣角膜矯視鏡片，改變角膜弧度以達到

角膜矯視如何控制近視？