



健康在您手

◆ 陳 日

六大招數

新型冠狀病毒在 2019 年尾開始襲擊人類，但到 2020 年，才盡顯其威力，中國採取極嚴厲的封城措施，將大部份患者留在武漢，減少對其他地區的影響，同時又火速在武漢建了兩間正式醫院，及開設萬多張「方艙醫院」病床來安置病情較輕微者，

總算能將疫情在數月間大致控制。反觀世界其他國家，病毒有如年頭澳洲的森林大火，愈燒愈烈，令救火員疲於奔命。

公共衛生對付傳染疫症的方法，不離六大招數。首先是要找出源頭，也就是病人。因為此病傳染性高，而且可以沒有病徵，或病徵未出現前就傳染他

人，所以為所有可疑病人做測試便十分重要。美國由於測試劑研發過程出現問題，到三月才較大規模測試，所以社區內許多病人懵然不知，每天繼續將病毒擴散。

正確的做法，當然是要病人隔離，而且在治療過程，醫護人員都要採取適當保護，以免自己受感

染或將病傳播至其他病人。另一項重要工作就是找出病人的緊密接觸者，並將他們隔離，否則會一傳十、十傳百地衍生出多代病人。香港有個大家都印象深刻的例子便是「酒吧群組」，通過住得擠迫的樂隊成員和鬆懈衛生的喝酒心境，足足有百多位病人牽涉在內。這項追蹤工作，極耗人力。目標是與時間競賽，盡快找到可能被感染者及避免再「開枝散葉」。因此現時世界多國都採取「限制聚集」，甚至

禁外出，來加以預防。要得到市民合作，乖乖遵守這規定，當然不容易，所以健康教育少不了。尤其是提倡個人衛生，勤洗手。畢竟公共地方易受病毒污染，有機會通過「手口傳播」而染病。香港醫生早在一月就密切注意事態發展，為可疑病人測試，醫管局提供治療、衛生署負責追蹤、安排隔離、檢疫、健康教育。及早開始，六招做齊，努力為香港市民健康把關。

「請問保齡球跟下列的體育運動有何不同？足球、排球和羽毛球。」

答案是以上三種皆是一落場便要拼鬥的運動，而保齡球則比較靜態。保齡球考驗球手的集中力，他們要有穩定的情緒，要克服緊張的

並非每種運動創傷都是因為該運動所需的動作所引致的，有時候傷病的出現可以是從靜態開始。保齡球運動就是一個例子。

一個時常在比賽中承受緊張情緒的運動員，跟一個在辦公室忙得不會鬆弛的白

緊張致肩頸痛

緊張致肩頸痛。這對運動員的心理素質要求甚高。射擊和桌球等運動亦有類似的特性，同樣為運動員帶來等候時的壓力，並製造緊張的情緒。

領，命運可能是一樣的：他們都可能得到「壓力性頸痛或頭痛」。事實上，我們的肩頸肌很情緒影響。大家有否留意，當你緊張時，肩膊往往是自覺地聳起來的，這是由於肩頸肌肉不由自主地繃緊起來，把肩膊強行拉起。這種長期的肌肉緊張，當然可以帶來頸痛，亦可以因為這些肌肉與頭部皮膚之間的神經聯繫，而引起頭枕部、頭頂、額角，甚至眼眶的疼痛。



治療與自療

◆ 陳啟泰



中醫辨証

癌症調治錦囊

◆ 朱國棟

癌

患種種，其癌細胞也可看成是人體原有基因細胞的一部份，只因她改變了循行的軌道，從而有「越軌」的行為，致成病候。

癌症的可怕在於癌細胞的異變性奇速，尤其在幼稚期階段，往往有若水銀瀉地，無孔不入，其穿透性強，危害性難以估量，所以如何將她逐步移向成熟期，是為調治癌患的重要法門之一。

錦囊一：安癌

首先要知道癌為何物，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。

一、安穩情緒（黃昏時段在公園漫步三十至四十分鐘頗為合適）。

二、隔日服用化濕行痰物品（例如：茯苓粉），以安靜癌體，使之勿亂。

三、清疏內蘊熱毒。每天或隔日早上飲半杯至一杯淡綠茶（例如：選用綠茶包），之後可吃半個鮮橙。

四、康復期仍需疏調身心情緒，學習緩鬆自在，並以大自然為師。保

持充足睡眠、飲食清淡，避免熬夜、鬱怒，忌進辛辣燥熱，以及貿然過度補益。

錦囊二：圍癌

將士足、糧草備。只要心念安然，則人體心脾臟系正氣當會自動識別和圍堵癌細胞，令其自然凋亡。

錦囊三：共癌

信守安癌和圍癌法度，縱使癌細胞未盡全軍蕩平，但心脾臟系正氣早已記憶了她的生長周期，促使其趨向成熟期，及至包圍（圍癌）令其自然死亡。最後，癌細胞只是我們的附庸而已。



護眼資訊站

◆ 唐栢萱

眼睛也會「中風」嗎？

道腦中風的可怕，但你知道眼睛也會「中風」嗎？兩者的病理相若，不外乎缺血以及血管堵塞，雖然發生的位置不一樣，但同樣可以導致嚴重的後果。

視網膜裏面的感光細胞將接收到的光轉換成神經信號並經由視神經傳送至大腦，構成我們「看見」的視覺影像。這些細胞需要很多的氧

份及營養去維持日常運作，而這些養分都是由視網膜上的動脈不斷運作供應的。當動脈狹窄或者被血栓或斑塊堵塞，供血就會受到影響並導致不同程度的缺氧。若視網膜主動脈受阻塞的話，因為受影響範圍較大，感覺像

靜脈受阻致視力模糊。除動脈外，視網膜上面的血管系統亦包括靜脈。靜脈的主要作用是把缺血血液帶回心臟同時帶走視網膜上的新陳代謝廢物。當視網膜主靜脈受阻塞時可變得扭曲及擴張，隨後可引致視網膜出血及水腫，尤其當受影響的缺氧範圍涉及黃斑區域的話，情況將會較為嚴重。通常病人感覺到的視力模糊、

影像扭曲，以至視野缺損的過程比動脈阻塞時來得緩慢，但若果置諸不理，有機會因而造成虹膜或視網膜新增血管，從而引發繼發性青光眼等其他眼疾。如同動脈的情況一樣，靜脈的分支阻塞因受影響範圍較小而且並無痛感所以很容易被忽略，有時甚至病人因其他原因求診才被發現。

三高亦有影響

另外，除了以上兩種視網膜中風外，其實還有一種更為罕見的「視神經中風」。除上述症狀外，患者的色覺