儲備與新冠病毒

◆ 陳　日

中國人崇尚儲蓄為美德，居安思危，趁豐收時儲存糧食，以應付不時之需。年夜飯例必有魚，以喻「有餘有剩」，揮春則「年年有餘」，不會如時下的年輕人，經常「月光」：每月薪金都用光。

理財原則，有儲存，有剩餘十分正確。身體呢？是否也是儲存愈多愈好呢？

聰明的讀者，當然都知道，身體的儲備稱為脂肪，絕非愈多愈好，因為肥胖會增加患上多種慢性病的風險，包括高血壓、糖尿病、冠狀動脈心臟病、中風。肥人亦有較高患癌的風險，如乳癌、大腸癌、子宮癌、食道癌、腎臟癌、胰臟癌等。

過重當然不妙，但過輕又如何呢？由於過重在香港相當普遍，許多以健康飲食為題的資訊便較着重說「減肥」，提醒大家切勿吸收過多熱量，勸喻大家多菜少肉、去肥膏等等。

這些知識都沒有錯。但個別長者聽在耳裏，或會過份反應。如認定肉都不能吃、油也不能加，一味追求清淡，甚或只吃白焓菜。

即使是已過胖的長者，也不應過份戒口（例如可用增加運動來減肥），因為身體需要蛋白質，亦不可全不吃油。若是根本沒有過重，甚或嫌太輕，如此飲食方式就更為不妥了。

事實上，過重對身體是負荷，但過輕顯示全無儲備，一旦遇上「挑戰」，便無法應付了。甚麼挑戰？最常見是感染，例如感冒，又或是現時大家都擔心的新冠病毒。

在最近疫情中，多了死亡個案，全世界經驗均顯示，年長、肥胖及患有慢性病均為新冠病毒患者增加死亡的風險。

不過，美國紐約市分析了千多名留院病人，發現肥胖的確增加死亡風險，而且愈肥愈高。不過，那過輕的，致命風險也較高，顯示儲備不足，容易打敗仗！

朋友，太肥不好，但也莫太瘦、太輕呀！適中為上！

假肩周炎和網球肘

◆ 陳啟泰

肩痛，不一定是肩部有問題；肘痛，也不一定是手肘有毛病。因此，不要說肩痛就是肩周炎；肘痛就是網球肘。其實，它們可能都是神經線張力（Neuro-tension）所造成的惡果。

支配雙臂及雙手的神經線從頸椎伸展出來，一直延至肩和肘，直達手腕和手指盡處，途中穿越大大小小的肌肉群。有時候我們因工作過勞、精神壓力和姿勢不當等因素而導致頸、肩，甚至手臂肌肉變得繃緊，因而緊緊地拑壓着穿過其中的神經線。當這些神經線被這樣長期滋擾，它們便會引起肩膊或手肘的疼痛，甚至手臂的麻痺。這些感覺，表面上看似肩周炎和網球肘，但實際上是要用鬆解頸部神經張力（Neuro-tissue Mobilization）的方法才能把它根治的。

記得在大學時，老師就是這樣教導我：「當遇到肩痛和肘痛病人時，記緊一定要檢查頸椎，因為病源可能就在那裏。」

初時我不信，但隨着臨床經驗的累積，不得不信。正如上述的頸神經線張力問題，便有可能引致疑似肩周炎或網球肘的痛楚，甚至手部麻痺。在物理治療的概念中，原來頸椎健康較差的人，會特別容易患上肩和肘的毛病。大家不妨訪問身邊的朋友，不難發現，例如左邊頸特別差的人，他們的左肩或左肘也會較差。同側的頸和上肢毛病猶如套餐一樣，一併送上。它們之間的互動關係，主要是來自神經之間的微妙牽連，稱之為「頸椎綜合症」。治療這種套餐式的毛病，重點要放在頸椎。

手機藍光潛在問題

◆ 林育安

疫情期間，大家可能已經習慣了網上上課和開會，加上日常娛樂，眼睛望着電腦和手機屏幕的時間大大增加，除了小朋友有機會加深近視之外，老友記出現眼乾、眼矇等情況也會增加不少，今期講講手機藍光的潛在問題。

電子產品及智能手機所產生的藍光，與我們眼睛及身體毛病的關連很大。藍光是太陽可見光譜的一部分，藍光給予人們一種比較快樂的感覺，我們每天都會接觸得到，但是接觸過量便有可能造成健康問題。

晚上接觸手機藍光影響睡眠

電子產品LED屏幕發出的藍光，會抑壓身體褪黑激素（Melatonin）荷爾蒙的分泌，影響我們的生理時鐘，導致失眠。當我們的生理時鐘擾亂了，便有可能增加抑鬱症或癌症的風險。當我們準備入睡時，大腦便開始分泌褪黑激素，本應該有足夠的荷爾蒙令你想睡覺，但是強藍光擾亂大腦分泌褪黑激素，從而引致失眠，長期失眠繼而引致身體的不同毛病，如：肥胖、抑鬱症和癌症等。

視網膜黃斑潛在傷害

由於智能手機普及只是這十多年的時間，對於眼睛及身體影響的研究並不多，藍光對人體的傷害相信是會引起或加速視網膜的黃斑病變。這種病變主要是視網膜裡的細胞產生了光致氧化作用，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，一但損傷後就會影響視力。

現時的研究大部分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証實藍光對人類眼睛造成的傷害。不過沒有報告並不代表沒有問題，同樣也毋需過份擔心，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的影響。

所以大家不要過度使用電腦或手機，每隔20分鐘左右，應該讓眼睛休息，離開螢光幕，望向遠處數分鐘。對於失眠的老友記來說，早上多到戶外曬太陽，晚上避免玩手機或電子產品，減少眼睛接收藍光，可能有助改善失眠的情況。

從散步到養生

◆ 朱國棟

香港現時好像是個「壓力煲」，人在其中，可想而知，真係壓到有氣冇碇透，「人」之所以不似人形，因為人字的一捺，都逐漸隱沒了，現在或只剩下了一個「丿」字。如此，人與人之間就感到疏離，人與整個社會就會趨向失衡，君不見自殺率高升、社會矛盾日益擴散、營商環境大不如前、快樂指數滑落等等……

更重要的是，我們的健康問題已到了臨界點，君不見癌症的發病率急增，高血壓、失眠、便秘、糖尿病、心臟病、中風、情緒病、眼疾、認知障礙症、柏金遜症、脂肪肝、牛皮癬、胃酸倒流和疲勞綜合症等疾患比比皆是！

中醫《內經》有云：「恬憺虛無，真氣從之。精神內守，病安從來。」

大道至簡，諒知易行難。但如果選擇「散步」又如何呢？

散步者，散而不拘之謂，且行且立，且立且行，須得一種閒暇自如之態。

散步，就是我們學習紓緩身心壓力的一個切入點。心寬路自然闊，只要當下意念就是散步，則心腦腎系經脈氣血上下調適有度，就能引發體內自然識別病原體和調整系統的療癒力。其效能：紓解身心壓力是其一，增強人體抗病能力是其二，促進人體細胞年輕化是其三，壯骨滋髓生血乃其四，通衡氣血緩急止痛乃其五……例如黃昏時段（秋冬季：五時至五時四十五分之內）在公園散步二十至四十分鐘亦頗為合適。

老友記！不用再選擇良辰吉日，約定你明天一起散步吧。

「藥療輔導服務」計劃 由藥劑師瞭解大家用藥的方法，以及服藥後的反應及問題，從而指導正確用藥、解答疑惑，以協助大家達到「知藥用藥」的成效，助早日控制病情，以免影響健康。服務完全免費，欲掌握用藥之道者，請速來電報名，安排與藥劑師會面。電話：2831-3289。