

健康檢查不求人

■體檢手段不斷增多，檢查儀器也愈來愈高科技，但卻常有化驗報告和身體感覺不相互吻合的狀況。

隨着科技的進步，醫學檢查手段日新月異。高科技的檢測儀器和精細詳盡的化驗報告，為人類及時發現與為疾病定性做出了積極的貢獻。但很多時候，化驗報告和身體感覺會出現不相互吻合的狀況，例如：化驗出某指數在標準範圍以外，但身體卻感覺正常，輕鬆自在；又例如，身體感覺不妥，有異常感，但檢測報告卻提示正常。

遇到以上情況，西醫的普遍做法是再做檢查，目的只是為把這個所謂「不標準」的原因找出來。而患者卻被帶入一個無窮無盡的檢測世界。更有甚者，由於檢測不出「偏差」緣由，故將隱性病歸咎於患者的心理問題。身體所反映的感覺是假象抑或是訊息？中醫如何看待這些訊息？怎麼透過觀察身體的運作情況，快速有效地知道自己身體是處於正常還是不協調狀態？本文將為您一一解答。

文：鄒嘉宏 香港中醫學會副監事長

中醫認為，每一個症狀都是一個訊號，背後隱藏着重要的訊息：身體某處不協調了。但萬千症狀，要普羅大眾知悉，實為強人所難，有見及此，筆者整合古今中醫名家的觀點，加之筆者的觀察，簡單歸納出中醫所認為健康的標準，望讀者能每日審視自己，保障健康。

第一項：睡眠

晚上十一時過後自覺有睡意，容易入睡，且睡得深，一覺醒來就是天亮，即俗語所稱之「斷片」，醒後精神爽快，像手機充滿了電。早晨有「陽起反應」，即早晨起來，男士們有勃起反應，女士們乳房會很敏感。此類睡眠為正常睡眠，代表心、肝系統健康協調。反之若難以入睡，或易醒、多夢，甚至徹夜難眠、睡時咬緊牙關、磨牙、打呼嚕、有鼻鼾，或雖然熟睡，但早上起來很累，或一到晚上便精神亢奮，愈夜愈有衝勁，到睡覺時間都不覺疲倦想睡，這都是睡眠不正常現象，需要多加留意。更糟的是經常無故半夜時醒，需要一段時間才能繼續入睡，這都是肺或肝的系統要出大問題的先兆，萬萬不能掉以輕心。



■睡眠正常代表心、肝系統健康協調。



■飢而不欲食會導致其他五臟六腑的生理時鐘紊亂，造成惡性循環。

第二項：胃口

三餐前食慾旺盛，胃口大開，用餐時吃得滋味，用餐後自覺滿足。這是脾胃消化系統暢旺，後天之本能狀態良好的證據。反之用餐時間到了，卻沒有飢餓感，吃飯只屬例行公事而又食不知味，食之不飽，飢而不欲食，食少即感腹部脹滿不適，都是脾胃出問題了的癥兆，特別是脾胃管理時間的功能出問題了，久而久之會導致其他五臟六腑的生理時鐘亦相繼出現毛病，造成惡性循環。

第五項：二便

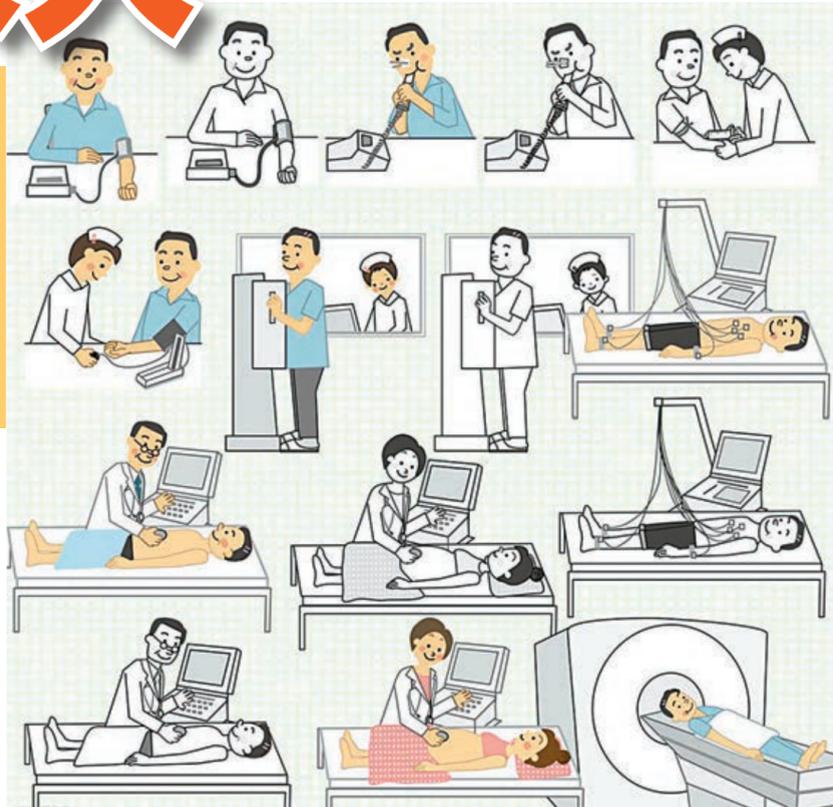
正常的大便是習慣早上起床不久即排便，每天一次，最多兩次，大便成形，黃褐色，易排，順暢，沉到廁所底，便後肛門清潔容易。正常的小便則是一天5~7次，小便量大，有噴射力，顏色淡黃，起泡。這是身體排空的能力的體現。有賴於小腸火能量所產生的壓力，將二便有規律到順利排出。如果大便時間不規律，要三天一次，要一天三次、五次，難排，肚瀉，便硬，大便成粒羊糞狀；或不成形、黏滯不爽，甚至出現不規則大便形狀；便色或黑或綠或有紅色等均是不健康的表現。小便不正常的特徵為次數過多或過少，艱澀難排，餘瀝不盡，顏色太白或深黃或茶色或黃綠色，多泡等，均提示氣壓閘出現問題，必需及時就醫。



■若經常手足冰冷，很可能是體內衡溫系統已出現問題。

第三項：體力

體力是反映肺、腎系統功能是否正常的重要指標。肺、腎系統都是管理氣的，中醫認為肺主氣，腎納氣。正常的人應該體力充沛，肺系統正常表現為體態舒暢自然，有幹勁有魄力；腎氣充足表現為意志力量，精力充沛。反之，常覺身重疲倦，力不從心，是為體力不合格表現。



第四項：流汗

身體健康時，全身毛孔均可出汗，有勞動自然出汗，汗味不太酸臭，汗出時會口渴，提醒身體補充水分，喝水後能解渴，表示身體控制水道系統靈敏得宜，是調控身體內部濕度的關鍵。反之，易出汗，動則大汗淋漓，只有頭面汗出，局部汗多，常口乾，但飲不解渴，或很難出汗卻滿口水液，夜間睡時出汗盜汗，都是水道系統失衡的提示。



■身體健康時，全身毛孔均可出汗，汗出時會口渴，喝水後能解渴。

第六項：皮膚溫度

皮膚溫度與身體的衡溫系統相關聯，皮膚溫度正常時應常年頭面清涼，而手足溫暖。反之頭面經常泛紅潮熱，或手足常年冰冷，則在提示你體內衡溫系統出現了毛病。

這上六大指標，包含了人體心肝脾肺腎(首三項)的功能反映，同時亦審視了維持生命三大要素：溫度、濕度、壓力(尾三項)的調控系統是否操作正常。這些標準既簡單，又容易掌握，可每日檢查自己能否符合健康標準。有所欠缺的調整需及時調整心態、作息與生活習慣，令自己重回正常軌道。

醫學解碼

便秘的危害及處理

糞便是體內的垃圾，需要及時清理。所謂便秘，是指糞質乾燥，排便間隔過長（超過3天以上），並伴有排便困難。便秘對人體的危害主要有以下幾個方面：第一，形成痔瘡，導致肛裂。因為乾燥的糞便對直腸壁會形成持續的壓力，從而影響局部靜脈的血液回流，造成靜脈曲張，形成痔瘡。用力排便時糞便會刺破痔瘡的血管和直腸黏膜，引起肛門疼痛和出血，日久會形成肛裂，加重排便時的疼痛，使人對排便產生恐懼，愈加不敢排便，使便秘進一步加重，形成惡性循環。第二，心情煩躁、失眠。胃不和則臥不安，因為代謝的廢物和毒素不能及時被清理，而重新吸收入血，會對大腸皮層產生持續性的不良刺激，導致失眠。失眠使人精神體力恢復欠佳，情緒不穩，因而而心情煩躁。第三，同樣的原因會導致面部斑點和痤瘡，皮膚粗糙。第四，引起腹脹、消化不良和口臭。糞便在體內滯留過久，使腹內壓力增大，產生腹脹，食慾不振，噯氣等症狀，並會產生口臭。第五，誘發心臟血管意外。對於高齡而患有高血壓、心臟病者，便秘會增加中風及心肌梗死的風險。第六，誘發大腸癌。由於糞便及其內含毒素長期的物理及化學刺激，久而久之，使腸黏膜細胞發生突變，導致細胞的惡性增生，形成癌症。由此可見，便秘的害處可謂不少，且不可置之不理！便秘一般分為虛實兩端：實秘多因熱結腸腑，表現為大便乾燥，排便費力，口乾口臭等，常與多食辛辣煎炸之物有關，處理相對簡單，可用中藥決明子或生大黃6至9克，開水沖泡後飲用，多可解決問題。虛秘的情況相對比較複雜，可分為氣血陰陽之虛，多需求助註冊中醫師處理。另外，同時應多食水果和蔬菜，少食辛辣和煎炸食物，並適當進行腹部按摩，以增進胃腸蠕動，並應養成良好的生活習慣，一日三餐定時定量，早睡早起，不要熬夜，並定時入廁。 文：鄒岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任醫師）



■辨證屬「實秘」後，可用開水沖泡決明子或生大黃飲用，以解決便秘。



■大黃。

女性脊柱保健小常識 (一)

文 = 香港文匯報 陳：陳忠良醫師

文：就您長期觀察而言，因患脊柱相關疾病而前來就診的病患中，男女比例大概是幾多？

陳：女士多一點，男女比例大概是2：3。其中女性患頸椎病又相對較多。

文：女性易患脊柱相關疾病的原因是什麼？

陳：第一，因為香港的女性既要在外工作又要在家庭中承擔大部分的家務勞動，生活工作壓力較大。第二，與男性相比女性多從事秘書、銀行文員等文職工作，所以需要長期面對電腦或伏案工作，易導致肩頸疲勞。第三，隨着現代社會的進步，冷氣遍佈每個角落。男士往往可以通過穿西裝打領帶較好地保護肩頸部位。然而，女士因愛漂亮，夏天常常露肩露背，工作時由於長時間被冷氣吹着，所以會被寒濕入侵，易產生痛症、痺症。還有女性在生育後需要抱嬰兒，在睡覺時為了保護孩子多數會將其放在床中間，自己睡在床邊，長期保持單向固定姿勢，會導致頸椎疲勞疼痛，慢慢發展為頸椎病。據有關資料顯示，本港患先天性脊椎側彎症的青少年中，五個女生才有一個男生，而且在世界範圍內，香港乃最高發病區之一。所以對青少年的脊椎側彎症應盡早治療，一般最好在16歲之前給予正確治療，效果會比較好。

文：請推薦幾個在辦公室或家中簡單易行的脊椎保健方法。

陳：第一，在需要面對電腦工作時應採取正確的姿勢。所謂正確的姿勢是指，頭不能太低，以面對電腦時電腦螢幕最高處低於頭頂為準。其次，為自己選擇一張舒適的座椅，座椅要有長靠背，不宜過硬或過軟，最好能符合人體生理弧度，如果是一般的辦公的椅子，最好在椅背上加一個腰部的保護墊。如果沒有的話，背部盡量向後靠到椅背，



■選擇一張符合人體工學的座椅，可以說是您為保護脊椎邁出的第一步。



陳忠良醫師

曾師從中國著名中醫骨傷科專家林如高，並結合脊椎病治療學專家魏征、龍層花的理論與技術，行醫逾四十年，在治療「頸肩腰腿與脊柱相關疾病」方面，手法獨特，療效顯著，有「東方魔術手」之稱。現為香港中醫骨傷學會首席常務會長，香港中醫整脊學院總監，中華中醫藥學會整脊分會副會長和中國中西醫結合學會脊柱醫學專業委員會副會長。2009年起擔任國家中醫藥管理局《中醫整脊診療指南》專家委員會副主任。2011榮任世界脊椎健康聯盟主席。

靠椅背放鬆身體工作。每工作一小時就要休息三到五分鐘（如去洗手間，或起身去喝一杯水）。第二，針對頸部疲勞，每天可以做一些康復運動。譬如，我們可以做頸椎拉伸與關節鬆動的動作（按：詳情可參見陳忠良醫師最新出版的《脊柱相關疾病解碼》內相關運動）。做康復運動時先要做熱身運動，切不可暴力轉動頸椎。只要將疲勞的肌肉帶放鬆拉長就可。因為長時間工作會令頸部肌肉和韌帶疲勞僵硬、水腫，而導致經絡閉塞、氣血不通。所以易導致頸椎退行性變。如果疼痛是急性發作，我建議在72小時內要冰敷，一天可敷三到五次，每次十五分鐘。千萬不要熱敷。因為在急性發炎疼痛時，熱敷會引起充血，充血是導致發炎疼痛的主要原因，切記。

文：頸部疼痛達到什麼狀態或出現何種症狀時應立刻就醫？

陳：第一，如果你經常感到頸項疼痛，每次頸項疼痛超過三天，仍未緩解且腫痛加重，就應該馬上就醫。第二，假使你的手指或手臂有麻、痺、酸痛感，甚至引起頭暈、頭痛、眼睛視力模糊、睡眠問題、胸悶、記憶力退化均應及時就醫。當然頸椎病還會引起一些相關疾病，如失眠、頭暈、頭暈、眼瞇、鼻敏感、耳鳴耳聾、慢性咽喉炎等。

採訪整理：趙偉

醫訊

代糖恐增糖尿病風險

中央社：代糖也稱無卡人工甜味劑（NAS），添加在無糖汽水、早餐穀片和甜點中，令擔心體重增加與吃太多糖的人趨之若鶩。有些專家也建議成人型糖尿病患者，以及血糖較高，也就是葡萄糖耐量不良的糖尿病前期症狀的人使用代糖。代糖會使舌頭感受甜度，但是分子通過消化道時不會被吸收，因此和糖不一樣的是，幾乎不會增加熱量。但日前，一篇發表在「自然」(Nature) 期刊的研究報告稱，在對實驗室老鼠和一小群人進行的實驗後，發現代糖會影響腸道細菌的組成和功能，實際上會助長葡萄糖耐量不良。對健康有益的人工甜味劑，實際上可能增加罹患葡萄糖耐量不良的風險，這是糖尿病風險因子，研究者呼籲應該重新考慮其廣泛使用和宣傳。



■代糖可能增加患葡萄糖耐量不良的風險，研究者呼籲廣泛使用要慎重。