

中國老年學學會昨日在北京公佈了中國十大壽星排行榜、中國十大百歲夫妻排行榜，其中來自新疆疏勒縣的維族女壽星阿麗米罕·色依提以128歲高齡蟬聯十大壽星榜首。中國老年學學會會長李本公表示，本屆中國十大壽星排行榜僅有一位男壽星上榜；同時，居住在鄉村的明顯多於居住在城鎮的，佔到總數的七成。 ■本報記者張聰 北京報道

李本公表示，此次公佈的中國十大壽星來自7個省區、6個民族，平均年齡達到119.7歲，出生於1886年的維族女壽星阿麗米罕·色依提以128歲的高齡登頂中國十大壽星排行榜，而十大壽星中最小的來自遼寧本溪的曾張氏也有115歲。

鄉村壽星明顯多於城鎮

「分析中國壽星們的地理分佈情況，百歲老人最多的三個省份是海南、廣西、安徽，其中邊疆少數民族壽星佔到7成，而今年上榜十大壽星中，多數壽星所在地也恰恰是『中國長壽之鄉』分佈密集的地區。」李本公說。

128歲新疆蟬聯壽星榜首

喜歡與人溝通交往，飲食結構相對科學；同時，他們生活的地區也普遍呈現出生態環境優良、長壽文化厚重、經濟發展適度、社會事業協調等特徵。



■李本公在現場公佈十大壽星。張聰攝



■128歲高齡的壽星阿麗米罕·色依提。網上圖片

少女天生光頭 跳舞重拾自信



「只有在跳舞的時候我才覺得自己跟其他女孩一樣美。」來自黑龍江省大慶市的25歲少女安然，由於先天因素，頭上沒有一根頭髮。經過多番嘗試，治療都不如意。現在的她成為了一名幼兒舞蹈教師，得到了孩子們的喜愛，以跳舞重拾自信。目前在很多電視節目上都能看到她舞蹈的身影。



■天生光頭奪不走安然的笑容。

「由於父親的遺傳，我從出生就是這樣，小的時候還經常因為這個先天缺陷受到欺負。」這個缺陷使安然的生活一度處於陰影之下，男朋友也迫於家庭的壓力棄她而去。不過，從小學習舞蹈的她很快便找回了笑容，更在一次偶然機會下，獲幼兒園園長邀請教小朋友跳舞，成為幼兒舞蹈教師。

安然說，現在的自己變得很陽光、樂觀，她希望今後能建立一所專門向身體存在缺陷的人開放的舞蹈學校，用舞蹈幫助他們找到生活的方向，重獲自信。

■本報記者 王心者 黑龍江報道

困電梯兩小時 乘客挖洞自救

深圳

深圳龍崗區某住戶小區近日發生一宗電梯事故，一部載有11人的電梯運行途中發生故障停在負一樓，歷經兩小時對外求救無效下，電梯內被困人員使用工具輪番砸牆挖出一個洞，後一名男子鑽牆逃出求救。就在男子鑽出的同時，維修人員趕到現場。事故中，沒有人員傷亡。



■被困乘客輪流砸牆，讓一名身材嬌小的男子鑽出求救。網上圖片

小區管理處負責人表示，小區剛開始入伙，不少住戶正在裝修，事故懷疑是不少裝修工人直接將材料和工具放在電梯裡，造成超重所致。

「物管因擔心影響而始終未曾報警，並禁止破牆通風，無奈被困人員只能自救！」一位被困人員獲救後氣憤地說。對此，小區物業管理中心的工作人員回應稱，當時他們內心也很着急，被困人員砸牆時，因為擔心牆面破壞後可能引起其他問題，加上電梯內空氣較好，於是並沒有支持砸牆。

■新華網

拆櫃員機莞女 被送精神病院



■女子抓住櫃員機邊框，扯出整個顯示屏。本報深圳傳真

東莞石龍鎮一女子日前因銀行卡被吞，竟然徒手拆了銀行櫃員機(ATM)，這一雷人過程被全程拍下。監控錄像顯示，該女子用力拍打櫃員機的電腦顯示屏，拍了幾下之後，一把抓住機子的塑料邊框，「卡擦」一聲掰了下來，隨後整個顯示屏被她扯出，打印紙落在地上，機器線路裸露在外，ATM機被她拆毀。有網友笑稱「高手在民間」、「女俠好功夫」。

無侵吞存款 判罪機會微

東莞石龍鎮警方昨日向記者證實，這名女子「因卡被吞」故作此舉，且狂躁不安似有精神問題，目前她已被送到東莞精神病醫院做精神病鑒定。而涉事銀行方回應稱，櫃員機雖被損壞但未有現金損失。

針對該女子的行為是否需要負法律責任，廣東省金久律師事務所主任律師崔芸慶稱，如果女子被證實處於精神病發病期，因其不具備民事行為能力，所以無需承擔責任；如果未患病或者未處於精神病發病期，其行為被判犯罪的可能性也不大。崔芸慶認為，「監控錄像顯示其目的並非侵吞銀行存款，沒有非法佔有的目的，而且沒有給銀行造成現金損失，僅拆毀機器，該女子需承擔民事賠償。」 ■本報記者 何花 東莞報道



跨界藝術家孔寧近日在北京穿着由999副口罩製成的10米長婚紗，呼籲更多人關注環保。藝術表現的是霧霾新娘願將生命依附給藍天的凄美愛情故事，孔寧說：「霧霾新娘與藍天新郎無法相見，但她卻執着的愛着藍天，她知道藍天到來時就是她生命結束之時。」 網上圖片

健康資訊專欄

■責任編輯：馮雪婷 版面設計：伍泳傑

預防頭號癌症大腸癌



截擊癌細胞
臨床腫瘤科專科
岑信棠醫生

最新數據指出，大腸癌已首次超越肺癌，成為香港最常見的癌症(以每年新增個案數字計算)。由於大腸癌與多肉少菜的飲食具密切關係，而港人近年飲食日漸西化，相信是患大腸癌人數增加的主因。

早期大腸癌一般沒有明顯徵狀，但當病情發展至晚期，腫瘤的體積變大、或擴散至其他器官時，病徵便會出現，例如腫瘤令腸道出血造成貧血、擴散至其他腹腔器官的癌細胞會引致腹水，令腹部腫脹等。故此，如發現大便習慣改變、肚脹、體重驟降，並且容易疲倦及頭暈等貧血徵狀，便需加倍留意，這都可能是大腸癌的病徵。

治療大腸癌以手術為主，但部分晚期腸癌患者的腫瘤不能透過手術切除，需要利用化療令腫瘤縮小，然後再以手術切除。如果腫瘤出現多處擴散，化療為主要治療方法，但礙於化療的副作用，不能提高劑量來加強療效。近年出現了標靶藥物，能夠在不大幅增加副作用的情況下，與化療合併使用提高治療效果，延長存活期。

不過，大腸癌是可以預防的。除了建立良好的生活和飲食習慣，如多菜少肉、減重及多做運動，五十歲以上人士亦應定期進行大腸鏡檢查，在大腸癌肉未演變成惡性腫瘤前進行切除，便可防患於未然。倘若首次檢查沒有發現任何癌肉，可每五年進行檢查一次。如有大腸癌家族病史，則應與家庭醫生討論是否需要提早至五十歲開始接受有關檢查。

胖童易患睡眠窒息症



好聲好氣 耳鼻喉
耳鼻喉科專科
林建業醫生

家長若然發現身形較胖的子女出現專注力不足，情緒容易「忤忤」、睡眠不足等，便可能是患上睡眠窒息症的先兆，家長宜及早帶同子女前往求醫。倘若患上睡眠窒息症的病因由肥胖引起，只要透過減肥，病童便可避免日後因病情惡化而增加患上高血壓、心臟病或中風的機會。

一般來說，成人與小童患上睡眠窒息症的成因不同，成人主要因肥胖，過多的軟組織令呼吸道空間收窄，小童則與口腔結構有關，因扁桃腺及增殖體發育未健全而變得腫大，令呼吸道空間收窄，但病症會隨年齡增長而改善。不過，近年學童肥胖問題愈來愈嚴重，令小童出現睡眠窒息症的原因與成人相似，惟有減肥以減輕該症的症狀。

雖然睡眠窒息症不會令患者即時窒息死亡，但會令患者睡眠不足、頭痛、頭暈、難以集中精神、常有睡意，正在求學階段的小童會因而影響上課表現。此外，由於呼吸道收窄，患者的心臟與肺部需要「大力泵氣」，令心肺負荷增加，血液亦容易回流至心臟，若長期持續有關情況，便會增加患高血壓、心臟病及中風機會。此外，流感高峰期也是睡眠窒息症的高發時期。患者的鼻腔因感染流感而收窄，令口腔的負壓力增加，將軟組織「扯入」呼吸道內，因而令睡眠窒息症的症狀更為明顯。

要控制病情，患者可透過減肥、配戴睡眠呼吸機或接受手術治療，而有扁桃腺及增殖腺腫大的小朋友亦可能需要接受扁桃腺及增殖腺切除手術來改善症狀，患者應及早正視及診治為佳。

人工植牙仿真耐用



伶牙俐齒
牙齒矯正專科
劉潤華醫生

當你缺少了一顆小小牙齒，可對生活造成想像不到的負面影響。你可能無法享受美食帶來的樂趣，也未能準確地讀出某些音節，甚至特別在意外表者，不再展現燦爛的笑容。幸而，現代科技發展出植牙技術，其功能及穩固性，均比假牙或牙橋兩大主流牙齒修補技術優勝，加上植牙的仿真度極高，對需要植牙而又注重儀容的人士，可算是一大喜訊。

缺牙的原因很多，包括打理牙齒不周而引致的牙周病和嚴重蛀牙，又或由意外導致以及先天性缺齒，這些人士都可能需要植牙，以避免牙骨萎縮。植牙技術已發展約五十年，牙醫先將鈦金屬螺絲作人工牙根，植入口腔下顎骨中，以代替原有真牙的牙根。鈦金屬是一種與人體相容的物料，不會產生排斥，而一般來說，植入人工牙根之後，需要等三至四個月，待鈦金屬螺絲和牙骨緊密結合(醫學上稱「骨融合」)後，才配製與真牙顏色吻合的牙冠，安裝在植體上。

相比傳統假牙，人工植牙更貼近真牙，只要保持適當的護理和口腔清潔，植牙可用一輩子，能維持原本的生活質素；它亦不同於傳統牙橋治療，不必磨削相鄰的健全真牙，更重要是能保持自然的骨骼架構，避免出現骨質因缺乏刺激而萎縮的風險。

完成植牙手術後，不少人就以為可以咬骨頭、蟹殼等硬物。其實，從牙醫的角度而言，無論真牙或植牙，都不建議用牙咬食過分堅硬的食物，大家宜多加留意，保護珍貴的牙齒。

嚴重坐骨神經痛需手術治理



醫思 EASY
骨科專科
高拔萃醫生

下背痛的原因眾多，大部分由肌肉勞損、疲倦、扭傷或提舉重物時背部姿勢不良等造成，而椎間盤突出引致的坐骨神經痛則只佔下背痛臨床個案約百分之四。此外，感染、腫瘤、內臟疾病、關節炎、脊椎骨折等也是其中成因，但比例不足百分之五。

患上坐骨神經痛的人士，一般會在臀部及大腿後側出現類似被「蟻咬」或「針刺」等的麻痺或灼痛感覺。這些感覺會沿着患者的下背部、臀部、大腿外側或後側，伸延至膝部至小腿，甚至到達足背、腳底等部位，牽連可以甚廣。不過，大部分患者透過保守性治療，可舒緩痛楚，配合平日的正確坐姿及動作，便能減低復發機會。

要分辨坐骨神經痛與一般下背痛，醫生會從多角度問症和測試，包括患者是否存在相關的紅旗因素(red flag signs)，如五十歲以上、發燒、曾受創傷、持續強烈背痛、體重驟降、有癌症病史、大小便控制失調等，一旦有所發現，顯示患者的坐骨神經痛可能由較嚴重的疾病所致。

如確定患者沒有其他更嚴重的問題，則可進行保守性治療，如適當的休息和調節活動、藥物及物理治療等。一般來說，約八成患者可透過保守治療癒，平均六至八周內可緩解坐骨神經痛。如痛楚仍然持續，患者或需要接受手術治療。手術種類的選擇因人而異，若因椎間盤突出引起坐骨神經痛，便可選擇標準切除方法或微創手術，以切除突出的椎間盤部分，有需要時更會配合使用脊柱融合術。