

望唇識體

中醫善聞言觀色，以「望、聞、問、切」四診合參，辯證論治，診治患者。身體的微恙變化往往會通過一些體徵、症候的改變，向外界傳遞亞健康的信息。醫者常以細微的觀察，以了解身體的變化。如果說眼睛是心靈的窗戶，那麼嘴唇則是健康的窗口。季節更換，身體調節變化，「嘴唇」話你知！

嘴唇的顏色、光澤、質地無一不在訴說着身體的健康狀況。常言道：「唇紅齒白」，健康的嘴唇一般膚色紅潤而有光澤，乾濕適度而有彈性。如果嘴唇在某段時間色彩有所偏向，相比以前有所變化，則可能是出現健康問題的表徵，可以結合身體的其他症狀，對疾病加以調養。拿上鏡子觀察你的嘴唇，看看你的嘴唇是否向你訴說了以下情況。

1. 嘴唇青紫，血瘀者居多，嘴唇青紫常為陽氣虛衰，血行鬱滯的表現。當然，穿得少，不注意保暖，外寒入侵也可能讓嘴唇變得青紫。對症調理：外寒者天冷時多添衣，虛寒者以溫補陽氣為主。血瘀在中醫裡是病情到一定程度時出現的身體症狀。因此，一旦出現血瘀，最好盡早就醫。



■嘴唇青紫常為陽氣虛衰，血行鬱滯的表現。

2. 嘴唇鮮紅，多為熱症，熱症可以分為實證和虛證。實熱者除了嘴唇鮮紅之外，還常常伴有口舌生瘡、容易出汗、臉色紅、大便乾結等症狀。虛熱者通常伴隨有手足心熱、易盜汗等症狀，多為老年人、久病體弱者。



■榴蓮性熱，是寒性體質者的理想補品，但嘴色鮮紅，實熱者不宜多食。

對症調理：實熱者在飲食上應當以清熱降火為主，要少吃芒果、榴蓮等熱性水果和辛辣的食物。可以適當食用綠豆湯、甘蔗、雪梨等清熱食物。虛熱者重在滋陰，不能多吃生的雪梨，可以用沙參、麥冬等瘦瘦肉或者雞等，以食療方法調養虛證。



■實熱者嘴唇鮮紅，還常常伴有口舌生瘡、容易出汗、臉色紅、大便乾結等症狀。

醫學解碼

慢性腎小球腎炎的治療

慢性腎小球腎炎(CGN)是一組原發於腎小球的自身免疫性疾病，其發病原因不同，病理機制各異，但臨床表現相似。凡蛋白尿、血尿、水腫、高血壓等腎小球腎炎症狀遷延愈，超過一年以上或伴有腎功能不全者，均歸入其中。其臨床特點是起病隱匿，病程冗長，治療困難，愈後較差。本病可發於任何年齡，但多見於青壯年，且發病率高，男性多於女性。雖然一小部分慢性腎小球腎炎是由急性腎炎發展而來，但大部分的慢性腎小球腎炎發病原因並不清楚。隨着病情的逐漸發展，最終可導致腎功能衰竭。慢性腎小球腎炎根據不同的臨床表現，可分屬於中醫「腰痛」、「水腫」、「關格」等證範疇。其基本病因為病機為腎臟受損，肺、脾、腎三臟失調，導致水液代謝失常，進而影響心、肝等臟腑，從而出現各種臨床表現和症狀。

慢性腎小球腎炎起病緩慢，病情遷延，常有疲乏、食慾不振、腰酸、頭暈等全身症狀。大部分患者有不同程度的水腫，輕者僅在眼眶周圍、面部或下肢足踝部，重者則全身水腫或伴有胸、

腹腔積液。有的患者以高血壓為首發症狀。尿液異常：蛋白尿最為常見，此外尿沉渣中可見不同程度的白細胞、紅細胞，以及顆粒、透明管型等。如果腎功能減退明顯，可有多尿或夜尿。慢性腎小球腎炎患者在血腫明顯時可有輕度貧血。慢性腎小球腎炎患者在血腫明顯時可有輕度貧血。慢性腎小球腎炎患者在血腫明顯時可有輕度貧血。慢性腎小球腎炎患者在血腫明顯時可有輕度貧血。

西醫在治療慢性腎小球腎炎方面，目前尚無針對病因的特異性治療，而以防止及延緩腎功能進行性惡化，改善臨床症狀及生存質量，積極防治各種可引起疾病惡化的合併症為主要目的。對有水腫、高血壓及腎功能差者，應限制鹽及水的攝入量。腎功能不全者，亦應限制蛋白質的攝入量在30至40g/日，同時給予低磷飲食，以減輕腎小球內高壓、高灌注及高濾過狀態，延緩腎小球硬化。避免有害於腎的因素：如感染、勞累、妊娠及應用腎毒性藥物。另外對症給予利尿、降

壓、抗凝血藥及激素和免疫抑制劑。但總的來說均為治標之法，並不能解決根本問題，且長期應用均有一定的毒副作用。

中醫認為本病以本虛標實為主要特徵。一般發作期以標實為主，治療以祛邪為主；緩解期以本虛為主或虛實夾雜，應以扶正祛邪為主。本虛以肺腎氣虛、脾腎陽虛、肝腎陰虛、脾腎氣陰兩虛為主；標實以外邪、水濕、濕熱、血瘀、痰濁為主。本病後期，久病入絡，可出現腎絡癱阻，腎臟氣化嚴重受損，陰陽氣血俱虛，肝腎功能嚴重失調，大虛與大實交結並存的複雜局面，治療極為困難，應中西醫結合救治，必要時結合腹膜或血液透析。中醫方面可以參耆麥味地黃湯或濟生腎氣丸加地龍、僵蠶、益母草為基本方加減治療，待高血壓、水腫、蛋白尿得到有效控制後逐漸減少激素用量，直至停藥。平時要避免受涼，預防感冒，保持樂觀的情緒，避免精神緊張、惱怒及過度勞累，以免病情發作。

文：郭岳峰 (香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)



日本研究人員 制定胃癌預測模式

新華社電 日本國立癌症研究中心最新發表一份公報稱，其研究小組通過大規模跟蹤調查，制定了一個預測10年內罹患胃癌概率的模式。這一模式顯示，40至70歲的人如果血液檢查顯示即沒有感染幽門螺桿菌也沒有患上萎縮性胃炎，那麼10年內發展成胃癌的概率極低。

研究小組認為，如果被診斷感染了幽門螺桿菌以及患有萎縮性胃炎，應該接受胃癌檢查，並注意改良生活習慣。這種預測模式作為判定胃癌風險和是否需要清除幽門螺桿菌的依據，將有望在地方政府和企業的健康檢查時得到推廣。

幽門螺桿菌是一種單級、多鞭毛、螺旋形彎曲的細菌，感染這種細菌與胃癌發生之間的密切關係已為大量研究證實。萎縮性胃炎是一種慢性消化系統疾病，存在胃黏膜上皮和腺體萎縮、數目減少、胃黏膜變薄等症狀。

研究小組1993年對居住在6個府縣的40至69歲的健康人進行了問卷調查，對其中提供了血液的約1.9萬人一直跟蹤到2009年，然後分析了胃癌的發病與血液檢查和生活習慣的關係，建立了預測10年內罹患胃癌概率的模式。

這一模式顯示，血液中没有檢查出胃感染幽門螺桿菌抗體和顯示萎縮性胃炎的相關物質的A組，如果不考慮生活習慣等因素，10年內患胃癌的概率只有0.03% (40歲的女性)至0.63 (70歲的男性)。

而幽門螺桿菌抗體呈陽性但是沒有患上萎縮性胃炎的B組，10年內患胃癌的概率是0.32% (40歲女性)至4.73% (70歲男性)；而同時感染了幽門螺桿菌和出現了萎縮性胃炎的C組為0.59% (40歲女性)至8.63% (70歲男性)；萎縮性胃炎嚴重到導致幽門螺桿菌都無法生存的D組為0.6% (40歲女性)至8.71% (70歲男性)。

研究小組指出，感染幽門螺桿菌之後，會出現萎縮性胃炎，從而有可能發展成胃癌。預測模式顯示男性罹患胃癌概率比女性高，而且年齡的影響也是男性更明顯。如果再加上吸煙和吃高鹽食物的生活習慣，70歲男性10年內患胃癌的風險最大可以達到14.87%。此外，研究結果顯示，BCD組都比A組罹患胃癌的概率要高，特別是

BCD組要注意改變生活習慣並且接受必要健康檢查。而A組也要注意與胃癌有關的生活習慣，如果胃部出現症狀，也有必要找醫生就診。

■如果被診斷感染了幽門螺桿菌以及患有萎縮性胃炎，應該接受胃癌檢查，並注意改良生活習慣。

低維生素D 與多發性硬化症有關

中央社電 最新大型基因研究近日證實，體內維生素D含量低與多發性硬化症風險高有關，專家表示，這項研究結果具有重要性，有助於提供更完善的治療與預防。先前的觀察性研究已發現人體維生素D含量低與多發性硬化症之間的關聯。維生素D可從陽光與特定食物中攝取。多發性硬化症是使人衰弱的自體免疫性疾病，影響大腦與脊髓，常在20到50歲民眾身上診斷到，目前病因不明，也還沒找到根治之道。不過，這些研究存在的問題是，研究人員無法證明維生素D含量低將導致多發性硬化症，可能只是顯示生病的人較常待在室內並接受更少的陽光。

最新研究是由加拿大馬吉爾大學研究人員李查茲與同事展開，他們找來14,498名多發性硬化症患者與24,091名健康控制組，藉由分析受基因影響的低維生素D含量與多發性硬化症之間的關聯，避開這些障礙。研究發現，基因中維生素D含量低的實驗者，罹患多發性硬化症的風險增加一倍。

倫敦英國皇家國家骨科醫學院兒童服務主任賈可布斯雖然沒有參與研究，但表示該研究結果具有重要意義，他解釋說：「研究成果顯示，如果要兒出生時就有缺乏維生素D相關基因，他們成年時罹患多發性硬化症的機率，是其他寶貴的兩倍。」

■維生素D可以從芝士、奶油、魚肝油等食物中獲取，但大部分卻是通過紫外線照射在皮膚上轉化而成。

健康小百科

睡眠不足易感冒

美國研究人員日前在美國期刊《睡眠》上發表的研究成果再次證明：擁有高質量的睡眠才能保持健康狀態。每天睡眠不足6小時的人，其患感冒的風險比睡眠7小時以上的人高出4倍多。



■每天睡眠不足6小時的人，患感冒的風險比睡眠7小時以上的人高出4倍多。

研究人員早就知道睡眠對健康的重要性，睡眠不足與易患病程度、慢性病和過早死亡都存在關聯，而且會影響疫苗接種效果。美國加利福尼亞大學舊金山分校的研究人員調查了164名志願者，以了解他們承受的壓力、性格和吸煙、飲酒等情況。隨後，研究人員利用腕式感應器跟蹤這些志願者每晚的睡眠時間和品質，總共持續一周時間。最終，這些志願者被隔離在一家旅館，通過滴鼻液接觸感冒病毒，再觀察一周時間。

研究表明，與每晚睡眠超過7小時的人相比，每晚睡眠不足6小時者患感冒的風險會高出4.2倍，每晚睡眠不足5小時的人患感冒風險會高出4.5倍。研究人員認為，在預測一個人感冒風險時，睡眠不足是一個比年齡、壓力、教育程度、收入水平以及是否吸煙更重要的因素。這一發現也進一步說明睡眠應與飲食和運動一樣，被視為公共健康的關鍵支柱。

文：郭岳峰 (香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)