

港女歎宵夜 乳癌風險增

中大揭午夜開餐最危 打亂生理鐘易患慢性病

香港文匯報訊（記者 趙虹）不少打工仔食無定時，夜間進食相信亦十分普遍。中大研究發現，相比沒有宵夜習慣的群組，晚上10時後進食麵類及米飯等高危食品，會增加女性患乳癌風險80%至170%不等，其中午夜12時後進食最高危。研究負責人指夜間進食會打亂人體生理時鐘，長遠可引起慢性疾病。不過卻有營養師表示患癌成因眾多，建議市民勿一刀切地停止夜間進食的習慣。

早前已有國際研究指出，夜間進食有機會改變胰島素、褪黑激素及皮質醇激素等神經內分泌功能，繼而產生多種與乳癌相關的代謝物。基於這研究結果，中大於2012年至2015年期間，聯同兩間外國大學，透過北區醫院、仁濟醫院及瑪嘉烈醫院等多間醫院，訪問了1,835名20歲至84歲的香港女士，當中922名是乳癌患者，調查夜間進食的生活習慣，與女性患乳癌的關係。

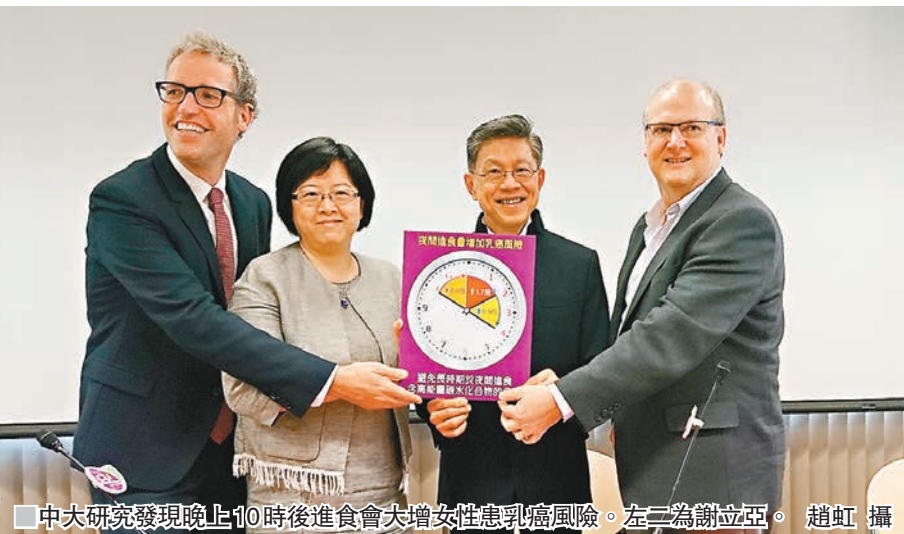
午夜至凌晨2時進食 風險升173%

研究團隊把夜間進食界定為長達逾一年，其間每周至少一次晚上10時後進食。結果發現，相比夜間完全不再進食的群組，晚上10時至12時進食的女性罹患

乳癌的風險會相對增加84%，午夜12時至凌晨2時進食更會激增173%，凌晨2時至4時期間進食則會增加93%的患癌風險。夜間進食長達20年或以上的女性患上乳癌的風險會增加128%。

研究又發現，夜間進食麵類及米飯等含豐富碳水化合物會顯著提高患癌風險。而進食蔬果、肉類、堅果及薯片等小食則未有明顯增加風險。負責該研究的中大醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院副教授謝立亞強調，雖然有關食物未有發現與患癌有明顯關係，但同時亦不會起防癌作用。

謝立亞解釋，人體具生理時鐘，每晚9時半至翌早7時半期間會釋出令人有疲意及睡意的褪黑激素，助身體進行修復及起



中大研究發現晚上10時後進食會大增女性患乳癌風險。左三為謝立亞、趙虹攝

抗氧化作用，長遠可保護身體。反之，長期打亂該生理時鐘可引起慢性疾病。

營養師：患癌成因多勿一刀切

高級註冊營養師林思為回應查詢時指出，患癌成因眾多，不會因一份初步的研究結果就一刀切地勸喻市民勿夜間進食，並舉例指不能要求一名值夜更的護士，晚

上8時至翌早8時期間都不要進食，「點做嘢？」

她又指，需視乎個人的工作及生活習慣擬定進食時間，加上部分糖尿病患者夜間需注射胰島素，其後需進食麵包以防血糖過低，故建議市民勿因而一窩蜂地停止夜間進食的習慣，應事先與醫生及營養師商議。

港大揭H7N9突變 更易感染人類

香港文匯報訊（記者 黎志）H7N9禽流感病毒傳染性高，自去年入冬至今，全國感染宗數逾500宗。香港大學研究團隊發現，H7N9禽流感病毒因帶有「NS-G540A」的獨特突變，增強在哺乳類細胞的感染和繁殖能力，引致病毒容易感染人類，令禽流感疫情持續。該項發現對監察禽流感傳播、防止人傳人，及研發有效對抗禽流感的藥物帶來啟示；研究並於今日在國際期刊《自然通訊》中發表。

自2013年首先爆發以來，至2017年初全國新增人類感染H7N9總病例超過1,200宗，其中400多例死亡。由於H7N9病毒在廣泛感染人類的同時，亦能在禽類有效傳播，醫學界普遍認為有關病毒疫情並不尋常，但一直未有研究揭示原因。

變異始於H9N2 針對哺乳類

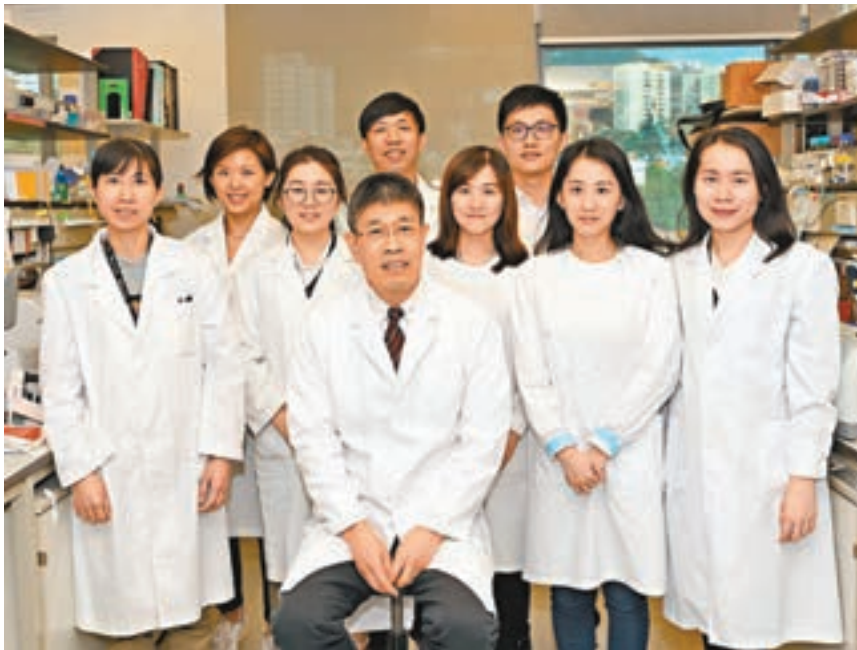
港大新發傳染性疾病國家重點實驗室的研究團隊，分析了2013年以來的H7N9病毒基因，發現所有H7N9病毒都在NS基因組帶有名為「NS-G540A」的獨特突變；通過分子病毒學分析，團隊發現這個突變位於一個新發現的基因表達調控位點，而該位點屬於宿主細胞限制

病毒繁殖和跨種感染的機制之一。

研究團隊進一步證明，該突變能增強H7N9病毒在哺乳類細胞的感染和繁殖能力，但卻沒減弱病毒在禽類細胞繁殖的效率，而有關突變也出現於其他能感染人類的禽流感病毒如H10N8和H5N6中。透過病毒基因組分子溯源分析，此突變始於2000年的H9N2病毒，隨後變異病毒逐年增加，至2012年演變成禽類流行的主要病毒群體；而2013年爆發的H7N9病毒，則是從H9N2病毒獲得內部基因，並與來自野鳥的血凝素（HA）和神經氨酸苷酶（NA）重組成為目前感染人類的H7N9病毒。

港大新發傳染性疾病國家重點實驗室及微生物學系教授陳鴻霖指，是次發現解釋了H7N9在禽類流行並同時較易感染人類的分子機制，為今後監測禽流感跨種感染人類，及防止病毒演變成人傳人提供了重要的分子標記，「這一標記也有助研發新型抗流感藥物，為控制病毒在哺乳類細胞有效繁殖提供新標靶。」

除陳鴻霖外，參與是次研究的尚包括港大微生物學系講座教授、國家重點實驗室總監袁國勇及研究助理黃曉峰等等。



港大發現H7N9病毒突變原理，有助研究新標靶藥。圖為陳鴻霖(前排中)與研究團隊合照。港大供圖

研究團隊進一步證明，該突變能增強H7N9病毒在哺乳類細胞的感染和繁殖能力，但卻沒減弱病毒在禽類細胞繁殖的效率。港大供圖

H7N9病毒基因突變圖解



港怡房租1150元 貴過養和



港怡醫院最平床位仍貴過養和90元。

資料圖片

香港文匯報訊（記者 文森）本港私營醫院港怡醫院昨日開始營運，並公佈病房價目，病房最低消費為1,150元，比有「富豪醫院」之稱的養和醫院的最低房價還要貴90元。單人房最低消費則為3,600元。該院同時亦會由

今日起，每日提供朝八晚十一的急症室服務，料半年內院方提供24小時急症室服務。

單人房最低消費3600元

位於黃竹坑、提供約500張病床的

港怡醫院昨日開始投入服務。新創建行政總裁曾蔭培、港大醫學院院長梁卓偉早上亦到場視察營運情況。

該院昨日亦透過其網頁，公佈各類醫療服務及病床價錢。該院只會提供雙人房及單人房兩種房類，病人可按個人需求選擇高級、豪華及貴賓等病房款式，當中最便宜的是每晚1,150元的普通房（雙人房），單人房最低消費則為3,600元。

有「富豪醫院」之稱的養和醫院最便宜的病房為3人至6人的普通病房，每晚只需1,060元，比港怡醫院的最低房價還要便宜90元。該院亦列明收費若需調整，不會另行通知。

該院同時亦有急症室服務，周一至周五上午9時至晚上7時、周六上午9時至下午1時的辦公時間的收費為320元。午夜12時至上午6時，以及其餘的非辦公時間的收費分別為640元及480元。

港禁越韓禽肉蛋類入口

香港文匯報訊（記者 尹妮）有外地爆發H5N6禽流感，本港要禁止從越南廣治省及韓國部分地區入口禽肉及禽類產品。

食物安全中心昨晚宣佈，因應世界動物衛生組織通報指越南廣治省爆發高致病性H5N6禽流感，及韓國當局通報指，該國江原道、慶尚南道及仁川、世宗和釜山三個市爆發高致病性H5N6禽流感，中心即時禁止上述地區的禽肉及禽類產品（包括禽蛋）進口。

中心發言人表示，本港在去年從韓國進口近2,500公噸冷藏禽肉及約398萬隻禽蛋。

香港現時與越南只建立禽蛋進口機制，並無禽肉進口機制，本港去年沒有從該國進口禽蛋。

食安：密切留意兩國禽流感消息

發言人續稱，中心已就事件聯絡越南及韓國當局，並會繼續密切留意世界動物衛生組織發出關於該兩國爆發禽流感的消息，因應當地疫情發展，採取適當行動。

工時長性慾減 僅三成人性福



吳敏倫指帶氣運動助提升性器表現。莫雪芝攝

香港文匯報訊（記者 翁麗娜）第八屆香港性文化節於本周五至下周一（24日至27日），一連四天於石硤尾賽馬會創意藝術中心舉行，今次主題為「性·躍動·運動與性」。為配合主題，主辦單位進行網上問卷調查，訪問1,071位市民，結果顯示性愛為「最愛常做運動」的第五位。香港性教育會委員曹文傑昨日表示，調查發現視性愛為日常運動的受訪者，其滿意性生活的平均數高於沒有視性愛為運動的受訪者，推斷前者視性生活為兩人有默契的互動、且有規律性，因此在性生活方面較易滿足。

瑜伽提升性生活 適量運動利性器

曹文傑續指，性愛與運動有吻合之處，如運動需要互動、熟悉對方的習慣，及持之以恆的習慣，建議伴侶在日常生活增加了解，有助雙方在性愛中磨合。他引述香港瑜伽協會創會主席劉泓汎指出，瑜伽動作與性愛有相似之處，伴侶之間不妨練習瑜伽以提升性生活質素。

調查雖未有直接數據證實多做運動能提升性滿意度，但香港性文化節創辦人吳敏倫表示，帶氣運動如跑步、游泳及踏單車可以促進血液循環，增加血管的柔韌度，使血管更易擴張，提升男士陰莖的充血量，令勃起狀態更理想，女士亦可增加陰道的潤滑，更易感受性興奮。

另外，調查顯示74.6%的受訪者認同工作、學業或家務時間過長會減低性慾，有18%男性不滿意其性生活，高於只有10.7%的女性。調查又指僅30.2%的受訪者對性生活感到滿意。曹文傑指壓力直接影響男士勃起效果，估計因此男性不滿意程度較高。

曹文傑續指，由於今次是網上調查，受訪者以年輕人為主，年齡主要介乎18歲至37歲，認為這個年齡層處於性活躍狀態，但只有少數人滿意個人性生活，指「情況都幾Sad（悲哀）」。他指香港生活壓力大容易影響性生活質素，建議盡量減低工時或多加休息以增加性滿足。

香港性文化節屆時會有多場論壇及展覽，探討運動與性、性別、性文化及社會政治的緊密關係，如球員比賽前被要求禁慾、社會期待有所不同，男性多參與有身體接觸的球類運動，女性多被鼓勵參與非接觸性或能展示美態的運動等。



家計會代表陳耀杰出席活動。莫雪芝攝

曹文傑、莫雪芝攝

爭產律師：扶父手簽遺囑

香港文匯報訊（記者 杜法祖）曾替「梅媽」覃美金處理其女兒梅艷芳遺產案的律師區穎麟，退休後捲入自己家族的爭產官司，案件昨日在高院續審。第二天出庭作供的被告區穎麟，承認當年父親簽署遺囑時，他曾經捉住父親的手，支撐他在遺囑上簽名，「我只係『hold』佢拎住筆隻手，等佢自己用力簽名。」

被告是已去世隱形富豪區幹恬的長子區穎麟，兩名原告分別是其胞弟區玉麟妻子女蔡寶珍，及其侄兒區卓威。區幹恬於2009年去世，區穎麟指父親於逝世前一年改立新遺囑，將價值10億元的藍籌股票及物業財產留給家中男丁。然而區的弟弟及弟婦則指父親於2002年立下的原有遺囑才是真實，應將遺產平分給6名孫兒，由於雙方就遺囑版本各執一詞，卒掀起這宗爭產官司。

區穎麟庭上作供稱，2008年自己曾捉住晚年需要坐輪椅父親的手，支撐父親的手讓他在遺囑上簽名。區穎麟又依照原告一方大律師要求，在庭上示範當年如何捉住父親區幹恬的手簽署遺囑，他是扶着父親的右手手肘，將父親的右手放在枱面的筆旁，父親便自行拿起筆簽名。

今日香港天氣預測

2017年3月22日 星期三

多雲及有幾陣雨，初時有薄霧

氣溫：18°C-21°C 濕度：80%-95%

潮漲：15:06(1.8m) 潮退：-

日出：06:27 日落：18:35

未來四日天氣預告

查詢天氣：1878200 查詢時差：10013或1000

23/3(星期四)	24/3(星期五)	25/3(星期六)	26/3(星期日)
氣溫：18°C-22°C 濕度：75%-95% 大致多雲 有幾陣雨及薄霧	氣溫：19°C-22°C 濕度：75%-95% 短暫時間有陽光 早晚有薄霧及幾陣雨	氣溫：18°C-22°C 濕度：70%-95% 短暫時間有陽光 有薄霧及幾陣雨	氣溫：15°C-18°C 濕度：70%-95% 多雲、有雨及有薄霧 氣溫顯著下降

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午：低至中 明日下午：低至中

路邊監測站*

明日上午：低至中 明日下午：低至中

1-3 低 一般空氣質素監測站 設於中西區、深水埗、東區、觀塘、葵涌、荃灣、大埔、沙田、東涌、元朗、屯門、10+ 嚴重 堵門

中國各大城市天氣預測				歐洲				亞洲			
城市	最低	最高	預測	城市	最低	最高	預測	城市	最低	最高	預測
北京	4°C	15°C	密雲	馬德里	10°C	19°C	多雲	曼谷	28°C	35°C	多雲
長春	-2°C	7°C	多雲	莫斯科	1°C	10°C	有雨	河內	23°C	29°C	毛雨
長沙	9°C	12°C	有雨	倫敦	4°C	10°C	明	雅加達	25°C	30°C	有雨
成都	11°C	18°C	密雲	巴黎	8°C	11°C	驟雨	吉隆坡	25°C	33°C	雷暴
重慶	13°C	22°C	多雲	羅馬	10°C	20°C	薄霧				
				台北	17°C	25°C	密雲				
				太原	2°C	9°C	有雨				
				天津	5°C	13°C	密雲				
				香港	22°C	29°C	驟雨				
				上海	8°C	11°C	有雨				
				瀋陽	-3°C	11°C	天晴				
				石家莊	5°C	12°C	有雨				
				蘭州	3°C	21°C	天晴				
				拉薩	-2°C	14°C	天晴				
				哈爾濱	-5°C	5°C	多雲				
				南昌	11°C	13°C	有雨				
				南京	7°C	11°C	有雨				
				合肥	7°C	11°C	有雨				
				廣州	20°C	24°C	有雨				
				貴陽	6°C	17°C	多雲				
				海口	23°C	30°C	多雲				
				杭州	8°C	10°C	有雨				
				新德里	17°C	33°C	多雲				
				首爾	1°C	14°C	天晴				
				新加坡	24°C	34°C	雷暴				
				東京	7°C	15°C	天晴				
				墨爾本	20°C	22°C	驟雨				