

运动破愁城， 社交灭心魔

精神启示录

香港精神健康促进会主席兼香港精神健康议会召集人 陈仲谋

精神科专科医生陈仲谋



在踏入本世纪之初，世界卫生组织（WHO）预测20年后，忧郁症可能从人类的“第四号杀手”，爬升两位，成为仅次于心血管疾病的“第二号杀手”。如果加上其他精神病，精神病会成为人类的“头号杀手”。英国极具权威的医学杂志《刺针》（Lancet）指出：“没有精神健康，就没有健康。”（No Health without Mental Health）WHO亦采纳了这个意见，而世界各地的专家都认同解决精神健康问题，视为第一要务。因此很多先进国家及地方，纷纷投入大量资源，试图改善国民的精神健康素质。香港政府见此亦于2011年委托中大和港大的精神科学系进行有关的普查，为期3年，到了2014年得到调查结果，显示有13.3%的市民有普通精神疾病/一般精神障碍（Common Mental Disorders, CMD）。所谓CMD是指抑郁症、广泛焦虑症（GAD）、惊恐症、社交焦虑症、强迫症（OCD）和创伤后后遗症（PTSD）。

交朋友解郁减压

港人视精神病如洪水猛兽，部分传媒也渲染严重精神病患者（精神分裂/感觉失调或躁郁症），偶然出现暴力行为伤及无辜，但政府一直没有积极解决这个民生要务。CMD的病人，如果得不到适当的医药治疗，病情可能恶化，甚至有自杀的风险。对其本人、家庭和整个社会，构成潜在的威胁。治疗精神病需要庞大的资源，所以预防比治疗更加重要，但至今还未有预防精神病的疫苗。一般认为除了遗传性的精神障碍外，每



运动后聚会，继续社交，其乐无穷

人需有方法保持精神健康，并需充分认识和经常实践。

根据全球学术界长期的大规模研究，大部分的CMD，特别是抑郁症和焦虑症，均可透过适当的运动和社交活动，产生预防和纾缓的作用。WHO建议人们每周最少做“有氧运动”（出汗和心跳明显加快）3次，每次持续不少于30分钟。人是群体动物，不论什么年纪，都需要有经常性的互相接触。运动和社交种类繁多而没限制，各适其适，如果两者能互相配合，便能相得益彰。

以笔者个人的实际经验为例：笔者出身基层，当年的社会阶层流动（Social Mobility）的门槛较宽。大多数是透过考试进入大学，才有机会攀爬上社会阶梯。半个世纪前的香港公开考试，就是不折不扣的淘汰试，竞争气氛比现在激烈得多，压力相对程度亦成正比。笔者自小便热爱足球，家的附近有沙地，成为和一大群邻舍小朋友的足球场；在参加升中试时，用心温习之余亦经常和同学在学校的篮球场“踢球”，减轻压力。其后考入一间有草地足球场的中学，更进一步成为“足球的发烧友”。笔者成为中学生不久后便立志当医生，是故十分专注学业，学业成绩随着年年升班而逐步升级，但总能应付自如。其中秘诀便是参加学校的足球队，透过课余操练和星期日的校际比赛舒展筋骨，交朋友释放郁闷。

有氧运动使人快乐

笔者升上中三时，功课开始繁重，几乎

把人压得透不过气来，反而抓紧仅余的休息时间，在机缘巧合下参加了警察足球青年军，接受正规的训练，一方面增进球技，另一方面结识了很多校外的朋友。今日已与足球结缘超过50年，逾六旬的我仍然组织足球队，参加业余联赛，每周风雨不改，和不同年龄层的朋友“踢球”。足球是一种际际的剧烈运动，能结合运动和社交为一，是其中最好保护精神健康的良药。标准的足球赛，两队球员加上球证便超过30人。赛前的准备，比赛中的互动，赛后饭叙检讨庆祝或“哭球丧”，皆是最佳的社交活动。

“有氧运动”能刺激大脑分泌“内啡肽”（Endorphins），使人有兴奋和镇痛的感觉，同时能够促进其他重要的脑部分泌物，例如：血清素和去甲状腺素的运作。心理学大师佛洛伊德（Freud）的精神分析理论（Psycho-analysis），认为人类有一对互相制衡的原欲：Libido（生存之欲—建设和爱情）和Morbido（死亡之欲—征服和摧毁）。虽然他的理论，不为学术界完全接受，但极具参考价值。在和平时期，人类的Libido为主导；在战争状态，人类的Morbido为主宰，两者相互交替。足球是一种较技的运动，可以将球员的杀戮戾气，透过公平的竞技，变为友爱的互动，这就是心理学中的“升华作用”（Sublimation）。

就笔者个人的体会，感到激烈的足球比赛过后，四肢酸软沉重，但百窍则舒畅快乐、喜乐无穷！是故笔者以“运动破愁城，社交灭心魔”这句话送给读者！



▲陈医生推介足球是群体社交上佳运动

医生信箱

卫生署前家庭医学顾问医生曾昭义

问：医生，我这右脚跟痛了三个月，令人很烦恼的同时也担心是否生瘤？请你坦言，这痛是否不能根治？

答：痛楚是很普遍的情况，多一刻都难于忍受，何况痛了三个月！我很佩服你啊！

问：幸好不是每分钟都在痛，但每天早上打从下床那一刻便痛，就好像有块石片垫在脚跟下，但捱过了最初的几步痛，行动又开始自如，痛楚慢慢消失。当日如无久坐，如坐长途车，痛不会再出现。但若坐下个多钟头后再起步，痛又会回来啦！甚至有时痛到差不多要跪下来，弄得现时要拿着手杖走路，很没有面子啊！

答：那我们先检查再讨论，好吗？

问：好。医生，我这脚跟有什么问题呀？

答：你脚痛是因为足底筋膜炎（Plantar fasciitis），这个问题很常见，在适当的处理下，是可以痊愈的。但因为是筋腱发炎，而位置又在脚底，加上筋腱需时愈合，而我们普遍不能避免长期用脚底行动，所以是需要多些耐心和恒心来复原。

问：我们现阶段应该怎样处理？

答：处理的原则是：这是一种筋腱劳损，所以首要是保护这个部位，让其愈合。保护的方法包括减轻这部位受力和用不同的方法消炎。若这些措施做得好，就可以控制痛楚，筋腱也可逐渐痊愈。而减轻这部位受力，需要减少步行次数，尤其是行凹凸不平的山路，需用拐杖来平衡和借力，鞋内加上垫子来增加脚底的承托力，以及减轻体重让双脚免受过大大压力。而消炎的方法则包括：轻力按摩、热敷、

脚跟痛与足底筋膜炎

晚上临睡前用温热水浸泡，但要小心，用水不要过热，免被烫伤等；也可用“扑热息痛”paracetamol或少许消炎药来辅助纾解痛楚。以往，很多人都会因这问题而去照X光，不少人却因为X光报告见到脚底骨变形而被误断成所谓的“骨刺”。在这个情况，脚骨的形态与筋腱的劳损和痊愈均无关系。当筋腱慢慢痊愈时，痛楚会渐减，那时，患者便要适当地拉开脚底的筋腱，如在热敷后用手来回按摩脚跟至脚弓位置；也可以把一个网球放在地上，用脚心按住来回轻力滚动。

问：那么，需要打针或动手术？

答：通常来说，七八成的患者可以用以上的方法解决；一至两成需要多些时间或转介往物理治疗师跟进；需要用入侵性治疗的个案只占极少数。整理：谢芳

用网球缓解足底筋膜炎的疼痛



上述纯是医者个人专业意见，只作理性讨论和参考之用，有需要时必须求诊相关医生。如有医学上的疑问，欢迎电邮至：cyt.tkp@yahoo.com