



自由 健康与感恩



文 / 李汉民医生
鹰阁医院李汉民眼科中心
高级顾问医生

这次2019冠状病毒疾病对人类的侵略让我感慨最深的应该是自由、健康与感恩。

自由可说是人类灵魂之所向。自由不只是体现于行动与活动。自由也是一种思维、情感及意愿的示范。

一直以来，能够自由地走在大街上，在我们喜爱的餐馆用餐，与亲朋好友聚会是我们认为理所当然的事。大部分的人或许会像我一样，从未想过我们会有一天无法自由地做这些事，也从未想过去有一天，我们的社交活动与日常生活会受限制。

崭新世界、全新条例，瞬间被剥夺的自由也让许多人无所适从。因限制条例，多数人几乎足不出户。每个人在阻断措施期间

的感受都不一样。人们的感受也取决于平日的作息。爱到巴刹买菜、与左邻右舍聊天的年长人士更无法接受这突如其来的改变。平日不爱网上购物的人因为想要减少外出，只好迫不得已学习如何使用电脑，如何在网上购买日常用品及食材。其中的共同点，便是每个人都因疫情而得做出不同的改变也更因此体会到自由的难言可贵。

所以我认为生命诚可贵，自由价更高。

别忽略生理和情感健康

至于健康，不局限于良好的身体状态，也包括生理、心理及精神上的健全。疫情暴发以来，

多数人谈论的是相关的医疗资讯。但我个人认为生理和情感的健康也是不容忽视的。这一次的经历让我们瞬间失去自由。从中体会到的无助感也教会了我许多人生道理。

学习适应这所谓的“新世界”对于许多人来说就像是身心的一场斗争。有些人因疫情而得隔离或住院。有些人在疫情中失去亲人。不少人因疫情而失业。大部分的人都承受着巨大的焦虑。他们从害怕染病到害怕明天。对他们来说，以后的世界可能是在经济和社会方面都令人感到很不安全。疫情期间无法工作的人因得付出双倍努力找回失去的时间也倍感压力。

感恩的意义

然而，这场疫情让我更深刻体会到感恩的意义。感恩家人

与好友的关爱，感恩我国医疗系统的完善及前线医护人员的付出，更要感恩政府在这段时期不断地帮助国人应对疫情。

新加坡的医疗系统及效率是全球认同的。我个人认为，这次的疫情再一次突显我国优越的医疗系统。医疗机构从追踪密切接触者到检测并治疗与控制疫情的各个步骤都非常完善。自从检测到第一起冠状病毒的病例以来，医护人员们便不辞劳苦地持续检测工作并帮助治疗病患。医护人员勇敢地站在疫情的最前线，无私的奉献及无怨无悔与家人相处的宝贵时间，实在让我感到非常敬佩。

这是布满未知，但我个人希望疫情后的世界会多一点爱，少一点怨恨，也少一点埋怨，多一份感恩。



▲我们无法知道疫情后的世界会是如何，但能肯定的是它将与我们熟悉的环境截然不同。(iStock)

我们无法知道疫情后的世界会如何，但能肯定的是它将与我们熟悉的环境截然不同。前路



text: 陈映蓁
yingzhen@sph.com.sg

想打造更健康的居家办公或学习环境，一定要购买标榜“人机工程学”(ergonomic)的家具和装备吗？

陈笃生医院首席职能治疗师指出，居家办公确实有其健康风险，但善于变通即可打造理想空间，无需昂贵家具。此外应注意姿势和工作习惯，就能避免落入居家工作健康陷阱。



打造健康居家办公环境

居家办公和学习成为新常态，市面上出现不少标榜“人机工程学”(ergonomic)的家具和装备，据说有助打造更健康的居家办公室。

确实，居家办公和学习有其健康风险。陈笃生医院职能治疗部门首席职能治疗师严裕婷指出，如果没有采取良好姿势，例如坐在沙发、躺椅或床上使用电脑，身体多处(颈、肩、背、手腕、手指)都可能出现酸痛，眼睛也容易疲劳。

“如果没有治疗，这些酸痛可能恶化成慢性疼痛，或是重复性劳损如腕隧道症候群(carpal tunnel syndrome)。更恶劣的情况下，要是一直(对伤痛)置之不理，还可能造成身体功能障碍，例如颈部或背部僵硬，手脚变弱。”



如何降低这些风险？

严裕婷建议：

(1)确保自己工作时保持良好“中性”(neutral)姿势，身体各部位都不宜紧绷。必要的话应调整工作空间，使用恰当工具，提举物件时也要注意姿势。

(2)培养良好工作习惯，例如每小时让自己“微休息”，两三分钟即可，只须做些伸展动作，或起身走动。此外应尽量变换自己做的事，避免长时间做同一件事，以致站姿或坐姿一成不变。

(3)让眼睛有足够休息时间。避免一直注视荧屏。每小时至少一次，让视线离开荧屏，偶尔望向远方，不时看看附

近其他物件。

此外应培养其他健康生活习惯，例如定期运动，饮食健康，确保自己有足够的休息时间，以及从事休闲活动。

办公空间应该客制化

严裕婷认为，在家里打造正规工作空间，有助保持良好工作姿势，也能避免分心。须注意的是：工作空间应按照自己的身形、工作习惯以及个人喜好而设。

严裕婷说：“要打造一个居家办公空间，不必购买昂贵的家具。你可以即兴改造，或找一些可以DIY的物件，帮你完成一个有利于改善姿势的工作环境。”

例如家里没有站立式办公桌或人体工学椅，不妨巧用家里其他物件。她举例：

· 椅子的高低无法调整，可用座垫(seat pads)让座位更高一些。

· 把坐垫或卷起来的毛巾放在后背部，坐起来更舒服。

· 想抬高笔电或键盘，可用2至3寸厚的硬皮快劳文件夹，或用纸皮自制笔电架。荧屏顶部应位于齐眼高度(eye level)。

· 电脑荧屏太低，可用书本垫底。

· 避免坐在窗口或灯源正对面，以免灯光或户外阳光导致荧屏发出更刺眼的强光。关上窗帘，必要的话可用偏光(polarised)桌灯。

· 键盘放在正前方，前臂的三分之二应有桌子支撑。鼠标和键盘都应该和手肘处于同等高度。如用笔电，可考虑装上外用键盘和鼠标，方便调整位置。

· 荧屏尽可能处于窗口的垂直位置，从而避免反光。

· 键盘位置应调至手腕



保健百分百

可以保持“中立”姿势，必要的话可用手肘垫。需要的文件或资料，可放在鼠标对面，例如鼠标在右，文件就在左边。尽量去除桌上杂物，让双脚有舒展空间。背部应保持挺直，或稍微往后倾。打字或写字时，肩部应处于放松状态。避免双腿相差超过5分钟，以免影响血液循环。



理想坐姿的模样

严裕婷建议，使用笔电或电脑时应注意以下重点：

· 坐下后往后靠，膝盖后部和座位边缘的距离约为两根手指的直径，必要的话可加上坐垫，支撑背部。

· 双脚着地，必要的话可用脚垫。

· 调整荧屏位置，荧屏顶部应位于齐眼高度，荧屏与你的距离应和手臂同长。

· 荧屏尽可能处于窗口的垂直位置，从而避免反光。

· 避免坐在窗口或灯源正对面，以免灯光或户外阳光导致荧屏发出更刺眼的强光。关上窗帘，必要的话可用偏光(polarised)桌灯。

· 键盘放在正前方，前臂的三分之二应有桌子支撑。鼠标和键盘都应该和手肘处于同等高度。如用笔电，可考虑装上外用键盘和鼠标，方便调整位置。

· 荧屏位置应调至手腕

可以保持“中立”姿势，必要的话可用手肘垫。

· 需要的文件或资料，可放在鼠标对面，例如鼠标在右，文件就在左边。

· 尽量去除桌上杂物，让双脚有舒展空间。

· 背部应保持挺直，或稍微往后倾。

· 打字或写字时，肩部应处于放松状态。

· 避免双腿相差超过5分钟，以免影响血液循环。



长期负面思考 罹患失智症风险更高

认知和语言能力。

此外，约三分之一的研究对象完成了PET正电子发射断层扫描，目的是测量两种蛋白质沉积物；这两种沉积物是导致阿兹海默症的主要因素。结果显示，与非悲观主义者比较，较常消极思考的人有更多蛋白沉积物，而且记忆力更差，认知能力下降的幅度也较大。

研究人员说，中年和老年的抑郁和焦虑都是罹患失智症的危险因素，而这项研究发现负面思与这两种病症有关，

这可能是为什么抑郁症和焦虑症患者更容易罹患失智症。接下来，研究员希望了解正念或冥想等心理工具能否降低患病风险。

这项研究发表于阿兹海默症协会的期刊《阿兹海默症与失智症》(Alzheimer's and Dementia)。失智症并非一种疾病，而是一群神经失调症状的组合(症候群)，其中包括阿兹海默症、血管型失智症、路易氏体失智症、巴金森氏症失智症等。



负面思考不但

影响情绪，长期而言还可能提高罹患失智症的风险。

伦敦大学学院精神卫生学系的研究员发现，重复性的负面思考会导致认知能力下降，罹患失智症的风险更高。

研究员为350名55岁以上的成人展开问卷调查，在两年期间里要求他们回答有关如何看待负面体验的问题，并测量他们的抑郁和焦虑症状，以及评估他们的认知功能、记忆力、注意力、空间

营养水果早餐

文 / 林弘谕

许多人喜欢早餐吃松饼。自己制作松饼，简单快捷。今天介绍的亚麻籽蓝莓松饼，容易调配，营养而健康。

现在很多仍居家办公，孩子也不是每天去学校上课，每个早上有充裕时间准备早餐。



▲亚麻籽蓝莓松饼，制作简单而美味。

亚麻籽蓝莓松饼

材料：

- 2杯全麦面粉
- 1/4杯蛋白
- 500毫升低脂牛奶
- 2茶匙苏打粉
- 1茶匙海盐
- 2汤匙菜籽油
- 40克亚麻籽
- 70克蓝莓
- 1茶匙有机蜜糖

做法：

- ①先把干的材料混合起来。
- ②在另一个碗里加入蛋白，奶和油。
- ③搅拌均匀后倒入干材料里，一起混合。

- ④把锅先弄热，倒入面糊。
- ⑤观察面糊，直到看到泡泡和煎饼的角落稍微变金色后，翻另一面。
- ⑥把蓝莓给轻微搅碎，加入1茶匙的蜜糖，淋在煎饼上即可享用。

抗氧化冰沙

材料：

- 1/4杯葡萄
- 1/4杯草莓
- 1/4杯黑莓
- 1/4个橙
- 1杯原味酸奶
- 1杯冰块

(健康食谱由365防癌教育协会提供)

医药前线

文 / 林弘谕

癌细胞是细菌的安乐窝。日前，顶尖学术期刊《科学》杂志发表了一篇关于癌症研究的最新研究。

这项由以色列魏茨曼科学研究所(Weizmann Institute of Science)领导的研究发现，从大脑到骨骼再到乳腺癌，所有癌症类型的细胞中都存在着独特的细菌种群。

研究表明，了解癌细胞和它的微型微生物组的关联，可能有助于预测某些治疗的潜在有效性。

研究人员分析了乳腺癌、肺癌、黑色素瘤、胰腺癌等常见的7种实体肿瘤，样本数超过了1500份。分析结果确认，大部分肿瘤样本如癌细胞，或免疫细胞内都找到细菌。其中，乳腺癌的细菌数量和多样性最高。

此外，研究人员也提到，这些细菌还和患者的吸烟史，以及对免疫疗法的反应有相关性。

细菌可能依靠某些代谢产物生存，这些代谢产物是由特定的肿瘤产生的或储存在特定的肿瘤中。例如，当研究小组将吸烟者肿瘤中发现的细菌与从未吸过烟的病人的细菌做比较时，他们发现了差异。

肿瘤与细菌的关联

当研究人员比较这两组细菌的基因时，这些差异更加明显：吸烟者肿瘤细胞中的基因有更多的基因来代谢尼古丁、甲苯、苯酚和其他在香烟烟雾中发现的化学物质。

肿瘤里会发现细菌，科学家做了几种假设。

第一、人体组织一直存在着少量细菌。检测出某些能产生毒素的细菌，可能预示着细胞处于一种炎症状态，可能促使成癌变。

研究表明，了解癌细胞和它的微型微生物组的关联，可能有助于预测某些治疗的潜在有效性。

第二、另一种可能性认为，这些细菌没法自由流窜到肿瘤和周边组织，而是被其他免疫细胞和/或癌细胞“搬运”过来的。

研究人员指出，在一般情况下，人们可通过饮食、药物，或其他微生物去对细菌加以干预。但是，现在科研人员还不了解是否能用同样的方法去对付住在肿瘤里的细菌。它们可能完全依赖细胞来获取营养，一般的抗生素也很难进入细胞杀死它们。

即便目前仍无好的杀菌方法，这项研究能让人们更好地理解肿瘤的微环境，以及癌症发生和进展的机理，对促进全新的精准治疗和诊断方法有所助益。

医药少年

肌酸酐 (creatine)

肌酸酐(creatine)是因肌肉中的肌酸脱水解而产生的物质。

这也是由肾脏排泄的废弃物，是肾功能的最常用标记。肌酸酐值趋高，意味着肾功能下降，并且需要进一步的评估。高血压和糖尿病控制不好的患者，是慢性肾脏病(肌酸酐升高)的最常见原因。

每20克肌肉代谢，可产生1毫克肌酸酐。它主要由肾小球滤过排出体外。

肌酸酐的产生量与肌肉量成正比，一般男性的数值比女性高一些。经常锻炼肌肉者和非素食者的数值也较高。

肌酸酐正常值介于0.5至1.5mg/dL。