

白袍

口罩背后的微笑

►如今不只医院里，大家只要一出门也都必须戴口罩，让我们提起正能量，让口罩背后的微笑继续绽放。(档案照)



文/尤东暉医生
国大医院内分泌科
顾问医生

最近一次为这专栏写文章，是今年一月上旬。转眼竟四个月了。又有谁会料到才隔了几个月，一场冠状病毒疫情的暴发，让全人类面对前所未有的挑战，新加坡也没能幸免？

打从一两个月前，编辑同仁便一再向我催稿，我却有些踌躇，一直想应该写些什么，却又满脑子的思绪不知从何写起，以致再三拖延。直到最近偶然间的一件事，让我有了提笔的灵感。

病人的笑容把我给摄住

一个周末上午，我回到医院巡房。那天我所负责的并不是冠病的

病房，所以负责照顾的是跟平时一样的内分泌科及普通内科病人。在看完其中一位病人之后，我站在病床边对着他微笑，而他立即对我报以一个十分灿烂的笑容。

若是平时，这本是自然得很的一件事。然而在那个当下，病人的笑容却顿时把我给摄住了！

话说刚过了农历新年不久的疫情初期，当大众的日常生活还未受多大影响之时，医院里已是严阵以待，在程序上作好各种准备，蓄势待发。

住院病人的访客人数限制、病床及医护人员资源的调配等等。另外，由于医院算是高风险区，为了保护病人也保护自己，我们自那时起在看病时，也需戴上口罩。

当天巡房我自己也是戴着口罩，而我给病人的那个微笑，是藏在口罩后面的。病人回以笑容，让我意识到这口罩虽然遮去了我大半张脸，病人却是能够清楚感受到我的微笑的！

说来惭愧，自疫情发生以来医院里的工作不断调整，心情也随之起伏，回想起来过去几个月自己对病人的笑容似乎真的比平时少了许多。



一个微笑照见自己盲点

我当天的那个微笑虽是偶然，但庆幸那是发自内心的，让病人能感受到，进而让我从这件事里得以反思，照见了自己的一个盲点。

那天以后，我悄悄地对自己许下承诺，定要加强正念觉察自己的情绪变化，更正面地应对接下来的疫情发展。口罩遮盖了我的脸，却不能再让它遮盖了我的微笑。如今不只医院里，大家只要一出门也都必须戴口罩了。让我们提起正能量，让口罩背后的微笑继续绽放！

破解迷思

冠病疫情期间，更多人留在家中，跟着运动视频做运动。(档案照)



text: 陈映蓁
yingzhen@sph.com.sg

冠病阻断措施实行期间，不少人开始利用线上运动视频，居家健身。不过，并非所有人都适宜跟着视频健身，陈笃生医院高级物理治疗师解释风险何在，提醒大家“**No pain no gain**”（痛才有收获）是个错误观念，过度运动可能导致肌肉伤害，运动务必量力而为。



►陈笃生医院物理治疗部高级物理治疗师骆伟铭。(陈笃生医院提供)

看视频健身 痛才有收获?

免费运动视频网上一箩筐，但如果选与自己体能不符的视频，可能会有受伤风险，得不偿失。

陈笃生医院物理治疗部高级物理治疗师骆伟铭指出，一般而言，运动对各个年龄层都有益，不过运动时，应注意下列五种风险（尽管风险可能不高）：

1 盲目遵循视频节奏

如果许久未运动，或是患有肌骨疼痛，一定要“聆听”身体发出的警报，按自己的需要适时短暂休息，而不是一味跟着运动视频的节奏。

如何判断自己的运动节奏是否恰当？骆伟铭提醒：你应该可以一边运动，一边一口气讲出完整的一句话，而且不会感觉呼吸短促，或有呼吸困难。

2 误以为“**No pain no gain**”（痛才有收获）

骆伟铭说：“有些人可能希望挑战自己的极限，而运动后感觉肌肉酸痛长达三四天其实是正常的。不过，运动后的四天如果做了伸展运动，也让肌肉休息，疼痛却没有得到舒缓，那可能意味着运动强度过高，肌肉已过度劳作。”

如果运动时发现关节或身体某处有中等强度的疼痛，应放慢速度，或停止运动；疼痛应在休息10分钟内得到缓解。如果出现胸口不适、严重呼吸困难、头晕，或是关节剧烈疼痛，一定要马上停止运动；症状若持续，务必就医。

3 运动技巧有误

骆伟铭指出，如果没有治疗师或合格专业健身教练在旁指导，运动时可能

会技巧出错。因此，选择运动视频时，应留意指导师是否会清楚解释运动时应注意什么。

此外，运动时应留意自己的身体反应，如果某些运动做了总会出现疼痛，那就应该停止不做，因为可能是技巧错了，也可能是不适合自己。

4 休息、恢复时间不足

运动后应让身体有足够时间休息、恢复，频率和时长可按体能而定。如果习惯每天运动，可继续遵循原来的运动频率。

如果平时没有运动习惯，每周的运动次数可维持在三四次，每次运动完毕休息一天，或按需要休息更长时间。骆伟铭提醒：年长者需要的恢复时间比年轻人长，特别是对于刚开始运动的年长者而言。

5 忽略热身、缓和运动

运动前应用至少5至10分钟时间作热身（warm up），运动后也要花5至10分钟时间作缓和运动（cool-down exercise）。

如何热身和做缓和运动？根据本地官方保健网站healthhub.sg，热身方法之一是先用较慢的速度，或较低强度练习之，后要做的运动；缓和运动则可尝试温和的舒展运动，有助改善柔韧性，避免肌肉酸痛。

陈笃生医院推出三个针对不同体能和年龄的运动视频，可上网边看边做：facebook.com/pg/TanTockSengHospital/videos/（互联网）



陈笃生医院推出三个针对不同体能和年龄的运动视频，欢迎公众上网边看边做：facebook.com/pg/TanTockSengHospital/videos/（互联网）

如何判断运动视频 是否适合自己?

骆伟铭强调：首先须了解自己的体能水平。想一想：最近一次运动是什么时候？当时运动多久？选择运动视频时，可看看运动时长，确保是自己可以接受的范围。

此外，可留意视频说明：这是适合初学者（beginner）的运动吗？还是难度属于中等

（intermediate）或高等（advanced）？不过，也不能单看说明。骆伟铭提醒：称“初学者”运动的视频，未必就适合所有初学者，因为即便是初学者或入门级运动，也有相当多种类型。他说：“无论如何都要留意身体发出的讯息，以便判断运动是否适合自己。一旦任何部位感觉中度

疼痛，就要停下，休息。”如有任何可能影响运动能力的身体状况，例如心脏问题、肺部问题，或是最近刚动手术，还是开始服用新药物，都应该请示医生，了解自己适合哪些运动。



健康360

研究：飞沫可在空中 悬浮14分钟

美国研究员发现：一般交谈时产生的数千滴飞沫，可在空中悬浮14分钟之久，因此可能是在咳嗽与打喷嚏之外，传播冠状病毒的另一途径之一。

每秒产生2600滴飞沫

根据《纽约时报》报道，研究员请义工们对着已经打开的纸箱说数次“Stay healthy”，并以绿激光照亮箱子内侧，从中可看出说话时释放的飞沫。结果显示：讲话时每秒可产生2600滴飞沫，而且音量越大，飞沫越多，体

积也越大。研究员根据早前进行的其他研究推断出：冠病患者大声说话时，每分钟可释放至少1000滴含有病毒的飞沫。

此外，飞沫虽然一离开嘴巴就会开始缩小，但还会在空中悬浮8至14分钟。研究员认为，这意味着人们在室内普通谈话，也有相当大的传播风险。

换言之，要减少传播病毒和染病风险，除了要戴上口罩（特别是在室内环境），还要尽量避免说话，尤其是大声说



研究发现，讲话时每秒可产生2600滴飞沫，研究员建议：人与人之间应保持至少1.8米的距离。(档案照)

话。美国研究员也建议，人与人之间应保持至少1.8米的距离。

上述研究报告本周三

(13日)发表，研究员来自知名研究性大学宾夕法尼亚大学，及美国国立糖尿病消化与肾病研究所。

食疗

橄榄炒饭

文/林弘谕

正值冠病阻断措施期间，又是孩子学校假期，居家办公准备三餐可说是非常令人头痛的事情，尤其是几乎每天要动手煮饭，更是让妈妈们感到心力交瘁。炒饭是一种家常便饭，如扬州

炒饭、香肠炒饭等等。今天推荐这道橄榄炒饭，准备时间和烹调时间不超过半小时，相当简易。

你可选择橄榄或橄榄菜。橄榄菜看似普通，却被称为养生菜，橄榄既是蔬菜也是水果，营养价值高。



▲橄榄既是蔬菜也是水果，营养价值高，用作炒饭非常适合，美味可口。

►材料：

- 1汤匙橄榄油；
- 2瓣大蒜，捣烂；
- 300克瘦肉，剁碎成肉末；
- 10颗咸橄榄，洗净，去掉种子，切细；
- 150克长豆，切幼成半公分长度；
- 少许胡椒粉；
- 1 1/2 杯糙米，煮熟后放入冰箱冷藏至少2小时；
- 2杯印度香米（Basmati rice），煮熟后放入冰箱冷藏至少2小时；
- 1条红辣椒，切丁（也可不放）；
- 2汤匙腰果，切碎；
- 1汤匙香麻油。

►做法：（4人份，烹调时间15分钟）

- ①在不粘锅里加热油，把大蒜炒略炒1分钟，或者炒出香味。
- ②加入猪肉末翻炒，搅细，避免肉末变成大块状。
- ③加入橄榄、长豆和胡椒粉。炒至肉末和长豆熟透。
- ④拌入混合米饭、辣椒、腰果和麻油，搅拌至米饭热透，并与其他配料充分混合。
- ⑤趁热享用。

►营养价值（每份）：

- 热量：323千卡
- 蛋白质：12.8克
- 总脂肪：12.4克
- 碳水化合物：40克
- 纤维：1.4克

（食谱：保健促进局）

医药

美国新研究：不含BPA塑料品 也不一定安全?

文/林弘谕

许多家长到超市或商场购买塑料制品如水杯、杯子、罐子、奶瓶等，都会注意产品底部是否标示含有双酚A（BPA）。

这是一种雌激素类似物，会对啮齿动物和人类的健康造成不利影响。过去10年，BPA一直是公众公共卫生辩论的焦点。积累的大量动物研究表明，BPA会引发内分泌功能的障碍、导致代谢疾病，甚至诱发癌症。

美国食品和药物的监管部门早已禁止在婴儿奶瓶中使用双酚A（Bisphenol A），商家都跟这种“危险品”划清界限。

尽管全球不同的卫生机构仍对BPA暴露对人体健康的影响存在分歧，但不含BPA产品的销量增长，已经直观地表明公众不愿冒险的想法。

当前有多种化学物质能够达到替代BPA类似的效果。许多公司仅仅运用了近似的双酚化合物（比如BPS和BPF）。

最近，美国密苏里大学的一项新研究，对不含双酚A塑料制品的安全性又一次提出了质疑。

这个发表在《美国国家科学院院刊》（PNAS）上的动物研究论文指出，与双酚A相比，双酚S（Bisphenol S，简称BPS）对基因表达有着几乎相同的影响。其



▲美国密苏里大学的一项新研究，对不含双酚A塑料制品的安全性又一次提出了质疑。(档案照)

结论是BPS应被视为和BPA一样对人体健康有害，至于这类化学物质究竟有多危险，目前仍存在着争议。

上述这项研究，比较了BPS和BPA对发育中小鼠胎盘的影响。密苏里大学生物医学教授谢丽尔·罗森菲尔德（Cheryl Rosenfeld）表示，BPS之类的合成化学物质可以穿透母体胎盘，因此母亲血液中循环的任何物质，都很容易转移到发育中的胎儿。

结果表明，BPA和BPS对动物胎盘具有几乎相同的作用，两种化学物质改变了相同的13个基因的表达。这些化学物质破坏了胎盘血流的产生，降低的血清素水平可从根本上改变和损害胎儿大脑在关键时期的发育。

医药

红细胞压积

红细胞压积（Packed Cell Volume，简称PCV），也称红细胞比容（Hct），是指一定量的抗凝全血经离心沉淀后，测得下沉的红细胞占全血的容积比。

它是一种间接反映红细胞数量大小及体积的简单方法。结合红细

胞计数和血红蛋白含量，可计算红细胞平均值，有助于贫血的形态学分类。

红细胞比容是影响血液黏度的重要因素，血液黏度随红细胞压积的增加而迅速增高，反之则降低。

在体检中，男女的比例分别是0.40至0.50和0.35至0.45。