

職業原因引致的腕管綜合症

骨科專科醫生 林文恩



同一種疾病，除了要因應病人的身體調整治療方案，有時更要同時考慮病人的背景、職業甚至生活狀況來決定提供怎樣的治療，而治療腕管綜合症就是其中一個例子。在公立醫院服務期間，遇過幾位需要進行膝關節置換手術的病人，詳細檢查後發現她們原來同時患上腕管綜合症。因為膝關節置換後初期需要輔助行架，而患上腕管綜合症的手腕如果長期按壓在助行架上，就會令手腕情況更加嚴重。

腕管綜合症是一種很常見的骨科疾病，會導致手指麻痺、刺痛或疼痛，嚴重時更會令大拇指肌肉萎縮，手指及手腕的活動能力下降。人體的手腕以下有一條腕管讓不同的血管、筋腱，以及正中神經線等通過。而腕管會因為不同原因而收窄，可能是筋腱發炎、增厚、腫脹或尿酸積聚於腕管，引起相關徵狀。患者男女比例大約是一比五，多數出現在五十多歲的主婦身上，而男性則需排除痛風尿酸石沉澱。臨床上當一個五十多歲的女士前來求診，更典型是手指頭出現麻痺徵狀、是近拇指三隻半手指，並多數於夜晚出現徵狀，就很可能是患上腕管

綜合症。出現腕管綜合症的常見原因包括一些慢性疾病，如類風濕性關節炎、糖尿病；其次是長期進行重複動作亦會增加患病風險，一些職業例如收銀員、清潔工、地盤工人，甚至是音樂家、需要長期使用鍵盤的辦公室人員較易患上此病。

因復原期間要支撐柺杖，於是要先為病人治療腕管綜合症。輕則可用手腕固定托於晚間或日常使用；而手術方法是利用內窺鏡或用傳統方法，在手腕上開二至五厘米的傷口將腕管的韌帶切開，以鬆解並釋出正中神經的壓力，一般兩星期傷口就會痊癒，四星期後手指筋鍵便會恢復功能；但嚴重者或正中神經受長期壓迫者，就有可能需要多個月才恢復。所以建議有病徵就盡快接受治療。

此外，長期勞損亦會引致腕管綜合症。即使進行過手術，如果手腕繼續重複進行同一動作，病情就會有機會復發。因此亦遇上過很無奈的案例，一名洗碗工友於手術後重投工作，結果病情反覆，但為了維持生計就只能繼續苦撐下去。因此如果是因為職業原因而患上腕管綜合症，轉換工作環境或休息當然有助病情。有患者因病情由收銀員轉做保安，結果手指麻痺刺痛的情況大有改變，最後連手術也不用做了。

梅山島的故事

鄭 玫



由於建設保稅區的需要，梅山鹽場在短時間內拆除，好在當時北侖區博物館及時去搶救出來百多塊鹽磚，現存位於春曉的中國港口博物館內，算是留住了一些記憶。王力濤跟我說，他兒時很多美好的回憶都與鹽場有關，所以，在廢場之前，他到現場拍攝了許多珍貴的視覺資料。一次偶然的機會，他找到了梅山鹽場的籌備處舊址，半個多世紀過去，在梅山面貌已經全然改變的今天，這個地方成為一處可以見證梅山島發展脈絡的重要歷史遺存。他與當地文物保護機構聯繫，費經周折總算將這個籌備處保護起來。現今，籌備處遺址已成為梅山鹽場紀念館，對公眾免費開放。

由於地處海島，梅山水資源缺乏是一個重大問題。一開始，島上居民只能通過挖井、挖池塘來解決吃水問題，但是海島的地下水又苦又澀，鍋燒開水後，會積起一圈白花。而且水質也不清潔，當時島上得肝炎的人不在少數。上世紀七十年代時，當時的鄉領導倡導建造「向（朝）天水庫」，把雨季河水用水泵翻到山邊的十三個小型山塘水庫上。後來利用這些水庫的水，各村都建設了簡易自來水廠，初步解決了吃水問題。但因為設備和管理跟不上，依然沒有徹底解決島上居民的用水困境。後來，隨著梅山開發建設的進行，寧海白溪水庫的優質自來水被直接引到梅山島上，島上很多老人家至今都捨不得用這麼好的自來水。他們說：「如果不是梅山開發建設，我們這輩子怎麼可能還有機會吃上這麼好的水！」

改革開放後，梅山島大力發展經濟，首先着手開展海塗養殖，直到現在，海塗養殖依然是島上的一個重要產業。朋友說起梅山在改革開放初期的往事，印象最深的就是鄉農辦在梅山廣播站呼籲農民們栽種白菊花，後來又號召栽種西蘭花，種白菊花時大家還比較缺乏經驗，失敗了。但是到了一九九〇年前後，再號召島上農民種西蘭花的時候，領導們已經做足了市場調研，儘管依然是通過廣播反覆宣傳，頗帶有一些計劃經濟的味道，但顯然



►梅山鹽場紀念館對公眾免費開放 作者供圖



間旅人

《印象劉三姐》完全沒有明星或貫徹始終的一兩位主角，演出成功的原因是什麼呢？這一類多媒體的大型戶外實景大製作，主角乃是山水，如果節目能勾勒出大自然這個角色的動力便會震撼人心。

《印象劉三姐》的舞台設置於山水之間，所謂「山峰的隱現、水鏡的倒影、煙雨的點綴、竹林的輕吟」隨時參演，角色的動力便不言而喻，現場的觀眾便深深領悟到山水與人的和諧。

一如《劉三姐》電影導演蘇里一樣，張藝謀導演並沒有放棄劉三姐這個人物的傳奇色彩

一百年前，是日元旦，有一個二十四歲的年輕人，在這一天的日記如此寫道：「陰。晨，讀書。午後，偕復初觀電影戲，名Antics of Ann，甚佳。又有日本婦女造扎花枝種種，並附說明。美國人多知日本，少知中國。一尊一卑，固由強弱判分，亦因日本人常事鼓吹，極力抽敘東洋情形，中國則顧慮烏能為此。予固不常觀電影，而所見日本之風物故實，於此劇片中者，亦已屢矣。」當時，這位年輕人留學美國，是一位從新聞學轉修西洋文學的文科生。他先在弗吉尼亞大學英國文學系學習，獲文學學士學位。次年轉入哈佛大學研究生院，師從新人文主義文學批評運動領袖白璧德教授，研習比較文學、英國文學和哲學。年少氣盛，才華橫溢。他是吳宓，曾與陳寅恪、湯用彤並稱為「哈佛三傑」。在這篇元旦日記中，吳宓提到，美國人多知日本，少知中國。個中緣由，是為國家強弱所致。然而，當下的中國與吳宓所處的中國，已大有不同。在「中國」這張時代面孔上，我們不僅能讀出發展，同時也能讀出「自信」。

一百年前，這個國家正值「青春期」：年少輕狂，朝氣蓬勃。一九一七年，也是元旦，胡適在《新青年》第二卷第五期上發表了《文學改良芻議》一文，靜靜地拉開了日後轟轟烈烈的新文化運動序幕。寫這篇文章時的胡適，當時也不過是一個二十六歲的青年。在這篇文章中，胡適提到要想進行文學改良，須從「八事」入手：一曰，須言之有物。二曰，不摹仿古人。三曰，須講求文法。四曰，不作無病之呻吟。五曰，務去濫調套語。六曰，不用典。七曰，不講對仗。八曰，不避俗字俗語。他倡導以白話文學為中國文學正宗，文學應「實寫今日社會之情狀」。這「八事」不僅為新文化運動至今的寫作提供了新的視界，同時，在這裏，我們也能看出進化論對一代中國人的原初影響。胡適早年受嚴復《天演論》的影響，在這篇文章中用進化論的觀點來研究中國新文學，成

為新文化運動一面閃亮的旗幟。正是因為這些年輕的血液，時間開始了。後來，陳獨秀發表的《文學革命論》。第二年，一九一八年五月，魯迅在《新青年》上發表了《狂人日記》。由此，中國現代文學邁出了艱辛的第一步。從一百年前的青春中國進化到今日的中國，這個古老的世界曾在時間的洪流中歷經了從少年意氣到成熟穩重的變化，直至今日依然迸發着滿腔的活力。有人說，時代繁華，人微言輕。孰不知，個人的命運輾轉看似微不足道，實則至關重要。每個偉大的變革都是一種積累的體現，每個時代的邁進都是眾人合力的結果。「五四一代」的年輕人用熱情鑄就了一個意義重大的變革。而今天的中國年輕人，無論是「喪」還是「佛」，似乎都彰顯着一個普遍的共性：他們似乎很早就「暮驕沉沉」地衰老了。在今天的語境中，年少輕狂，彷彿象徵着洪水猛獸，被普遍視為青春期的副產品。遙想一百年前，正是一群「年少輕狂」的人，改變了中國的面貌。新文化運動的主要陣地《新青年》其名，就是對這一場運動的絕妙隱喻。胡適、錢玄同、劉半農、李大釗等這些一百年前的年輕人，提倡白話文，一心想要以革新語言的方式讓文學革命的烈火燃燒起來。一九二〇年

很多人參加建設梅山島的人告訴我，當年他們剛來到梅山時，這裏不過是個沒電、沒水、沒碼頭等孤島。現在不僅樓有了，碼頭有了，還有了大橋！隨後梅山大橋的建成，道路、學校、醫療與文化設施相繼建成投入使用，梅山人在煥然一新的環境中，真切地感受到了生活品質提升。站在高處眺望梅山，誰能相信得到十年前，眼前可都是灘塗與曬鹽場吶！作為一個海外島第三代寧波人，通過這些年到梅山島上，可以說見證了梅山島的「舊貌換新顏」。梅山得天獨厚的深水岸線資源豐厚，讓她順利成為了「一帶一路」建設綜合試驗區的核心載體。我在與島上的原居民傾談中，與到梅山島上創業或是打工的新來者的交流中，深切感受到他們對梅山的未來發展都充滿了期待。正如我的朋友王力濤所說：梅山島上的人會將梅山島建設成為更美好的家鄉！（下）

實事求是



人類的平均壽命目前已是五十，六十還是七十歲？世界上大部分人口住在低收入、中等收入還是高收入國家？世界所有低收入國家完成小學教育的女孩佔人口的百分之二十，百分之四十，還是百分之六十？過去二十年中，世界極端貧困的人數翻倍、不變還是減半了？過去一百年中，每年死於自然災害的人數翻倍、不變還是減半了？

二〇一七年剛去世的瑞典醫生、統計學家、公共衛生教授、世界衛生組織和聯合國教科文組織前顧問羅斯林（Hans Rosling）生前曾在世界各地演講，被《時代》雜誌評為百年來最有影響力的人物之一。每到一處，面對的無論是大學生、世界五百強公司的CEO、聯合國的巨頭還是一般觀眾，他總是首先祭出一套包含十三個問題的測試，本文開頭引用了其中幾個。出奇的是，不論教育程度、文化背景或社會地位，絕大多數人的回答都是錯誤的。羅斯林甚至說，人的錯誤率比動物隨機亂指的猩猩都高得多。不僅如此，我們所有的錯誤都集中在一個極端：即，人對世界大局普遍悲觀，認為情況越來越糟。在他和兒子、兒媳合作的最後一本著作、死後出版的《實事求是》（Factfulness）中，他承諾要展示「錯誤認知的十大原因」，並正告讀者：「事情比你想像的要好」。

張藝謀的《印象劉三姐》

陳劍梅

，還將大自然的神奇與劉三姐的傳奇掛鉤。於是三姐這個人物的神秘色彩，便寄託在山水之間；同時，大自然的神秘色彩，亦賦予故事的主人公。

如果必須使用現代的藝術詞彙形容《印象劉三姐》的藝術特色，我認為此作品的空間及燈光布局，屬於表現主義一派，因為大量使用高反差的燈光效果，利用夜間黑暗的背景，營造一個縱深的布局，把水域兩岸從遠至近的山水，按劇情所需，用強燈，點亮山峰的奇偉，大自然的角色便動起來了。

角色的動力還有顏色襯托，張導使用紅紅的火光、編上LED燈的舞衣，還有長長的紅色橫幅橫跨河道兩岸。表演者站在艇上掛起橫幅

，重重的由遠至近，平衡地排列出一個整齊的橫幅布陣，隨著鼓聲和人聲的回響，布陣又會變化，抑揚有序，展示山河的能量，對大地流露恩情。這一種表現形式超越電影的效果，令人耳目一新。

還有一點是電影稍為欠缺的，就是張導大量使用當地的居民參加演出。他們日間各自工作，晚上搖身一變成為演員，穿着民族服裝，划着百姓的小艇，穿梭於河道之間演出，生活自然，演出自然，為財主與平民之爭的劇情，大大增添了寫實的元素。劉三姐的角色亦立體起來了，在傳奇的色彩上添上自然。或許，這種平衡表現主義和自然主義的創作模式，可以應用在香港的舞劇中。

讓時間開始

賴秀俞



►▲《嘗試集》為胡適的第一部白話文詩集 資料圖片

為新文化運動一面閃亮的旗幟。

正是因為這些年輕的血液，時間開始了。後來，陳獨秀發表的《文學革命論》。第二年，一九一八年五月，魯迅在《新青年》上發表了《狂人日記》。由此，中國現代文學邁出了艱辛的第一步。

從一百年前的青春中國進化到今日的中國，這個古老的世界曾在時間的洪流中歷經了從少年意氣到成熟穩重的變化，直至今日依然迸發着滿腔的活力。有人說，時代繁華，人微言輕。孰不知，個人的命運輾轉看似微不足道，實則至關重要。每個偉大的變革都是一種積累的體現，每個時代的邁進都是眾人合力的結果。「五四一代」的年輕人用熱情鑄就了一個意義重大的變革。而今天的中國年輕人，無論是「喪」還是「佛」，似乎都彰顯着一個普遍的共性：他們似乎很早就「暮驕沉沉」地衰老了。在今天的語境中，年少輕狂，彷彿象徵着洪水猛獸，被普遍視為青春期的副產品。遙想一百年前，正是一群「年少輕狂」的人，改變了中國的面貌。新文化運動的主要陣地《新青年》其名，就是對這一場運動的絕妙隱喻。胡適、錢玄同、劉半農、李大釗等這些一百年前的年輕人，提倡白話文，一心想要以革新語言的方式讓文學革命的烈火燃燒起來。一九二〇年

，北洋政府宣布白話文為國語暨官方語言。同年，胡適的第一部白話文詩集《嘗試集》出版，引發搶購熱潮。如此種種，都標註着新文化運動的勝利。

時間的步伐從不止息，一百年過去了。眼下，新的一年又要到來，滿目都是總結、「十大」、盤點，年輕人在社會重重壓力的裹挾下，似乎越來越暮氣沉沉。不僅孤獨是可恥的，而且熱血更成為莽撞的同義詞。時間都被切碎了，虛無似乎填滿了生活。就像顧城的一句詩：「你不願意種花／你說：『我不願看見它／一點點凋落』／是的／為了避免結束／你避免了一切開始」。「喪」，或者「佛」，成為當代中國青年特殊的精神勝利法。每年的元旦前夕，我們都在忙着告別。這就像一場大型流行性感冒，依附在各種社交媒體的「議程設置」上，幾乎成為你無法迴避的症候。然而，在這種時刻，每一個偉大的時代裏朝氣蓬勃的青年，都在想着如何開始。他們殫精竭慮，一腔熱血地思考着播種、萌芽、創造。一如當年郁達夫在日記中所寫下的憧憬：「我很想於今日起，努力於新的創造……」新的一年到來，萬物蛰潛，讓時間開始吧。出門，跟每一個同道者說，待春天到來，要在每一片土地上播撒種子。

如，看到一個讓你震驚的大數字，先別被嚇倒，可以找另外的數字相比較，也可以找到總數相除，這樣能掌握比例。總之，一切都要以確鑿可信的數據為本，尋找大趨勢；理解「熱災難」的市場需求；把握分寸；計算風險；反思是否使用了不妥的分析範疇，不要以為歷史發展的趨勢是直線前行；不要覺得一切都是命中注定；不要一出事就推諉責任；最後，還要堅持持之以恆的小變化最終能帶來積極成果。

此書被比爾蓋茨譽為他讀過的「最重要的書之一」。不過，按作者的邏輯，讀者不免會提出若干疑問。數據果真能說明所有問題嗎？哪怕數據來自聯合國、世界銀行等權威機構，沒有任何數據能面面俱到。事情總有另外一面，總有被棄之不用的數據揭露另一個故事。如，大規模戰爭的確在逐年減少，但每次大戰人類付出的代價也更大。更重要的是，我覺得他將複雜的人性、人情簡單化了。告訴在水深火熱中掙扎的人：「世界大勢越來越好」毫無用處。日子是自己過的，如魚飲水，冷暖自知。而且，人非理性反應的機率遠超於理性反應。科學家早就證實，對絕大多數人，擺事實，講道理沒用，觸動感情才能改變行為。

但有一點作者說得有理：求人不如求己。與其依賴記者、政客或「導師」指點人生，每人不如自己負起責任來。我們談實事求是，沒有確鑿證據別急着下結論。更重要的是，改變世界需要大家的共同努力。相信「根據數據趨勢世界越來越好」卻不行動根本無濟於事。