

精神啟示錄
陳仲謀醫生

香港精神健康議會召集人

2020年至今已有多位日韓演藝人離世，任何人做事都有壓力，但為何有些日韓藝人會選擇自殺？

日本在上世紀七十年代至八十年代，國力騰飛，在美國收購了很多貴重物業，所以哈佛大學著名學者傅高義（Ezra F. Vogel）早年提出「日本第一」的言論，但因種種原因，其後東瀛經濟陷入衰退，一直至今。港人一向鍾愛日本流行文化，特別是時尚消遣。韓國在八十年代中期，政治漸趨穩定，學生抗議和工人罷工，上街和警察衝突的事件，比前大為減少，生產力突飛猛進，在多方面都「超日趕美」。韓劇和K-POP應運而生，風靡一時。無獨有偶，日韓兩國隨着各自的經濟發展，文化產業興盛，影響了香港幾代年輕人的成長。部分本地青少年十分喜愛日韓的影視紅星，緊貼他們的消息，甚至會效法他們的衣着打扮。

成因非單一

很不幸，近年日韓兩國的演藝界，分別有名人自殺的個案，震驚當地社會，筆者擔心這股歪風，會波及香港，所以值得正視和探討，以防微杜漸。

根據2018年的自殺數字，韓國位列全球榜首（100000：28.9），日本居於第3位（100000：18.5）。早前，廣為港人認識的日本女星竹內結子，被其第二任丈夫發現在家中失去意識，送院後證實不治，傳為自殺。因本文篇幅有限，筆者只能以這件令人惋惜的事，集中討論有關的問題。其實，日本政府鑑於該國的「高自殺率」，已經投入很多資源去針對當中的隱患，亦初見成效（自殺數字有回落的趨勢）。

但是否演藝界的人士自殺率較高？筆者手頭上沒有相關資料，也不想作無謂的推測；只是肯定他們是社會上的知名人物，影響力必會相對較大。日韓藝能界的競爭，可能比其他專業更大，當中牽涉複雜的人脈輜輶。另外，從傳統文化方面來說，大和民族不以自殺為恥，這與其傳統的「武士道精神」有關。日本雖然是最先「西化」的亞洲國家，但其深層次的傳統社會結構，仍然根深蒂固。歐美文化的宗教思想，不能融入日本的神道教體系，所以民眾不以自殺為罪（committed suicide）。

民眾壓力大

日本經歷過30年的經濟低迷，社會的氣氛失去積極性，不少大企業取消



總的來說，表面正常的日本社會，人們在暗地裏，精神可能承受着很大的壓力，不知何去何從。竹內結子離世事件，只是日本人情緒低落的冰山一角。希望竹內結子「自殺之謎」，只是個別事件，不會有漣漪效應！



掃描二維碼
，上大公網
瀏覽更多健
康資訊

預防 抑鬱

世界各地的演藝界都存在「不足為人道」的問題，藝人出道後要嶄露頭角，當然極不容易；要維持知名度，勢必要使出渾身解數；搖身變成青樹，屹立不倒，不是容易的事



▲若產婦情緒有異，家人須多加留意

。日本女星竹內結子算是成功人物，當年和木村拓哉合作，打造成熒幕情侶，紅透半邊天；2018年更以Miss Sherlock的角色，進軍國際。竹內20多年的演藝事業可算是順利的，中間的感情挫折和第一次婚姻失敗，未知對她的身心有沒有長遠的影響。

竹內再婚後，於今年一月誕下一子，加上與前夫育有一名14歲的兒子，以其40之齡，要照顧兩個孩子，或會構成精神壓力和強大的無力感。日本人有種特殊的民族性，就是不想麻煩別人，所以不會輕易透露心中的鬱悶，哪怕你是最親近的人，也未必會知道她的憂患。

患有產後抑鬱症的婦女，大約有七

分之一有自殺的動機。少女和高齡產婦都是產後抑鬱症的高危一族，前者少不更事，自顧不暇；後者杞人憂天，杯弓蛇影。上述產婦有十分之一會有不同程度的產後抑鬱症。

生兒育女是人生大事，必須有計劃，如果意外懷孕，也應該及時作出對策，最主要的考慮重點是安排照顧嬰兒的責任。香港職業婦女僱用外傭十分普遍，但在日本卻相當罕有。

有產後抑鬱症前科的孕婦，或近親曾患有此病的，發病機會率高達五分之一。所以，這些產婦的家人，尤其是丈夫，特別在其分娩幾日後，便要小心留意她們的情緒表現，切勿掉以輕心，起碼要在一個月內打醒十二分精神。

別忽視產婦情緒

杏林 細語

早前中秋節，相信大家吃過不少月餅，如今仍覺腸胃飽滯。

註冊中醫藍永豪博士說：「古云：『飲食自倍，腸胃乃傷。』若是吃得太多，一旦出現飽滯，甚或作嘔，出現胃痛等情況，很可能患上『食積』病。預防勝於治療，建議時刻謹記均衡飲食、多菜少肉、清淡少調味，同時飲食定時、定量，慢嚥細嚼，每餐以七分飽為宜，謹記不喝冰凍飲品，少食冷盤、醃製、辛辣食物，保持消化功能旺盛。」

若有腸胃飽滯情況，藍醫師推介以下食療：

（1）食積內停，宜消食化滯，中醫根據辨證原則，或選用能消食和胃的保和丸，藥用山楂、神曲、萊菔子、製半夏、陳皮、茯苓、連翹。

（2）脾胃虛弱兼食積內停，宜健脾消食，方選具健脾和胃、消食止瀉作用的健脾丸，藥用人參、炒白朮、茯苓、炙甘草、陳皮、砂仁、木香、黃連、麥芽、山楂、神曲、山藥、肉豆蔻。

除食療外，藍醫師提出按摩腹部和耳穴消滯；方法用雙手摩腹，宜在排空小便後，取仰臥姿勢，全身肌肉放鬆，輕緩地、適度地、有韻律地用全掌耐心繞臍，以順時針方向在五分鐘內完成摩腹100圈。但有腫瘤、闊尾炎、腹膜炎或急腹症患者不適用。他又指，可利用耳穴敷貼來調暢氣血、健脾和胃，透過增強脾胃運化來減少食慾並加速代謝；常用的耳穴包括三焦、脾、胃、大腸和神門的內分泌系統。另外，藍醫師提供了三個茶療方。（見附表）



◀生山楂

材料：生山楂6克、荷葉9克、金桔2個、青皮炭6克，蜂蜜適量

做法：荷葉剪碎

。除了蜂蜜，洗淨所有材料，以清水浸泡後，煎茶代飲，酌加蜂蜜調味。

功效：生山楂性微溫味甘酸，能開胃消食、化滯消積、化痰行氣；荷葉性平味苦，能清熱解暑；金桔性溫味辛甘，能理氣解鬱，消食化痰；青皮炭則能疏肝破氣、消積化滯。不過，以此茶消滯之前，宜先諮詢註冊中醫。 大公報記者 陳蕙芳

消滅丙肝路仍漫長

癌的風險。

雖然目前尚未有可預防丙型肝炎病毒的疫苗，但對於其他類型的肝炎，香港已有有效的甲型及乙型肝炎疫苗。早於1988年，本港實施了初生嬰兒普及乙型肝炎疫苗注射。想知道是否需要接種甲型或乙型肝炎疫苗，可徵詢醫生的專業意見。

大公報記者 湯艾加

預防丙肝措施

- 切勿與他人共用針嘴、針筒或任何其他可能含有血液的物品
- 避免共用剃刀、牙刷等有機會受血液污染的日用品
- 慢性丙型肝炎患者不應捐血或捐贈器官
- 醫護人員在任何時候都應依循標準防護措施，包括適當安全處理及棄置針具及利器
- 每次進行性行為，應正確使用安全套



▲通過藥物治療，大部分丙肝患者可以痊愈

消滯有方

杏林 細語

早前中秋節，相信大家吃過不少月餅，如今仍覺腸胃飽滯。

註冊中醫藍永豪博士說：「古云：『飲食自倍，腸胃乃傷。』若是吃得太多，一旦出現飽滯，甚或作嘔，出現胃痛等情況，很可能患上『食積』病。預防勝於治療，建議時刻謹記均衡飲食、多菜少肉、清淡少調味，同時飲食定時、定量，慢嚥細嚼，每餐以七分飽為宜，謹記不喝冰凍飲品，少食冷盤、醃製、辛辣食物，保持消化功能旺盛。」

若有腸胃飽滯情況，藍醫師推介以下食療：

（1）食積內停，宜消食化滯，中醫根據辨證原則，或選用能消食和胃的保和丸，藥用山楂、神曲、萊菔子、製半夏、陳皮、茯苓、連翹。

（2）脾胃虛弱兼食積內停，宜健脾消食，方選具健脾和胃、消食止瀉作用的健脾丸，藥用人參、炒白朮、茯苓、炙甘草、陳皮、砂仁、木香、黃連、麥芽、山楂、神曲、山藥、肉豆蔻。

除食療外，藍醫師提出按摩腹部和耳穴消滯；方法用雙手摩腹，宜在排空小便後，取仰臥姿勢，全身肌肉放鬆，輕緩地、適度地、有韻律地用全掌耐心繞臍，以順時針方向在五分鐘內完成摩腹100圈。但有腫瘤、闊尾炎、腹膜炎或急腹症患者不適用。他又指，可利用耳穴敷貼來調暢氣血、健脾和胃，透過增強脾胃運化來減少食慾並加速代謝；常用的耳穴包括三焦、脾、胃、大腸和神門的內分泌系統。另外，藍醫師提供了三個茶療方。（見附表）

流感與新冠肺炎

症狀 相似

天氣轉涼，流行性感冒（流感）高發季節將至。新冠肺炎疫情未止，如何區分流感、普通感冒以及新冠肺炎，成為公眾關心的事情。

從醫學角度來看，普通感冒全年都有發病的可能，發病症狀較輕。而流感是流感病毒引起的主要累及上呼吸道的全身性疾病。若未及時接受治療，流感

患者可能發生感染性肺炎、支氣管炎、鼻竇炎、住院甚至死亡。專家表示，

流感具有明顯的季節性特徵，通常在11月份左右開始進入流行季節，容易出現大範圍的傳播流行。在感染流感病毒之後，大部分患者會出現明顯的發熱症狀，體溫可達39至40°C，可有畏寒、寒戰，多伴全身肌肉關節酸痛、乏力、食慾減退等全身症狀，部分患者症狀

輕微或無流感症狀。而及時接種流感疫苗，是有效的預防方法。

今年流感遇上新冠疫情，更是增加了辨別流感的難度。流感與新冠肺炎的發燒、咳嗽、乏力等初始症狀極為相似，有以上症狀的患者一定要及時去醫院就醫，醫療機構要及時開展新冠病毒和流感病毒的鑑別檢測，為疫情防控和臨床治療提供依據。（中新社）