

人，作為大自然的有機體，有其不可逆轉的規律，例如生老病死，誰也不能避免。然而，這具肉身亦有一些適應自然環境的奇妙功能，例如：皮膚小傷口，過了幾天就會癒合；指甲斷裂，不久後就會長出新的；甚至有些骨裂，經過自行修復也能接好……了解自己的身體，好好愛護它，順應自然，就是活得健康的秘訣。

李淇

# 器官可「自癒」人體奧妙知多啲

人體擁有神奇的自癒能力，一些器官可以持續不斷地更新再生，但也有些重要的器官無法修復，比如心臟和大腦。這兩個器官的重要性，不言而喻，其中人的心臟壞了，條件允許還可以換心，但是腦死亡意味生命的終結，因為，人腦太複雜了。

壁虎「斷尾求生」，海星重新排列細胞……和動物強大的自我修復能力相比，人類的修復能力不斷退化。不過，我們的皮膚、小血管、紅細胞、白細胞、骨骼、骨髓、軟骨、肌肉細胞等的再生能力，都很強大。

為保證供血，阻斷血管周圍的小血管會變粗、變長，甚至長出新生血管；小朋友骨折一般無需特別處理，就能通過自癒能力接好如初。

## 肝臟小腸「超強」修復能力

人體每天都在進行着修復和更新，而肝臟和小腸的修復和更新能力，屬於「超強」。對很多喝酒的人來說，只要一個星期滴酒不沾，肝臟功能就能得到很好的恢復。有研究表明，肝臟被切除75%後，只需四個月就能恢復原狀。而腸道細胞是人體更新速度最快的細胞，平均一兩天就會更新一次。

嚴格來說，肺、腎等器官不可再生，然而其強大的代償能力，可保證在器官受損的情況下繼續工作。部分腎單位受損時，「閒暇」的腎單位便會迅速頂上，並出現代償性肥大，保證腎臟的排尿功能。肺臟亦如此，如果因疾病損

傷或喪失一部分肺組織，剩餘的肺組織會通過擴張健康的肺泡腔來增加呼吸面積，加強氣體交換，維持呼吸功能。

## 遵循健康生活方式

越年輕，細胞的修復能力越強。在同一年齡階段，修復能力強常常被歸功於強大的基因，基因背後則是營養狀態、生活方式、疾病情況的綜合影響。

科學膳食，保障各器官的營養攝入，有助提升修復能力；無論是營養不良，還是營養過剩，都會給腸胃、肝、腎等器官帶來不良影響，累及全身，降低細胞的修復能力。

遵循健康生活方式的人，往往更健康，更有活力，這種活力同樣體現在細胞的修復能力上。

總的而言，人們堅持健康的生活方式，起居有度，適當運動，保持愉悅的心情，是增強人體修復能力的有效方法。

對於不可再生的器官，除了做好日常保健，還要時刻警惕疾病來襲。當發現相關症狀，必須緊急就醫，不要拖延。有時候，甚至可救回一條生命。

## 腦 人體最高司令

腦由柔軟、海綿團塊狀的神經和支持組織構成，並與脊髓連接。人的各種活動，須在腦的指揮下完成，它是人體的最高司令，人生活的核心。

腦的主要組成部分，包括大腦、小腦、丘腦和腦幹等。大腦佔腦中最大區域，由左右兩半球組成。一般來說，右側大腦半球控制左側軀體，反之亦然。每側半球包含四個組成

部分，稱為腦葉。小腦是腦中第二大區域，主要負責協調身體的動作、平衡。而在大腦和小腦底部並與之相連的，是丘腦和腦幹，其中腦幹控制着呼吸、心跳等。

事實上，腦就像一部網絡龐大的「總機」，工作繁忙，從全身各部位收集信息並發布命令。

假使腦部出現疾病，「總機」發生故障，可以造成極大麻煩。



▲睡眠可讓大腦獲得休息。

## 腸道 體內最大微生態環境

腸道是人體內最大的微生態環境，它的正常或失調，對人體的健康有舉足輕重的影響。

嬰兒出生一兩天後，隨着吃奶、喝水，一些細菌便會進入體內，到達腸道，成為人體的終身「伴侶」。龐大的菌群之間相互依存、制約，處於相對平衡的狀態，構成體內最大的微生態環境，亦成為維護人體健康的天然防線。

腸道老化和菌群失調，可危及健康。愛護腸道，首先膳食結構要平衡合理，一日三餐飲食，做到粗細搭配，尤其要常吃穀類、薯類、豆類、蔬菜瓜果等。研究指出，膳食纖維不僅能促進腸道蠕動，加快糞便排出，而且能抑制腸道內有害細菌的活動，加速膽固醇和中性脂肪的排洩，有利腸道內微生態環境的穩定。

此外，適度的運動鍛煉，保持愉悅的心情，合理用藥，都是保持腸道健康的方法。

### 多吃蔬果有益腸道。



◀適度鍛煉有益健康。



▲人們追求身心健康，與大自然和諧共處。

## 精神分裂症成因複雜

### 腦部疾病

一個城市越是發達，越需要關注人們的精神健康。根據國際數據和資料，再按香港人口結構比例計算，預計每年約有1300人會出現「思覺失調」問題。

思覺失調是腦部疾病，患者的思想和大腦功能受到影響，從而無法分辨幻想與現實，病例多在年輕人身上初發，發病者年齡約在20歲至30歲之間，其中男性發病年紀一般較女性早3年至5年。思覺失調的診斷光譜有不同類型，包括：精神分裂症、妄想症、分裂情感性疾患、躁狂抑鬱症、藥物誘發性思覺失調和官能性思覺失調。

較常見的精神分裂症，主要症狀包括幻覺、妄想以及言語和行為錯亂，患者在社交及工作上亦有明顯障礙。這些症狀相信是源於腦部神經中多種化學物質活動失調，包括一種名為「多巴胺」的物質過度活動。

如同糖尿病及癌症等複雜的生理疾病一樣，「個人腦部先天的脆弱性」與「外在環境壓力」之間相互作用，促成了精神分裂症的發生。家族遺傳是造成「腦部先天的脆弱性」的最主要成因，精神分裂症的遺傳與血型的遺傳不同；血型的遺傳只涉及單一基因，而精神分裂症的遺傳則關乎多個基因。

雖然部分患者的父母並無任何精神分裂症症狀，子女仍然可能從其父母中隨機繼承可引致精神分裂症的基因。如果父母都患病，子女患病的機會率達30%，但一對孿生兒，若其中一人患病，另一人患上精神分裂症的機會為50%，而非100%，意味着促成病發的原因不單是遺傳因素，同時涉及外在環境壓力。

精神分裂症的病徵，可分為「陽性」和「陰性」兩大類。陽性病徵包括妄想、幻覺、言行錯亂。「妄想」指思想上的錯亂，如堅信一些與事實不符、違反邏輯，又不能用自己所身處的社會文化（如宗教）所解釋的錯誤觀念。陰性病徵有

情感遲鈍、缺乏積極性、思想異常貧乏，患者還會出現大腦認知功能受損，導致專注力、判斷力及記憶力衰退。

隨着腦神經科學發展，現時的藥物已能夠有效糾正腦部化學物質的反常狀態，從而使部分病徵得到舒緩，而心理治療有助患者妥善地處理使其苦惱及嚴重威脅他們的病徵。治療陰性病徵方面，主要是依靠精神科的復康訓練，如社交技巧訓練、輔助就業等。

「家庭介入措施」亦是重要治療手段，醫學研究證明，若家人對患者持敵對、苛責、挑剔的態度，又或過分呵護患者，都會令精神分裂症更容易復發。家人容易因患者的陰性病徵而感到沮喪，但敵對態度無助於患者的康復，反而會增加外在環境壓力，促使病症復發。治療師會幫助家人釐清各種問題，鼓勵家人之間的溝通及尊重，藉此減少對患者的責怪。

醫院管理局「思覺失調」服務計劃的主要服務對象是介乎15歲至64歲人士，查詢及轉介熱線：2928 3283。

▼精神分裂症是思覺失調其中一個類型。



## 小朋友塗鴉放鬆心情

### 趣趣地

湖南省長沙市岳麓區實驗小學是湖南省中小學心理健康教育特色學校，自2013年起，學校「心語花溪」心理成長中心投入使用。

該中心共有400餘平方米的專業場地，包括情緒宣洩室、個體輔導室、團體活動室、音樂放鬆室、繪畫活動室、羊駝園等；還配備專業心理健康輔導老師，通過開展形式多樣的心理健康教育活動，開發易傳播、可操作性強的教學課程，呵護學生心理健康。

圖為學生5月31日在「心語花溪」心理成長中心的情緒宣洩室，通過塗鴉放鬆心情。

新華社



## 失眠的飲食調養

### 藥食同源

當一個人感到壓力大，有可能出現睡眠障礙，包括入睡困難、睡後易醒或過早醒來，常伴有睡眠不深、多夢，甚至通宵不寐。另外，過度興奮、緊張、焦慮、恐懼及神經衰弱等精神神經因素，也是導致失眠的常見原因。

失眠對健康造成的負面影響，不容忽視，長期睡不好，結果大腦得不到充足的休息，一個人的精神和體力就得不到恢復。正視失眠問題，在治療的同時，可以採用一些食療方法。

中醫稱失眠為「不寐」「難寐」，可因思慮勞倦、內傷心脾，或陰虛火旺、心腎不交，或肝陽上擾、心膽氣虛，或胃氣失和等因素造成。食療方面，可用酸棗仁煲粥；酸棗仁屬鼠李科植物酸棗的種子，功能寧心安神、養肝斂汗，主治煩躁不寧、睡不安眠、心悸多汗、心神恍惚、神經衰弱等症。

▶酸棗仁功能寧心安神。



### 棗仁白朮粥

- 材料：**  
 ●酸棗仁10克  
 ●白朮10克  
 ●粳米50克
- 做法：**  
 ①酸棗仁、白朮煎湯。  
 ②湯去藥渣後，加粳米煮成粥，調味後，即可食用。

**備註：**每日2次，每次1碗。適用於心脾兩虛所引致的失眠健忘，納呆乏力。