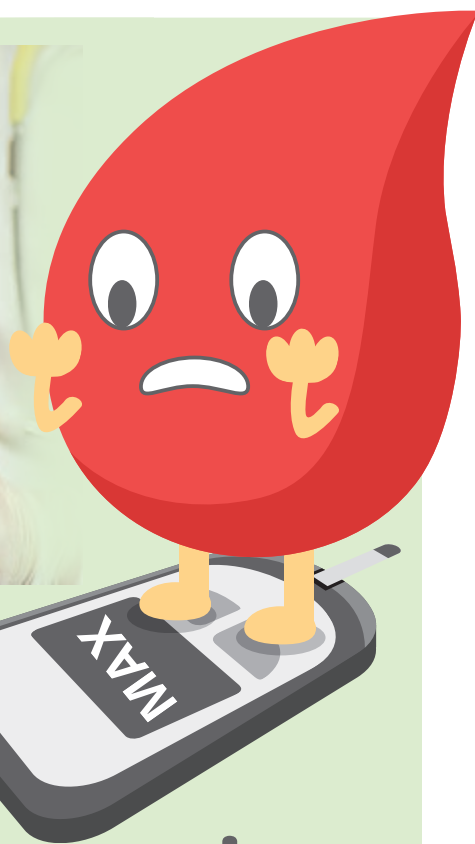




▲透過「篤手指」來驗血糖指數。



# 易患糖尿病

(Epigenetics) 的改變造成，即在不影響 DNA 序列的前提下，由於在胚胎成型過程遇到不同的環境或狀況，造成基因表達的不同，其中一個例子便是雙胞胎。

針對糖尿病的預防，張醫生認為最理想的狀況是從懷孕前開始做功夫，比如男性和女性均應遵行健康飲食攝取充足營養，令身體處於較為平衡的狀態，微量元素攝入量亦要足夠，因為「有BB個刻已經補救唔到」。

另外，在二型糖尿病的預防上，張醫生表示最直接的方法是「堵截」肥胖，即控制體重，透過飲食、運動等形成健康的生活習慣。與高血壓、脂肪肝等很多疾病一樣，一旦患上便難以根治，糖尿病亦然。

不過張醫生亦教路，由肥胖引致的二型糖尿病患者，若透過改善飲食習慣、多做運動管理體重，血糖亦能回落到正常範疇，其中一個患有二型糖尿病的兒童，在遵照醫囑下透過運動，完全不用藥物便可令血糖回落。

對於一型糖尿病的治療手法，張醫生透露，「現有的治療手段都是『補救式』做法。有研究嘗試利用幹細胞產生的新胰島細胞「移植」到器官，以重新產生胰島素，不過仍未成熟至成為恆常治療方法。」

## 治療費月花3000元

兒童糖尿協會表示，患一型或二型糖尿病的兒童家庭，治療開支主要包括注射胰島素，以及檢驗血糖和打針的工具，如採血針和血糖試紙等，平均每個月花費約2000至3000元不等。該會透過醫療用品資助計劃，資助經濟上有困難的家庭有關糖尿消耗品，包括血糖試紙、針頭、採血針等的支出及醫療診金費用。



閱寫樂

| 周蜜蜜

• 香港兒童文學藝術聯會會長

## 童年——寫作的源泉

童年的記憶，對於許多作家，甚至是絕大部分作家的寫作，都會有極大的影響。事實上，有很多作家的作品，都是以自己的童年成長為題材的；比如俄羅斯的偉大作家高爾基寫的《我的童年》，英國最受歡迎的小說作家毛姆寫的第一本小說《人生的枷鎖》，主人公是一個瘸腳的自卑少年，明顯帶有他自己人生經歷的烙印；美國的著名作家馬克吐溫，作品很多都是寫童年成長的故事，其中《湯姆歷險記》已廣為人知。而我們熟悉的作家魯迅，曾寫過《少年閏土》等有關童年記憶的小說。獲諾貝爾文學獎的作家莫言，也寫了不少他在故鄉東北高密的童年記憶故事。而著名的兒童文學作家林海音的代表《城南舊事》，就是帶有自傳色彩的童年回憶。香港本土的兒童文學作家何紫先生的成名作，《童年的我 少年的我》，正是他的童年經歷實錄。

由此可見，童年經驗是作家在童年的生活經歷中所獲得的心靈體驗的總和。有專家指出：童年文學經驗在創作中會重塑和變形，並主要表現為兩種方式：一種是通過經驗融入日後的人生經驗並以「直接的形式」進入創作，成為一種敘事策略；另一種則是化作一種精神、一種情感或情緒以隱約可見的方式進入創作。在現代文學中，故鄉作為背離鄉土的現代作家童年經驗中的重要部分，能充分滿足現代作家精神返鄉的需要，在作家筆下成為了主要的文學表現題材。越是個性特徵明顯的作家，從他的作品裏看到童年的影子就越多，童年的記憶正是他們創作的豐富源泉。

最近，有一套「童年中國書系」與讀者見面了！這是由聶平主編，冰心獎獲獎作家格日勒其木格·黑鶴、簡平、吳然、王立春、周蜜蜜等創作的。叢書以「書寫童年」為主題，是冰心獎獲獎作家獻給孩子們的一份珍貴的禮物。作家以真摯的感情，真實的記憶，給孩子們講述過去和正在發展着的中國故事，傳遞美好的童年夢想。本人寫的《五羊城的小蜜蜂》，也列於其中，就是以童年的回憶為軸，串聯起童年生命中對自己至關重要、印象至深的親情友情以及成長中的點滴體悟，希望小讀者們喜愛。

