

方力申 感恩習泳 盡力回饋

方力申未加入演藝界前，是香港游泳代表隊隊員，有「飛魚王子」的稱號，擁有九項香港游泳紀錄，二〇〇〇年他在悉尼奧運刷新200米背泳以及400米個人混合泳兩項香港紀錄，至今仍未有人打破。已退役十五年的小方，近期重新投入訓練，參加下月十五日舉行的環島泳慈善挑戰。他說，水帶給了他一切，希望用游水去做一些事，作出回饋。

大公報記者

溫穎芝

自小就接受游泳訓練的方力申（小方），跟水可謂不可分割。父母刻意栽培他成為游泳運動員，而他本身都熱愛游泳，因這種運動不論對健康還是意志上的鍛煉，都有很大好處。去年他開辦游泳學校，希望推廣這項運動，早前更決定挑戰45公里環島泳，目的就是為學生們樹立一個永不放棄的榜樣。

游泳適合任何人

小方從小在父母安排下練水，他的爺爺亦是游泳健將。小方說：「我未出世時，父母已想好，將來不論生仔還是生女，都會栽培子女做游泳運動員。我小時候除了游泳，沒有接觸過其他運動。」小方坦言也喜歡游泳，因為他怕熱，而且喜歡在水中的感覺。要數游泳的好處，他笑言太多了，並說：「它可以練到心肺功能，事關這是一項四肢都會用到的全身運動，同時，不容易受傷。游泳時不會有機會被其他人撞擊而受傷，也不會跌倒。游水是最安全的運動，跑步、踢足球、打籃球都會有機會被人踢到甩脫斷骨，游水絕對不會。而且學懂了游泳可以自救，是一項求生技能。」

運動有不同種類，未必人人合適。但小方指游泳適合所有人，只要選自己覺得最舒服的泳式。他平常最愛游自由式，這個泳式最簡單，最不用花力氣，游得很舒服。他說：「要游得好，不能紙上談兵，不去練習是不會學得好的姿勢，一定要去學，要學懂正確的泳姿。另外，要多游才會有水感，有水感會幫助到泳者『抓到水、摸到水』。很多人肌肉繃緊，就是因為少游泳，致肌肉沒有耐力，游得多才有改善。」

做慈善改變世界

自退役後，小方投入演藝界發展，原來他已有十五年沒有游泳。去年他開辦游泳學校，同時決定挑戰自己，參加45公里香港環島泳。小方表示今次是為「點滴是生命」作慈善籌款，並說：「我自小跟水結下不解之緣，二〇〇七年起，我為這個機構擔任大使，現在成為榮譽顧問，希望做一些事作出回饋。我以前是游泳運動員，水帶給我所有，所以希望用游水去籌款。」他笑言自小經常接觸水，本應見到水都會驚喜；但

二〇〇七年首次跟隨此機構赴寧夏做探訪，見到當地民眾要行很長的路才拿到水，而且水質欠佳，令他改變很多，亦很感恩自己擁有的東西。他續說：「做慈善令我接觸到要服務的對象，從而大大改變了我，希望自己能變得更善良，幫到更多人，一個人其實也可以改變世界。但最重要的是先改變自己，因此我去年重新接觸水，決定再游水。」

再鍛煉自己去參加環島泳，除了為慈善，另一個原因是他現在有自己的游泳學校，小方希望能成為七百個學生的榜樣。他說：「作為教練，放低了游泳十五年，現在我由零開始，不怕辛苦去堅持。現在的小朋友，很容易覺得辛苦，要大人為他們安排所有東西，我想告訴他們，教練都好辛苦，不是只會叫他們去訓練，我自己都會去。」

辦校教體育精神

小方坦言做藝人很多時很被動，做運動員就較簡單，很單純，通過努力去完成自己的目標。他說：「今次對我來說是一個挑戰，在我這個年紀來說，也是一個挑戰。」他不諱言重新再練水很艱辛，更形容現在是他游泳生涯的低谷。曾經是香港游泳代表隊成員，現在由零開始，會否感到難受呢？他想了想，說：「都不會的。這次目標不同，我的目標不是時間，而是想完成45公里這個距離，也不會跟以前的我去比較。」

談及開辦游泳學校，這是否他一直的夢想呢？小方坦言不是，否則一早就做了。去年因為有一個機會，令他決定開辦學校。他說：「我希望透過游泳運動，教小朋友什麼是體育精神、運動員的精神，要堅持下去，勝不驕敗不餒。現在很多小朋友太幸福，很多事情，他們不知道，也感受不到。我都會將慈善項目融入課程之中，例如帶學生去做探訪，也會帶他們去海灘幫忙執垃圾，希望讓小朋友有全面的發展。」開辦一家游泳學校，當然會遇到困難，場地就是最大難題，而香港有一些泳會營運了三、四十年，新校要立足也不容易，但他都有信心，會逐步發展。小方說：「在香港、新界、九龍各有一個校址，是最理想的目標。」

環島泳挑戰大

方力申為慈善籌款的「香港環島泳45公里慈善挑戰」活動，將在十一月五日舉行，他希望在十二小時內完成挑戰。小方很早之前已積極備戰，每星期練足六天，但要在海中長時間游泳，並不是人人做得到。他說：「在海中長時間游泳，人會暈浪，也會出現脫水、嘔吐等情況，最困難的是遇上逆流，這時就像在跑步機上永不能向前進一樣。同時，也有機會遇上風浪，加上長時間浸在鹹水中，對皮膚會有不好的影響。」小方指香港的海水水質欠佳，訓練時曾見到不少垃圾，也有水蠅。

小方表示，最初再練水，連游四百米都感到辛苦，就像不懂游泳卻要重新練習一樣。最近他不在社交網站更新自己的訓練情況，其中一次他因為暈浪，在海上不斷嘔吐。現在，他最希望可以完成環島泳45公里的距離。



杏林細語
大公報記者 陳惠芳

談中醫輔助治肺癌

聞癌，誰能不色變？即使近年中西醫學在治療方面有進展，可是肺癌於世界各地的發病率和死亡率仍然甚高，並有上升趨勢，於內地更是排行首位。

註冊中醫郭岳峰指，肺癌的發病率一般自四十歲以後迅速上升，到七十歲更是高峰期，可是七十歲後卻略有下降。治療方面，肺癌先以西醫治療，中醫一般作為輔助治療。

郭醫師受訪時說：「現時治療以西醫的手術、化療、放療為主，但中醫治療同樣重要。中醫講究辨證論治和整體治療，根據肺癌患者的各種症狀辨證，還要結合他們的各種併發症和合併症，綜合考慮後辨證用藥，選方用藥不是一成不變，臨床上要特別注意靈活加減配方選藥。如果病人服藥後症狀減輕，則可以守方繼續服用；如果病情出現變化，則藥方要隨症加減。」他更言在已知的致病因素中，大部分都可引致肺癌，目前比較主要的原因有吸煙、電離輻射、空氣污染和其他職業因素等。早期治療是肺癌取得良好療效的重要前提，若不及早診治，除了肺，癌還有可能轉移至骨、肝、腦、腎等部位。

他續說，和其他癌症治療一樣，肺癌的中藥治療也是一個漫長的過程。他說：「這個疾病在早期診斷或臨床治愈後，或者會出現轉移



山藥

，病症較為輕淺的病人，正氣充足，治療以祛邪為主，如化痰清熱、散結軟堅、化痰通絡等。隨着病情發展，痰濁瘀阻加重，日益影響其他臟腑功能，加之手術後、放化療等創傷性治療對身體的傷害，導致正氣受損，元氣大傷，身體以肺脾虛損為主，治療上需兼顧益肺健脾，益氣養血。晚期肺癌患者，腫瘤擴散至全身多個系統，導致五臟衰竭，生命垂危。此時中醫藥治療宜固本元氣，補益五臟，以延續生命。」

郭醫師認為保持良好的心理狀態，是戰勝疾病的先決條件，病人盡量不要被不良情緒所影響，保持規律的作息節奏及有充足的睡眠。

他說：「飲食方面，體瘦弱者要適當補充蛋白質食物，痰濕重者要減少進食肥膩食品，至於肺熱痰火重者忌食辛辣燥熱之物，便秘者要多食含粗纖維食品，而水腫者要少鹽。肺病患者一般可以多食百合、石斛、山藥以養肺。在精神體力允許的情況下，病人要堅持適度運動，提升心肺功能和肢體關節功能，以達到提高生活質量，利於早日康復。」

郭醫師續指，隨着科技進步，肺癌治療手段日益增多，療效也明顯進步。中醫藥作為腫瘤的輔助治療方法，在減輕患者症狀、緩解化療毒副反應，延長患者帶瘤生存時間，以至提高生活質量方面，都顯示了良好的前景，相信會在腫瘤綜合治療中發揮越來越重要的作用。

醫療領域

皮膚科專科醫生 侯鈞翔

他們在越乾淨的環境成長，更容易誘發濕疹。

「醫生，究竟要不要戒口？」這是一個診治濕疹的時候常聽到的問題。要解答此問題，近代的臨床研究已有不少答案，但真實的背後，可能令很多人大吃一驚。

先從「衛生」概念說起，衛生並不是外來語，它在古籍如《內經》及《莊子》中都出現過，衛生乃指「保衛生命」，即是養生。但近代衛生一詞，更多用於清潔及乾淨的意識上。影響對濕疹的病理認識及防治至深的，就是近代關於濕疹的「衛生理論」(Hygiene theory)。

全球各地的濕疹個案每年都呈上升的趨勢，而且越發達的國家及地區，上升更見明顯。在不少發達國家及地區，濕疹人士佔人口可高達近三成，在香港，數字同樣上升，保守估計，在兒童人口中有十六萬名被濕疹困擾。究竟為何如此？有流行病學研究顯示，在農莊成長，從小與動物共處的小孩，他們患濕疹及相關敏感的情況大為減少。現代社會則因「衛生」情況受重視，父母呵護新生嬰兒，為小孩準備一個「衛生」的環境，結果

濕疹的衛生理論

濕疹是基因主導、皮膚屏障構造出現異常的疾病，「農莊洗禮」為什麼能改變濕疹病人的命運？近代在免疫系統的研究中，終於揭開這個神秘的面紗。在初生嬰兒出生第一年，身體的免疫系統會學習與環境相處，學習辨認各種物質（包括致敏原），若一早前「相處得到」，在免疫系統成熟後，人便不會出現過敏反應。反之，若小孩子在「衛生」的環境下成長，免疫系統無法辨認各種物質，便有機會出現過敏反應，引發濕疹。其中IgE球蛋白會對致敏原產生即時反應，最後更會沒完沒了地產生免疫反應（auto allergy）。這個革命性的發現

，引發了更多的研究，也有不少人把焦點放在這個免疫系統成熟的階段，例如透過有效防止濕疹和修護小兒皮膚屏障，令他們日後的濕疹以及過敏情況大為減低。

類似的另一突破，是關於花生的理論。外國兒童對花生敏感相對普遍，到成年仍存有敏感。面對不斷上升的花生敏感個案，若果在孩子轉吃固體食物時為了「避免中招」而剔除花生，他們可能因此而在日後出現過敏。當然，若本身已曾出現花生過敏或高危一族，便應先諮詢專家意見。

這些劃時代的理念，為傳統的濕疹治療掀起了革命。從二十世紀五十年代開始，應用在濕疹的外用類固醇已大大改變了治療濕疹的成效。然而，若未有好好控制用法，會令皮膚及身體出現各種問題。但隨着對類固醇的認識日深，現時有較多種類選擇，而且也掌握了安全的用法。絕大部分（八成）治療失敗個案，都是與不肯用藥有關。在治療輕度至嚴重的濕疹病人，外用類固醇都是非常重要的工具。至於戒口，濕疹是很多因素造成的疾病，食物只是其中一小部分。而且隨着小孩漸漸年長，影響更少。所以應戒則戒，不應亂戒。



▲不少兒童被濕疹困擾