

探訪東華三院何玉清翠柳頤庭

關李淑儀

去年9月與東華三院何玉清翠柳頤庭社工聯繫，約定1月16日探訪，院方希望把這個活動作為賀年活動，為老人家帶點節日氣氛。義工們年底忙於打掃家居和籌備應節用品，筆者有點擔心被義工『托手踴』，一直不敢開口邀請。



1月上旬與李

惠嫻師姐說起，她毅然答應並推薦好友莊祖文一起來。有兩位粵曲平喉坐鎮就好了，張思情和黃敏慈兩位子喉又一口答應；時代曲組是黃騰偉和廖慧嫻。筆者很感恩，幾年來無論在哪个範疇的慈善活

動，都有一班不離不棄的義工與我們同行。感謝他們推薦和介紹新義工加入，壯大我們的團隊，讓我們的水準不斷提高。

祖文非常熱心，幫我們搬運100條冷頸巾、又帶路。我們2點正在太子站集合，想不到要步行10多分鐘才來到院舍，穿著厚厚的禦寒大衣，大家都滿頭大汗。



義工的美妙歌聲不但使安老院的老人家聽得開心，前來探訪的親友也留在大堂聽我們唱歌。社工大讚義工唱時代金曲和粵曲水準非常高，從未有一個探訪團比我們優勝，親友們要求社工在下期生日會再邀請本團來演唱。對不起，我們不是表演團體啊！我們只想把歌聲帶給多間安老院，希望多些人受惠。



中醫藥可逆轉「腸上皮化生」

香港中醫藥管理委員會
註冊中醫師 郭岳峰博士

「腸上皮化生」是指當慢性淺表性胃炎發展為慢性萎縮性胃炎時，胃黏膜長出了本該在腸道才有的細胞。「腸化生」使正常胃黏膜的分泌功能改變為吸收功能，由於胃黏膜不對吸收的東西有效解毒，天長日久，在部分患者胃內局部就形成致癌物質，最終誘發胃癌。此外，腸上皮化生，也給我們從食物中不小心吃進去的黃曲黴素、苯并芘等致癌物質的吸收準備了條件。因此醫學界把該病變稱之為「癌前病變」。

腸上皮化生目前西醫尚無有效的治療方法，一般給予補充維生素，葉酸，並要求患者定期複查，一旦發現惡變，及時手術。中醫認為，該病變如果得到正確治療，大部分病人是可以逆轉的。臨床觀察發現，經過3至6個月的治療，有三分之一能夠成功逆轉，隨着療程的延長，逆轉的病例會更多。

中醫認為本病的關鍵在正虛（胃黏膜的防禦機制不足）和脾胃氣陰兩虛（胃黏膜的分泌腺體受損）的基礎上，瘀毒為患（外界致病因素的影響），或毒腐成瘍（胃黏膜損傷），或瘀結成積，或氣滯濕聚（腸上皮化生，異型增生）而成，如果失治和誤治，病情遷延或加重，最後可形成惡性腫瘤。

慢性萎縮性胃炎伴有腸化生中醫藥治療的目的在於積極預防癌變或使癌前病變過程逆轉，治療時強調在辨證論治的基礎上，結合胃鏡下黏膜象的改變，正確判斷中醫類型，並適當運用活血化瘀、解毒散結、增酸抗癌的中藥。本病一般可按肝胃不和、濕熱中阻、熱毒結聚、瘀血阻胃、痰凝血瘀和脾胃虛弱、胃陰不足等證型來進行施治。通過「攻補兼施，扶正祛邪」，提高胃黏膜的防禦與修復機能，去除胃黏膜表層的各種攻擊因子；提高機體的免疫監視能力，殺傷部分突變的異常化生的細胞，逆轉「腸化生」。

一般來說，在防癌抗癌方面，經常用的中藥有黃耆、人參、山藥、白朮、蠶砂、白花蛇舌草、龍葵、黃藥子、海藻、昆布、威靈仙、蒲公英、石打穿、全瓜蒌、苡米、紫草、八月札、虎杖、蚤休、茯苓、山楂、烏梅、天冬、山萸肉、天花粉、女貞子等。但是單用這些藥物效果並不理想，一定要在有經驗的專科醫師指導下，辨證論治，才有效果。

需要指出的是：癌前病變並非癌症。所謂癌前病變，只是指發生胃癌的可能性高，並不是說今後一定會癌變。統計顯示，「腸化生」發生癌變的概率低於5%。所以要克服「恐癌」現象。但如果腸化生進一步發展為「不典型增生」時，其概率就一下子提高到25%或40%（根據病理改變嚴重程度）。所以一般單純腸化生，不必過於緊張，胃鏡複查一年一次。通過中醫治療，爭取逆轉。同時注意改善生活方式和飲食結構，徹底戒除煙酒，愉悅心情。食物以富於營養又清淡的為主，要少吃加工過程中容易產生致癌物質的洋快餐和含有很多辛辣刺激調味品的中式火鍋，多吃蔬菜水果和雜糧。



慶祝香港回歸十九周年 開平逍遙兩天遊

葉健強

本會為慶祝香港回歸祖國19周年，7月9日及10日舉辦開平兩天遊。開了兩車。當天上午7時半在灣仔中旅社集合，今次是直通旅遊車，天公做美，出發時沒有下大雨。參加者都很準時，順利依時出發。經深圳灣通道過關，經廣深沿海高速公路，看到深圳機場第三客運樓已運作及前海的房地產建設，深感祖國的經濟發展飛快。

中午一時，已到開平赤坎古鎮，赤坎鎮是開平市內歷史較悠久的一個小鎮，建於清朝順治年，距今超過350年了，而鎮內現存有600多座碉樓，大部份是在上世紀初興建的，一列綿延的嶺南特色騎樓，形成一道道井然有序的屏風，令人有種走進了歐洲古城的錯覺，難怪近年吸引不少影視製作來此取景。古鎮旁邊的赤坎影視城，就是由碉樓改建而成的，2004年建成後，在此取景的劇集及電影多不勝數。首推電影《讓子彈飛》及《一代宗師》，平日如果沒有租給拍攝用途，影視城便開放給公眾參觀。很失望當天未能開放給我們參觀。午餐後，我們去了無線電視劇「公公出宮」取景基地——赤坎村迎龍樓。迎龍樓坐落於開平市赤坎鎮蘆陽村委會三門裡，古稱迎龍樓，建於明朝嘉靖年間，至今已有400多年歷史，是開平現存最古老的碉樓。迎龍樓是典型的傳統式碉樓，樓高3層，占地面積152平方米，全用大型號紅磚結砌，碉樓四角突出，每層四角均有槍眼，底層正面開有一圓頂門，門的兩邊各開一個四方形的小窗，二、三層正面各開三個四方形小窗。樓頂為中國傳統建築硬山頂式，門口上方有“拔萃”二字。據村人反映，迎龍樓門口兩邊曾寫有“迎貔貅稔，龍虎氣雄”的對聯。晚飯於“鵝城”，試試開平著名的黃鰱飯，特色的“鵝彈飛”，果然不同凡響。



晚上入住開平碧桂園翡翠灣酒店。第二天早上，因天雨問題，取消遊覽玉湖公園改參觀江門市規劃展覽館，參觀期間，忽然聽到“小鳥天堂”展館發出很嘈吵和尖叫，以為有意外或打交，急忙去看，原來是團友為吸引銀幕中出現更多些雀鳥，又鼓掌又大叫，俾佢地嚇死。

回程安排去果園試食和摘生果，團友們滿載而歸。

我所識的灣仔街坊對是次安排深感滿意，期望下次的旅遊能在秋天舉辦，天氣不會太熱。

