

養生科學園

本欄資料由養生學會提供

提升人體正氣，抗擊新沙士惡菌

炎熱的夏天來到了，人體排汗多了，雖然有點不方便，常用紙巾或手帕擦汗，但是，從養生的角度看，這是排毒的好機會，讓身體自然地清洗體內的污垢，多好呢！

任何事情都有正反兩面，剛過去的春季，到處潮濕，很多地方發黴，很不方便。但是，原來發黴也可在其中找到對人體的好處。這裏面有一個科學發現的歷史故事。

盤尼西林與“抗藥超級惡菌”

早於1928年英國科學家Alexander Fleming在他的實驗室中的細菌培養盤發現有發黴的現象，而發黴的周圍細菌全部被殺死，這些黴其實是Penicillium Notatum。即是我們今天熟悉的盤尼西林(Penicillin)。

盤尼西林不是在1928年製成的，而是在1930年代末期，兩位科學家Howard Florey及Ernst Chain利用Fleming的研究成果。他們跟美國一間農業公司合作，大量生產盤尼西林作為抗生素。由於當時美國加入第二次世界大戰，受傷的士兵眾多，抗生素大派用場，



尤其對治傳染病十分成功，盤尼西林因而風行一時，變成家喻戶曉的患病者“救星”。

人類常犯的毛病是矯枉過正。其實，在1940年代中葉，Fleming已在美國著名的紐約時報提出一個善意的警告，他說如果要防止“抗生素抵禦”(antibiotic resistance)的氾濫，我們必須避免過份使用盤尼西林。可惜的是：現代人為了短暫的利益，忽視這個忠告。單在2009年人類消耗660萬磅抗生素，一半是不必要用的。另外再加雙倍份量的抗生素，用於飼養動物及養殖業方面。

如此過份使用抗生素，結果是細菌為了生存就只有變種，正所謂打壓愈大，抵抗力愈大，因而形成了今天所謂的“抗藥超級惡菌”(antibiotic-resistant superbug)！

11年前(2003年)在香港、中國內地以至全球發生的“沙士”(SARS)就是抗藥超級惡菌的著名例子。根據世衛(WHO)官方沙士網頁，全球有30多個國家有病例共計8,096病人，死亡人數774人，死亡率差不多10%，以下是一些主要地區的數字：

國家/地區	病例	死亡人數	死亡率百分比
中國內地	5,327	349	7
中國香港	1,755	299	17
中國台灣	346	37	11
星加坡	238	33	14
全球	8,096	774	10

根據世衛資料，沙士的死亡率隨病人年齡的增加而增加，24歲及以下病人死亡率是1%，25至44歲是6%，45至64是15%，而65歲或以上50%。換句話說愈年輕抗病能力愈強，即使受感染也可以復原。

“中東呼吸綜合症”與抗生素危機

今天“新沙士”，又稱“中東呼吸綜合症”，傳媒稱為MERS (Middle East Respiratory Syndrome)，正在地球的另一角爆發，因它源於中東，故此起名為“中東呼吸綜合症”。此症已醞釀一段時期，今年



4月開始在中東爆發，直至5月16日為止，染上此症的病人有572人，其中173人死亡，死亡率高達30%，差不多是香港2003年爆發沙士時死亡率(17%)的2倍，是全球死亡率(10%)的3倍。而最新在6月3日官方公佈的數字是病例已上升至688人，其中282人死亡，死亡率已升至41%。此地區性疫症是否會如沙士疫症擴散至全球而影響香港及中國內地現時未有答案，祈望不會。

MERS之可怕是因為以現時西方醫療來說，這是無藥可治之症。病人會產生嚴重的呼吸困難，倘若病人患有慢性疾病，更容易引發併發症致死。

現時的研究正檢測駱駝、山羊、綿羊和貓，這些動物可能是中間宿主，從蝙蝠身上感染病毒後傳染給人，但這個觀點尚待進一步的科學驗證。

世衛在5月12日宣佈：MERS已經可以人傳人，不過需要長時間接觸MERS病人才會發生。

為了減低受此病毒的感染，專家建議以下措施：

- 1) 減少前往中東，尤其是沙地阿拉伯及周圍的國家；
- 2) 如必要到中東，切勿接觸駱駝及其他動物，包括探訪農場；
- 3) 注意個人衛生及勤洗手；
- 4) 避免與患呼吸疾病的人接觸。



抗藥超級惡菌不限於沙士或新沙士，還包括不同種類的惡菌，在香港有3大惡菌比較常見，它們是：

惡菌	病徵
ESBL (抗藥性大腸桿菌)	尿道炎
CRA (抗藥性不動桿菌)	呼吸道感染
MRSA (抗藥性金黃葡萄菌)	膿瘡及紅腫

世衛警告：世界各國如再不控制抗生素的使用和投資開發新抗生素，世界將進入後抗生素年代，而普通感染或輕傷都可以致命。在美國MRSA每年造成19,000人死亡，高於愛滋病的死亡人數。

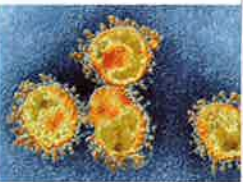
全球化帶來人類很多發展，但是在疫症的擴散方面卻帶來很多負面的結果，因為航運業的發達，今天你在中東，在同一天內你可以到達亞洲或歐美，惡菌的旅行不需要護照，也不需要入境証的。

今天MERS的肆虐達至人傳人，但需要近距離及長時間的接觸，例如通過長時間照顧病人的醫護人員及在同一屋簷下與病人共居的家人，因此，MERS病人必須隔離看護。

提升人體正氣應對惡菌

自古以來，人類為了生存要跟大自然搏鬥，洪水猛獸，狂風暴雨，這是肉眼可見到的。自從顯微鏡發明之後，人類才感覺到很多肉眼看不見的微生物及細菌才是威脅人健康甚至生存的大敵。

西方醫療大多用打壓或殲滅方式，總之趕盡殺絕。今天面對“抗藥超級惡菌”，我們是否可考慮用“大禹治水”的方法！即疏導惡菌而非殺絕它們，並同時防止它們在人體內肆虐。古聖賢說：“正氣所至，邪不能奏”。我們要提升自身的正氣，即管年邁仍能用各種養生方法護體至不老，至少是減慢衰老，免疫系統能如此高強，惡菌就不能傷害我們，應驗“邪不能奏”了！



養生學會 ISLT

養生學會以傳統養生文化，結合現代生命科學，為大眾提供養生保健的知識。

<http://www.islt.com.hk>