

抗病基本法

陳玉佩



香港大學出版社

HONG KONG UNIVERSITY PRESS

香港大學出版社

香港田灣海旁道七號

興偉中心十四樓

© 香港大學出版社 2007

ISBN 978-962-209-834-3

版權所有。本書任何部分之文字及圖片，
如未獲香港大學出版社允許，
不得用任何方式抄襲或翻印。

本社提供網上安全訂購保障

<http://www.hkupress.org>

彩印製作有限公司承印

目錄



| | |
|---------------------|-----|
| 序..... | vii |
| 三隻小豬的故事..... | 1 |
| 探子畢之道 • 富家子的故事..... | 6 |
| 獅子亞甘 • 排泄系統病倒了..... | 16 |
| 長生不死的漁夫..... | 27 |
| 兩個壞蛋的陰謀..... | 39 |
| • 抗衰老心得..... | 48 |
| • 食物成份表..... | 50 |
| • 食譜的誕生..... | 54 |
| 食譜..... | 55 |
| 主菜..... | 58 |
| 湯水和粥..... | 84 |
| 甜品和飲品..... | 110 |
| 水果..... | 119 |

三隻小豬的故事

我的兒子洪鈞，今年九歲，十分聰明，對醫學、電子、機械等知識特別有興趣。每次到圖書館，他對這類書籍都愛不惜手，這可能是自少受到爸爸媽媽的相同背景和興趣所熏陶。我們都是在醫院工作，也懂得中醫，喜愛研究中西醫結合治療。其實我們也是刻意培養兒女在這方面的興趣，因為希望我們的研究能後繼有人。但想不到因而令他變成「問題少年」：因求知欲過強，每事問。有時候為了要應付他的另類問題，我用盡多年從書本上得來的知識還不夠，加上工作及人生經驗，仍感到左支右絀，差點吃不消。唉！唯有當這是為他將來的「通識教育」做好準備吧。

這是難得的星期天，因為答應了帶洪洪到住在粉嶺的大舅父家去踏單車，一大清早便被他吵醒了。匆匆吃過早餐，坐巴士轉火車，下車後還要步行 15 分鐘才到。我帶着沒精打采及睡眠不足的黑眼圈，拖着興高采烈一跑一跳的小洪洪經過河邊，早上的空氣非常清新，涼風吹送着淡淡的草香，令我感到精神為之一振，便建議在河邊的長椅上坐下來欣賞風景。

洪洪說：「媽媽，為什麼不見母雞和小雞在河邊散步，小鴨子也沒有出來玩耍，牠們去了哪裏呢？」細看之下，不但四野無人，連小動物也沒有。

「洪洪，我也不知道。會不會因為近來禽流感在很多

地方發生，大家都提高了警覺，很多家裏有養雞鴨的，也盡快把牠們賣掉或吃掉。小雞和小鴨可能害怕，躲起來了。」

「媽媽，牠們真的很可憐呀！有病已經很不幸，生病也不是牠們希望的。為什麼人們還要殺死牠們，連沒有病的也不放過呢？」他緊張得差點哭出來了，在為小雞和小鴨抱不平。

「洪洪，這是迫不得已的。因為怕牠們的流感會傳染我們，所以便斬腳趾避沙蟲，如果演變成人傳人，便會有很多人死亡。」

「媽媽，若禽流感真的會人傳人的話，你和我是否都會死？死了便見不到爸爸媽媽，我不想死呀！」小孩子急得哭了起來。

撫着兒子的頭，其實我也很擔心，唯有安慰他說：「傻孩子，不用害怕。現在還未有人傳人的個案出現，或許不會人傳人呢。又可能到人傳人的時候，我們已經發明了治療的方法。說不定禽流感的病毒不如我們估計的厲害，人類感染了，也只會像一般流感病一樣，不但不會死亡，還很快康復呢。一切還未出現，不要只向壞處想，自己嚇自己。」

洪洪聽了媽媽的話，便不哭了，可是小小的心靈還是很擔心，因為近來報章、電視對禽流感的廣泛報道，實在令人心惶惶，莫說小孩，所有市民無不談禽色變，整個城市籠罩在一片恐懼之中。

看見兒子仍然愁眉不展，希望能令他放鬆心情，便說：「洪洪，不如媽媽講一個故事給你聽，好嗎？」

「媽媽，什麼故事？」每個小孩子也愛聽故事，知道有故事聽，洪洪便立刻高興起來。

「是三隻小豬的故事。」

「三隻小豬的故事？我讀幼稚園的時候，老師也說過給我聽，是說三隻小豬建房子。教導我們要勤力，不要懶惰。我已經聽過了，不如你說別的故事給我聽，好嗎？」他有點失望。

「洪洪，媽媽今次說這三隻小豬的故事，和你聽過的不同。雖然今次也是關於建房子，但那房子不是用來住的，是用來保護身體健康的。你要好好用心聽着，看看你明不明白故事的含意。」

「好，媽媽你說吧！」說罷，他便安靜的伏在我的大腿上。

「從前有三隻小豬，一天，豬媽媽對小豬們說：『孩子，你們三個都長大了，要離開媽媽，學習獨立生活了。首先你們要為自己身體建一所房子，來保護健康，因為媽媽不能再照顧你們了，以後一切也得靠自己，有好的身體，才可抵抗疾病，快樂地生活下去，知道嗎？』

三隻小豬答應了豬媽媽，便各自離家了。大豬比較懶惰，他為自己的健康所建的房子，是有病便去藥房買藥吃，嚴重一點便去看醫生，完全是倚賴醫藥。一天，有一隻沙士病毒來了，大豬的身體沒有抵抗力，一下子便病倒了，雖然他立刻去看醫生，可能因為這是一種新的病毒，醫生也沒有針對性的特效藥，所以病情變得十分嚴重，幾經辛苦，才能逃過鬼門關。

與此同時，沙士也攻擊二豬，由於二豬為自己健康所

建的房子，除了依賴醫藥外，平日也十分注重家居和個人衛生。因此沙士的攻擊，未能對二豬造成傷害，經此一役，二豬認為自己的健康房子是最堅固的。過了不久，又有一隻新病毒來了，牠的名字叫禽流感。雖然還未開始攻擊，可是牠的殺傷力早已給人廣泛地報道了。二豬十分害怕，開始對自己的房子失去信心，於是便去找三豬討論一下。

二豬對三豬說：『禽流感快來了，你為自己健康所建的房子可以抵抗嗎？』

三豬說：『不知道，平日除了有病看醫生外，我也保持家居和個人衛生，每天還做運動來鍛鍊身體，早睡早起，不良的生活習慣從不沾染，對日常的飲食更為注重，把這所健康的房子，保持在最堅固的狀態，我想應該會有一定的保護力。可以做的我也全做了，如果這樣也不行，便只有無奈的接受。但我深信，這房子是最堅固的。禽流感你儘管來吧！』

聽了三豬的說話，二豬才感覺到，原來自己所建的房子，有這麼多不足之處，牠慶幸還未遇上禽流感，於是立刻向三豬學習，把自己的健康房子從新的再建立起來。說到這裏故事亦完結了，洪洪，你認為如果禽流感來攻擊的時候，二豬三豬可不可以抵抗呢？」

「媽媽，我認為一定可以，二豬三豬所建的健康房子這麼堅固，牠們又這麼努力，身體的健康一定比別人強，抵抗力也會特別高。就是受到病毒入侵，也會比別人快康復，病情也較輕。」

「洪洪，答得好。這樣你應該知道如何面對禽流感了。」

「媽媽，我知道了。我要向三豬學習，除了保持衛生，還要注意日常生活習慣和飲食健康，築起自己堅固的健康房子。」看一看手錶，時間不早了，要趕快起程到大舅父家去，小孩子又可以多做運動來提高抵抗力了。

探子畢之道・富家子的故事

近來傳媒對禽流感的報道零星而持續，似乎病菌已經隨着候鳥的遷移由東南亞向西北各地以至全世界擴散開來。首先只是禽鳥之間的感染及死亡，漸漸在越南發現與牠們有頻密接觸的人開始病倒，有報道指出土耳其有兩姊妹證實死於 H5N1。因為這病毒死亡的人已越來越多了，醫院及學校已經亮起「黃色戒備」，即香港鄰近地區發現個案，提醒大家要做好防止感染措施，保持個人衛生。而洪洪的學校亦加強衛生教育，舉行有關禽流感的討論及壁報比賽，因為他是參賽者，所以非常積極的搜集資料。

這天晚上，正在準備教材的時候，他給我看了一則報道，內容是：「自盤尼西林發明後，全世界都驚嘆它的殺菌力，加上疫苗的誕生，醫生像得了兩件法寶似的，能對抗一切病毒。1980年世界衛生組織正式宣布：傳染病相繼受到控制，天花更在全球絕跡。令人相信傳染病已經不能對人類產生威脅了，可是事實卻不是如此，隨着新的病症相繼出現，如愛滋病、依波拉病毒、拉沙熱等，使人們懷疑先前的想法是否過於樂觀。還有記憶猶新的沙士事件，和就在身邊的禽流感，加上其他一直活躍的瘧疾、霍亂、登革熱、乙型腦炎等，在發展中國家亦有變本加厲的趨勢。至此人類才如夢初醒，無情的事實，狠狠地打破了科學家的幻夢，把他們那件國王的新衣撕了下來，一瞬間像赤條條的光着身子。為什麼會是這樣呢？

原來人類自大的心和一時的成功，把其他聲音遮蓋了，令他們高估了自己的能力，因而導致失敗。其實他們只是凡人，既不是神仙，亦不是先知，所以絕對沒有未卜先知的能力。而疫苗的產生，是首先有了細菌，繼而從牠身上加以提煉稀釋，做成疫苗，注射入人體內，讓免疫系統得到認識和練習對抗這種病菌的機會，產生抗體，從而減低病毒對身體的損害。所以疫苗對已知的病毒真的很有效，但對未知或容易變種的卻無能為力了。」

剛想稱讚這則報道精采的時候，又看見他有點苦惱的樣子，便問道：「是否有什麼不明白的地方？」

「媽媽，每一年我的好朋友林林都有打流感針的，但為什麼仍然會生病呢？」唉！可能又要花一些時間作親子討論了，便請他在我的身邊坐下來。

「誰說打防疫針後是不會生病的？報道亦提到疫苗是把稀釋了的病菌注射在健康的人身上，讓免疫系統得到認識和練習的機會，令他的身體自己產生抗體，這當然需要病一次啦。」

「那麼全世界的人都去打禽流感疫苗便不用怕了，道理很簡單，為什麼醫生哥哥不知道的？」他像發現了新大陸似的。

「你真聰明！但我們一定要把先後次序的關係弄清楚，要先有病毒後才有疫苗。雖然現在有禽畜類的H5N1，但還沒有人類互傳的病毒，而且又沒有辦法預知將如何變種，及其後的威力，所以你的建議暫時行不通。」

「那麼預防流感疫苗呢？」

「你說每年的預防流感疫苗？這只是根據以往的經驗而估計，選出適用的疫苗。世界衛生組織每年都會按照過往社會上流行的流感類型而作出建議，若病毒沒有變種的話，當然非常有效，但如果變了種，便沒辦法了。因此每年流感高峰期，有些人好像你的朋友一樣，就算打了疫苗，也受到感染。打針只是賭一賭運氣。」

「媽媽，我覺得好像有些自己欺騙自己似的。」唔，真的口齒伶俐。

「真不知是被自己還是別人欺騙了。哈哈！這使我想起有一天從報章看到的文章說：『在沒有交通工具之前，驢子被利用來運送物料，但又沒有足夠的工人去驅趕牠們，於是聰明的人想出了一個很有效的辦法。便是利用驢子貪吃的天性，只要用一根竹桿吊着一個紅蘿蔔紮在牠的背上，紅蘿蔔在面前不遠處搖晃。驢子看見前面的紅蘿蔔，便以為努力的往前跑便可以有東西吃，但結果當然是吃不到啦。』」

這時候洪洪有點忍不住的笑出聲來說：「真是一場很可笑的比賽！你是否在把疫苗比喻為驢子，病毒是紅蘿蔔呢？」

「對，認為疫苗會贏的人們，便有點像驢子般給欺騙了，是個大傻瓜！但若現代先進的科學和醫藥，也不能幫助我們有把握地對抗傳染病，那麼我們還可以依靠什麼來保護呢？莫非只能眼白白的等待病菌侵襲，就好像小雞和鴨子一樣那麼被動？」我突然有些擔心了。

「媽媽，那麼就算我們採取了所有措施，包括：保持家居和個人衛生、有病看醫生、避免接觸禽鳥。建了和

三豬一般牢固的健康房子，也可能不足夠抵抗禽流感呢？」

唉！一時間，我也無言以對了。心想不如請他有點睡覺，讓我有一點時間到圖書館或上網看看有沒有相關資料再作討論吧。又不想令他失望，便托詞說：「啊！你的問題很有意義，依我看來好像還需要很深入的討論才能找到答案。但現在時候不早了，你明天又要很早起床返學，媽媽答應你明天放學後再討論，好嗎？現在乖乖的上床睡覺吧！goodnight。」

「好啦，媽媽，goodnight。」等洪洪睡着了，我便急不及待的上互聯網找答案。

到第二天吃晚飯的時候，電視報道山西又有數百隻雞突然死亡，現在正準備撲殺附近農場的數萬頭雞鴨。

「唉！以前都有發雞瘟的，但好快便沒事了，亦不會雞飛狗走，傷亡慘重，真不知是雞行衰運還是人類的不幸。你說今次如果人傳人的話，我這個老人家都劫數難逃了。」嫵嫵說罷眼角似乎隱含淚光。

整個飯廳的氣氛突然暗淡下來了，每個人都感到有些難過，正想說些開心事情分散大家注意力的時候，洪洪突然又說：「媽媽，我今天和林林討論過兩天前老師問的問題，他也沒辦法回答，看看你會不會知道答案。是關於我們能否更主動地去爭取保護，逃過禽流感這一場大災難呢？她說1918年也爆發了一場流行性感冒疫症，非常恐怖，死了很多人，總人數比戰死於第一和第二次世界大戰的總和還要多，數以百萬計。但有些人卻神奇的活下來，科學家到現在還找不到答案。」哈哈，今次媽媽早有準備了。

「在未討論如何主動之前，不如先說一個笑話給你聽，好嗎？」大家都想放鬆一點，便異口同聲的說好。

「從前有一個大將軍，他十分勇猛又威武，對國家非常忠心，獲得皇上的器重。這天他正在邊境巡視，監察軍情，以防有外敵入侵。一名探子向他回報：『報告將軍，邊境有很多敵人，他們似乎是準備入侵我國。』

『豈有此理，什麼敵人，竟敢來犯！』

『報告將軍，不知道。』

『他們有多少人？』

『報告將軍，不知道。』

『離我們多遠？』

『報告將軍，不知道。』

『敵人是從那個國家來的？』

『報告將軍，不知道。』

『是海軍還是陸軍？』

『報告將軍，不知道。』

『他們用什麼武器？』

『報告將軍，不知道。』

『敵人準備從那條路線進攻？』

『報告將軍，不知道。』

『是男還是女？』

『報告將軍，不知道。』

『問你什麼都不知道，你是怎樣做探子的！你叫什麼名字？』

『報告將軍，不知道。』

『真大膽，我問你叫什麼名字，你竟敢戲弄我，你不是想殺頭？！』

『報告將軍，我真的叫畢之道呢！』

『畢之道，不知道，我給你氣死了。快滾吧！』

「哈哈……哈，真的很可笑！」嫵嫵、女兒和洪洪都笑得差點噎倒了，又咳又笑。唉！總算令大家都心情開朗了。

「你們真是笑得很開心，小心吞錯喉嚨。但我就覺得很擔心了，慶幸這只是一個笑話，若是在現實世界，這探子早給將軍殺頭了。可是這個笑話在今天，卻正是我們要面對的黑色幽默。面對禽流感這個將會到來的敵人，我們對它的認識，就像那個探子回報一樣，一無所知。在這個情況下，假若你是那個將軍，你們將如何應付？」

洪洪說：「媽媽，我不知道。」

「也許方法只得一個，加緊訓練自己的軍隊，提升作戰能力，作好一切準備，這樣或許能使敵人知難而退。對我們的身體來說，也是同一道理，增強我們的體質，提升自己的抗病力，作好面對禽流感的準備。這個便是我說的主動方法了。洪洪，我反問你一個問題。究竟世界上有沒有一樣東西，給我們健康做保證，能永遠抵抗病毒入侵，像中國的萬里長城一樣，給人民一份信心和安全感呢？」

「媽媽，對不起。這個問題比剛剛的更難。我又要叫不知道了。」他這樣回答，連姊姊和嫵嫵都捧腹大笑，吃進口的餸菜都差點噴出來了。

「囡囡，你知道嗎？」洪洪的姊姊坤寧比他大三歲，

正開始青春期，對一切漂亮的東西都感到興趣，一向較為文靜，聰明和喜歡思考。

「媽媽，我也叫不知道。」她忍着笑來回答。

「答案是有的，只是被我們忽略了。有沒有聽過富家子餓死的故事？在很久以前，有一個非常富有的商人，他到很老的時候才生下一個兒子，所以對他十分鍾愛。自小那孩子便過着豪華的生活，吃的用的皆是極品，他想要的東西，商人都一定想辦法滿足。漸漸那孩子長大了，商人亦老了。人老了自然容易生病，商人的身體一天天的衰弱，他知道自己將不久於人世，雖然他不怕死，但唯一放心不下的便是這個兒子，眼看他每天只管吃喝玩樂，揮霍金錢，其他的事便一竅不通。雖然請了很多老師來教導，可是他本性懶惰，無心向學，還把老師氣走。心想兒子這麼懶惰，自己死後還有誰來照顧他呢？雖然有百萬家財，足夠他一輩子享用，但人心險惡，兒子又那麼笨，若給人騙去家財，真不知如何生活下去了。為了不想心愛的兒子餓死街頭，商人想出了一條妙計：他把一半家財藏在一個秘密的地方，繪下藏寶地圖，並把它縫在兒子的內衣裏。希望將來兒子沒錢用的時候，也可以利用藏寶圖尋回餘下的家財，富足的活下去。不久商人去世了，臨死前他沒有把這個秘密告訴任何人。他估計得非常正確，兒子承繼了家產不過半年時間，便給人騙光了，最後只得流落街頭。因為他十分懶惰，不願工作，寧願行乞度日，甚至連自己的內衣也沒有洗過，當然不會發現那張藏寶圖，因此便一直做乞丐，最後還餓死了。若然他發現那藏寶圖，便不至於餓死街頭的。身懷如此財富卻結果連買東西吃的錢也沒

有，真是一個諷刺。你們知不知道自己的身體也擁有一個十分寶貴的寶藏嗎？」

「我們也有藏寶圖？」聽了媽媽這樣說，全部人包括嫵嫵也大吃一驚，心中記得每天也有更換內衣的，但好像沒有什麼地圖。

「這個寶藏比藏寶圖更珍貴，因為它能保護我們的健康，是與生俱來的，在我們呱呱着地的時候已一直存在，從來也沒有離開過，只是多數人也都和富家子一樣，忽略了它的存在，沒有好好的利用和珍惜它！」

「媽媽，快告訴我，這個寶藏究竟是什麼？」洪洪和寧寧，異口同聲，急不及待的想知道答案。

「這便是我們身體內的免疫系統。它肩負起保護身體，對抗病毒的責任，幫助我們在細菌滿佈的環境中，繼續生存下去。不管病毒有多強，形勢有多險，身體有多虛弱，就算科學和醫學都不能幫助，它都不曾離棄我們，像一個勇敢而盡責的將軍默默地守護着。」

「它是守護天使嗎？」寧寧說的形容詞真的可愛。

「可以這麼說。你知道嗎？曾幾何時，我們的祖先也十分信任這個守護天使，可是當人類在科學和醫學上有突飛猛進的成就後，近代的人開始倚賴藥物。漸漸地，抗生素便取代了免疫系統在人們心中的地位，不自覺地忘掉了這個世世代代的守護神。被離棄了的祂只好默默地沉睡下去，就像鋒利的寶劍給埋在泥土裏，被空氣慢慢令它氧化生鏽。」

「媽媽，我好像覺得很不開心！」洪洪一向是感情豐富的。

「洪洪，我覺得近幾年，人們的思想及信念開始改變了。因為經歷了多種新病毒的出現，造成重大傷亡，如最近的沙士，和快將到來的禽流感。傳染病毒的變種實在是超出了科學家的想像，還有抗生素的濫用，導致細菌產生抗藥力，這使科學家開始懷疑，單靠藥物是否能抵抗日新月異的病毒？所以人們開始考慮整體的配合，如：個人、環境衛生、生活習慣和健康意識等，才能有效地控制傳染病，減少它對人類所造成的傷害。我們的守護天使再一次受到重視。有些人更可能跨張的認為，增強免疫系統便能百毒不侵。後來更因基因學的發展，對現今很多疾病作出新的闡述，而發現它們的形成往往與免疫系統失衡有密切的關係，故而引伸出與免疫系統有關的治療。他們發現很多疾病，基本上只靠自己身體的免疫系統已經能應付自如，若能加強免疫系統的功能，則大部份疾病也能預防，包括減低患上癌症的機會。」

「嘩！好像是一個很好的消息似的。」洪洪開心得拍起手掌來。

「唉！我也不知道這是不是好消息。因為這個理論已漸漸被醫學家及廣大市民接受了，精明的商人，當然不會錯過這個商機，在大量的醫學報告支持下，提升免疫能力便是最好的保健方法這個信念，已令大家深信不疑。所以任何聲稱能提升免疫能力的食品、藥物和方法都大受歡迎。但免疫能力真的能藉着這些東西得以提升嗎？」

「媽媽，究竟免疫系統是什麼呢？其實在學校和常識書裏也讀過了。」

這時候麻麻說：「洪洪，你一口氣的問，不如等媽媽吃過飯，清洗碗碟後再說好嗎？」看時候也不早了，每次討論都是停不下來的。

「好啦，寧寧、洪洪，盡快吃完飯再說吧，你們想不想和我一起洗碗，一邊洗一邊討論！」

「媽媽，我幫手收拾但不洗碗了，明天要測驗，我要趕快溫習。」

「囡囡，不打緊，你忙自己的溫習吧！」寧寧快要升上中學了，功課十分繁忙。

「媽媽，我也要測驗，不如星期六去旅行的時候再繼續，好嗎？」差點忘記了星期六的親子旅行團。

「洪洪，這樣也好，既然學校教了，不如就等你測驗後，溫習了常識書，由你告訴我，好嗎？」哈哈，這樣便有藉口叫你溫習，讓你了解到發問前應該先備課。