

Health EASY 健康の本

免費贈閱

Issue 001
Aug-Sep 2019

創刊號

A woman with brown hair styled in a bun, wearing a light pink sleeveless dress with a subtle floral pattern, stands in a lush garden. She is leaning on a wooden railing, surrounded by various flowers, including purple hydrangeas and orange flowers. The background is filled with green foliage and tall grasses.

美笑女羅霖

凍齡靠「小心機」



香港安苗醫療中心
HONG KONG PROFESSIONAL VACCINE

星級疫苗醫療中心 守護您人生每個階段

香港安苗醫療中心秉持集團「專業、用心、創新」的服務宗旨，提供達國際水平的高端醫療服務，為全人帶來預防醫學的認知，給予最適切與完整的健康管理服務，讓每位客戶都能擁有正確的健康觀念，並將預防醫學的觀念植根於日常生活中。透過健康檢測、疫苗預防以及早期治療等一系列的預防醫學服務，從而達至減少疾病並促進健康。



健康管理諮詢



成人疫苗



兒童疫苗

了解更多
健康資訊



微信公眾號
HKPV香港安苗醫療中心



Facebook
香港安苗醫療中心



www.hongkongpv.com



中心地址

九龍旺角亞皆老街8號
朗豪坊辦公大樓41樓



香港專線

2156 5865

中國內地專線(免付費)

4008 428 486



WhatsApp

9135 5701

交情，
沒有奇蹟，只有累積。

我是很懶帶傘的人，雨天也儘可能不帶傘。下雨時，往往都是別人借我雨傘，或是為我打傘。其實，在人生歷程中，誰都有雨天沒傘的逆境。

我看見智者順境的時候，笑而不語；逆境的時候，痛而不言。順境的時候，朋友知道你是誰。逆境的時候，你知道朋友是誰。肯為別人擋雨打傘，看似付出了，才是人生最大的財富。

爸爸考兒子：巨額簽帳，簽哪一張卡肯定不會爆？兒子答：是白金卡吧？爸爸說：其實是戶口裡面已經有錢的卡。

刷人情卡，有人刷得輕鬆，有人刷得忐忑。人情債，有人還得吃力，但有人不用還，因為戶口裡頭早就有錢了。

面子，不是你有多少個點贊，而是你幫助過多少人。錢債易清，人情債難還。

只要你先肯為別人付出，別人總願為你付出。交情，沒有奇蹟，只有累積。

一個乞丐在碼頭討錢，但寫著只要十元。有人給他掉下二十元鈔票，他就找回十元，一百元就找回九十元。就是這麼奇怪，引來很多途人試著玩。

旁邊的乞丐笑嘲笑他：哪有乞丐會找續？

「像你這樣，哪有這麼多人喜歡給我錢？」他答。

看似愚蠢，才是聰明。

看似付出，其實才是收穫。



Jacky Kwan 關志康

Mrs. Bee創辦人，帶領內地農村精準扶貧和家庭團聚項目。百本醫護（2293.HK）共同創辦人，曾擔任公司主席及執行董事，現為三家上市公司的獨立非執行董事及健康教育基金會主席。

關先生持有香港大學經濟學學士及碩士，香港中文大學EMBA學位。亦曾獲美國哈佛大學全數獎學金，攻讀領袖深造課程。

現主持香港電台節目「醫護從心出發」和「管理新思維」，文章亦可見於香港頭條日報和肇慶端州新聞的專欄。

CONTENTS



04. COVER STAR 美笑女羅霖 凍齡靠「小心機」



10. HEALTH INSIGHT 放射科——神秘而不可或缺的存在



31. HEALTH TIPS 包皮好與壞 在乎溝通與關懷

HEALTH INSIGHT

14 營養師教授嚴選優質蜂蜜的秘訣

16 傻傻分不清?物理治療師和職業治療師大不同

HEALTH INNOVATION

18 保加利亞玫瑰之旅 5分鐘自製保濕法寶

FAMILY AND KIDS

24 點解家長臨陣「講故仔」並無助增進親子感情?

26 走進親子森林王國 從小啟發小孩的無限可能

HEALTH TIPS

28 誤將癌症當痔瘡 患者趨年輕

29 四分一港人患脂肪肝 忽視隨時變肝癌

32 中醫「髮」寶——解構抑鬱致脫髮之謎

36 玩具就是陪伴您成長的家人



Technothy 科氏健

把健康帶回家

守護一家健康

如BB般愛錫您的皮膚

頭髮皮膚的天然「屏障」沐浴新感受

- ◆ 秀髮潤滑防掉
- ◆ 每天洗面沖涼皮膚Q彈
- ◆ 隔絕刺激物質
- ◆ 快速舒緩皮膚敏感
- ◆ 安心洗濯寶寶用品

全能花灑過濾器沐浴衛士

- 有效殺菌
- 清除餘氯
- 去除重金屬
(鉛、鎳、鉻、鐵、銅)
- 隔絕有害雜質
- 安裝方便免插電



優惠價
HKD198
查詢熱線
6609 1616

世景國際有限公司

電話：852 2447 0611

網址：www.technothy.com

郵箱：sale@technothy.com

地址：德士古道36-60號荃薈商場地下G70鋪

權威機構雙檢證認可：

香港生產力檢測報告證明能有效殺菌、

清除餘氯、重金屬及有害雜質

香港醫護學會認可





美笑女羅霖 凍齡靠「小心機」

53歲美魔女羅霖Candy，自2015年以半百之齡推出首本個人寫真集《Timeless》後，不少出版社相繼邀請Candy分享保養心得。在Candy看來，出書不是一件易事，以文字「傳教」是一份有使命感的宣傳，必須要有豐富實用的內容才能令讀者覺得有價值。今年再度推出《凍齡美魔法Timeless》，整個拍攝過程歷時5個多月，keep住比平時瘦10磅的完美體態，赴泰國、上海、韓國及香港取景拍攝靚相，更親身做「白老鼠」上陣試用新產品、做資料收集，傾心力作為大家展現美魔女健康性感的一面。

飛天下海挑戰極限

珍藏泳衣盡騷美好身材

不懂游泳的Candy為了挑戰自我，大膽冒險玩水中拍攝，身穿性感晚裝在水底擺出各款自然享受的優美姿態。Candy感嘆拍攝難度非常大：「雖然事先都有在屋企的浴缸練習過，但在水底裡完全不同，泳池一米幾高，拍攝時要側身，但身體又會浮起，需臨時在腰間綁一塊鉛來增加重力。而且影相時要閉氣接近2分鐘兼睜大眼，又要兼顧條裙同髮型。」水底拍攝得以順利完成，Candy非常感恩，亦很佩服自己有勇氣克服心理恐懼，是今年的一大挑戰。回憶起泰國無邊際

泳池取景拍攝，Candy至今還心有餘悸：「酒店泳池在十幾層樓高的天台，可以站上去拍攝的池邊只有幾吋，而且池邊非常滑，稍有不慎都會滑倒受傷。」Candy為美容書的美照不惜危站高樓，盡心竭力，實屬勇氣可嘉。今次拍攝的泳衣多達7套，無一不顯露Candy fit爆身型，Candy笑稱：「泳衣靚相會比之前的寫真集多，所有泳衣都是健康性感，在沙灘、泳池呈現出自由自在、減壓的狀態！」



好友力撐齊寫心靈雞湯

為香港市民加油

做藝人面對很大壓力，工作性質要面對一連串普通人未必承受得到的壓力外，所言所行亦是受大眾注目。過去兩個月香港發生的風波，他們都紛紛用不同方法去鼓勵身邊的親友和粉絲們。Candy今次出美容書，不僅為大家分享自己多年來的保養心得，更邀請圈內10位藝人朋友撰寫心靈雞湯。Candy坦言：「每個人的情緒壓力都需要有適當的『出口』，在我人生最低落的幾年，經常倚靠宗教信仰及運動舒緩壓力，釋放負面情緒！」一句心靈雞湯，或許能讓你換位思考，過後又有另一片海闊天空的世界。尤其是現時香港社會負面影響較多，Candy希望藉著這本書鼓勵大家，為大家帶來正面樂觀的能量，齊齊為香港市民加油。





健康是美

從小培養貪靚習慣

每年暑假都有香港小姐競選比賽，亞姐出身的Candy也非常贊同學歷、身型、樣貌俱備的選美標準，而身型樣貌可以通過後天努力改變。現代年輕人的審美標準大多以瘦為美，但Candy反而認為：「瘦要瘦得健康，絕對不贊成盲目靠藥物減肥。很多時下年輕人採用果汁或者代餐為主食減肥，以致營養不均，最終更導致體內器官功能失常。」Candy對健康的注重，源於她生活的家庭環境，父母從事醫護行業，自小就教育Candy對身體健康的要求。從內而外散發光采才是真正的美，這正是Candy在美容書中強調的「健康美」，也是保養秘訣的關鍵。

三子之母無得抖

享受齊做運動之樂

Candy堅信做運動是最好的keep fit方法，當體內分泌安多酚，心情自然而然會變好，亦會使自己容光煥發。作為媽媽的Candy言傳身教，家中三大陽光男孩的健碩身型，亦是努力運動的成果。當被問及暑假的出遊計劃，Candy笑言早已和二子和幼子旅遊完：「其實一早計劃好在新書發佈前同仔仔的出遊活動，每年安排旅遊可以增強我們的感情之餘，也可以給自己放個假，開心過後以最佳狀態投入工作！」

外界以「美魔女」專稱Candy，是對她保養得宜的讚譽，工作態度專業，更擁有不同領域的生意，是位出色的女強人。現實生活中作為單親媽媽的她，對三個兒子的照顧呵護有加之餘，對身邊所有人都謙卑有禮，善用自己的時間，積極參與慈善活動等等，不需要刻意活在別人的眼裡，不需要刻意做一個幸福的小女人或者女強人，如此懂得經營自己的人生，可見她也是一位剛柔並重的新時代女性。

SILVERLOY

Patented Physical Ag Antibacterial Technology

物理銀微子

非化學 · 非納米 · 非釋出

真菌、惡菌克星一觸即殺



新一代除菌發明
專利技術

舒華樂專利強抗菌層
抗菌指數
ANTIBACTERIAL

≥99%



美國/USA
US 9,420,798 B2



中國/CHINA
ZI 2009 8 0162146.3



德國/GERMAN
Nr.20 2015 105 546



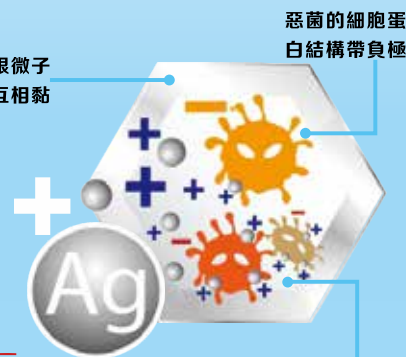
日本/JAPAN
3203988

Patented Physical Ag Antibacterial
Technology Layer Approved by

SGS

物理銀微子抗菌技術榮獲多項國際專利授權

吸引帶正極的銀微子
經接觸與惡菌互相黏
附著



有效終止惡菌的生
存機能直至凋亡

SILVERLOY.com

醫護從心出發

港台電視

《醫護從心出發》是香港電台普通話台節目中《新紫荊廣場》的環節，每集請來不同醫學界的專家分享醫學資訊和健康知識。

主持：楊子矜 嘉賓主持：健康教育基金會主席關志康

時間：逢星期二上午11時至中午12時



香港大學牙醫學院
臨床助理教授
何經綸醫生



神經外科專科
黃偉基醫生

4 Jun 2019

有甚麼因素導致牙周病？如何有效預防？



上集



下集

11 Jun 2019

DHA 是否有利腦袋發展？



上集



下集



18 Jun 2019

長期心情不好會不會構成精神病？



上集



下集

精神科專科黎大森醫生



**物理治療師
鄭金坤博士**



**神經外科專科
黃秉康醫生**



25 Jun 2019

究竟什麼樣的痛需要物理治療？



上集



下集

2 Jul 2019

哪一種頸痛是中風先兆？



上集



下集



**骨科專科
倪司玲醫生**



**香港醫院管理局
創傷中央委員會主席
李建恩醫生**

9 Jul 2019

骨折，骨裂和斷骨有什麼分別？



上集



下集

16 Jul 2019

遇到嚴重意外創傷，如車禍，是否有錢就應該去私家醫院嗎？



上集



下集



——放射科——

神秘而不可或缺的存在

通常我們到放射科拍片檢查，短短幾分鐘或者十幾分鐘就檢查完畢，都只是按照醫生或者醫護人員的指示操作，整個過程下來與他們的交流並不多，可能大家對放射科或有疑問：短短幾分鐘就可以拍到片？為什麼放射科醫生不會直接向我們解釋報告？檢查儀器是否都有輻射？醫生長期面對著這些儀器身體會不會受到輻射的影響呢？對於以上的問題，我們邀請了曾於公營醫院放射科工作超過10年的放射專科譚枝慧醫生為我們解說一下。

「神龍見首不見尾」的放射科

一般市民都會認為，放射科的工作就是照X光，其實拍片只是放射科一個小環節，通常會由放射師操作儀器為病人拍片或作斷層掃描。放射科醫生的工作可以粗略分為兩類，第一類是放射診斷，第二類是放射介入治療。做放射診斷的醫生會坐在暗黑小房間內看片，根據拍的片判讀病人的病情，並撰寫詳細報告及作出治療建議，如遇情況複雜的，還需與其他專科醫生討論找出最佳的治療方案。放射診斷科醫生直接接觸病人的主要機會是在為病人照超聲波，作鋇造影檢查，或是作影像導引抽組織檢查。而介入放射服務是透過X光源儀器即時為病人做介入手術。大部份病人都是由專科醫生、家庭醫生或者其他醫生轉介到放射科拍片，直接和放射科醫生對話的很多時候都是其他醫生，因此放射科專科醫生與病人的距離感會較其他專科醫生遠，亦會很容易被外界認為是比較神秘或被人忽略的醫療部門。

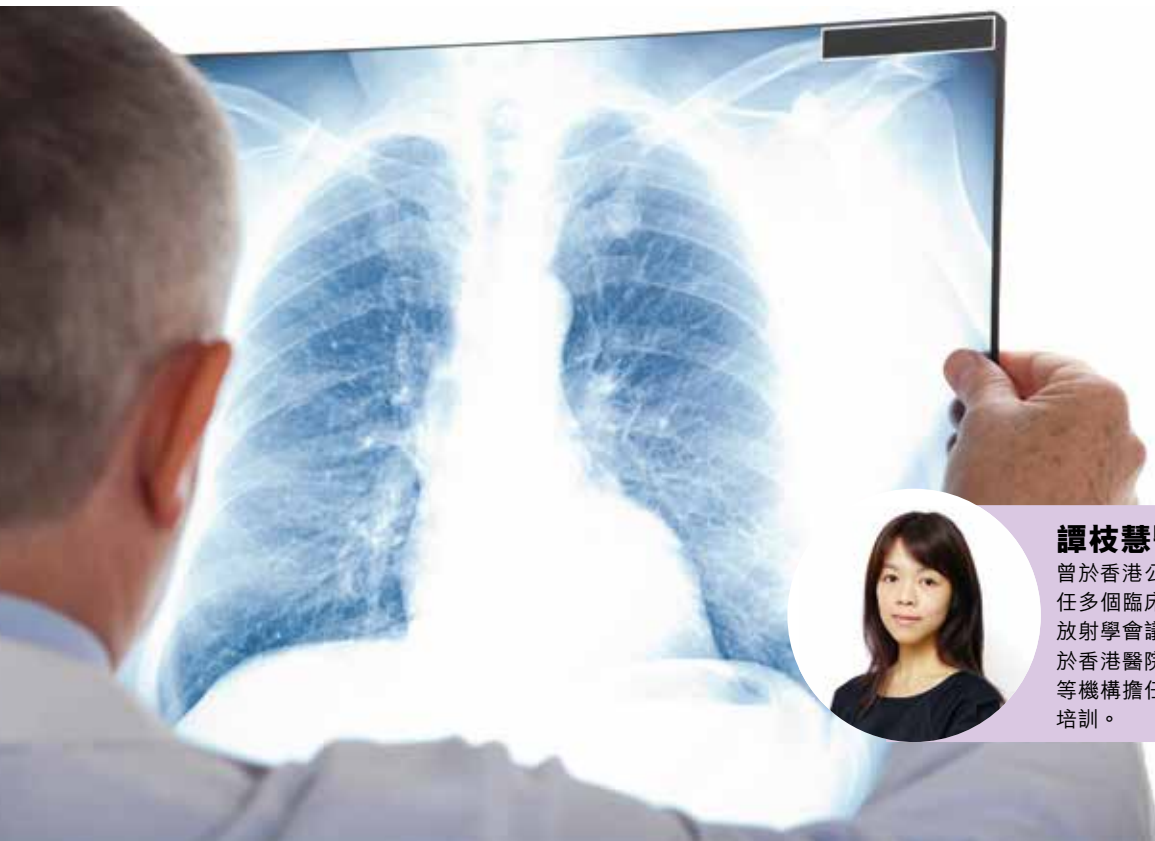
在放射科工作分分鐘會中招？

其實一個人一生當中都會接受到不同的輻射，每年從外太空、高樓大廈或手機等吸收到的平均輻射量大概是3毫希（輻射量的單位）。雖然放射科工作有機會接觸到輻射，但隨著科技的日趨發展，現代放射科儀器的輻射量相較以前的已降低十倍甚至十幾倍，輻射量也會被規限於安全範圍內。香港目前暫時亦未有醫生因吸收過多的輻射量而做不了放射科的醫生。因輻射被人體吸收後不能減除，所以放射科醫生在日常生活都會維持一個健康的生活習慣，以平衡平時接受的輻射帶來的風險。他們亦需每個月透過個人輻射監察儀，以確保體身接受的有效輻射量劑量均在法例限值每年20毫希以下。

認清體檢利與弊 嚴重或會甩頭髮？

在放射科檢查中，X光檢查、磁力共振(MRI)、超聲波(Ultrasound)和電腦掃描(CT)是較常見的，當中並不是全部檢查方法都帶有輻射。其中只有X光檢查和電腦掃描是有輻射的。所以孕婦如非必要便不建議接受X光或CT檢查。CT是利用X光穿透身體造成影像，檢查的時間比MRI短，儀器在身體周圍掃一圈就可以讀取到數據。做CT檢查雖然會有輻射，但身體接受到的輻射量不大，故不用擔心會出現嚴重急性輻射副作用如嘔吐、甩頭髮等。甩頭髮等副作用只有高劑量的介入治療時才會出現。磁力共振的原理是透過強大的磁場（地球磁場數萬倍或以上）令氫原子振動並釋放訊號，再由複雜的電腦換算形成影像。人體有大量水分提供氫原子，令MRI在許多器官都很有用處。但有人造耳窩，舊式心臟起搏器，或患有幽閉恐懼症的病人不能進入MRI。

另外，MRI和CT出報告的時間相差不大，最主要取決於病人的病情複雜程度。如果病人檢查正常，沒有特別的情況需要報告，需時會短一些；如果檢查到有陰影或者顆粒等，每個都要進行量度，需要診斷及寫報告的時間亦會相對較長。



譚枝慧醫生 放射專科醫生

曾於香港公營醫院放射科服務超過10年，曾擔任多個臨床放射病理學會議主持，包括：骨科放射學會議、腫瘤學會議和眼科會議等。曾經於香港醫院管理局、東區尤德夫人那打素醫院等機構擔任導師，指導年輕醫生完成放射專科培訓。



CT和MRI對比一覽表

	輻射量	不適用人群*	主要檢查部位	優點	缺點
CT (Computed Tomography)	有	孕婦	肺部、腹部、骨頭、血管等	掃描時間快速以及影像圖是高解像度	有輻射，但現在的CT輻射劑量可以控制到很低，對身體不會構成嚴重傷害。
MRI (Magnetic Resonance Imaging)	沒有	體內有金屬植入物或電子儀器、患有幽閉恐懼症的病人等	腦部、鼻咽、脊柱神經、關節等	沒有輻射及軟組織分辨率十分高	檢查時間較長

*每位病人的身體狀況有所不同，應與醫生討論最合適的檢查方案



入放射科不厭日睇100片

其實醫生是如何去選擇自己的專科呢？為何譚醫生會選擇了放射科的呢？她說：「其實大部分醫生都會根據自己的興趣選擇。我覺得自己對照片、影像比較感興趣，在相裡面找出一些不正常的陰影或顆粒，就像是從照片中找到破案線索，而且要每日睇接近100張片也不覺得悶。相反如果本身比較喜歡與人交流的，可以選擇內外科等；如對做手術比較感興趣，動手術能力不錯的也可選擇外科。」目前，醫生是分類比較精細的行業，當中所需的專業程度要求高，所以學習和實踐的時間會比較長。

AI日漸成熟 絕症或有痊癒機會

自進入 21 世紀以來，醫學影像學發生了革命性的進展，現時好多醫院都引入了人工智慧系統(AI)，大大提高了工作效率。問到譚醫生對AI的睇法，「根據我個人試用的經驗，AI能幫助我們快捷地偵測到大量訊息，雖然暫時還未能達到百分百準確的結果分析，例如良性或惡性、或特別的組織病變等，亦暫不能完全替代放射科醫生或其他專科的工作。我相信科技發展日新月異，在不久的未來AI發展會更加成熟，與醫生的工作相輔相成，為病人作出更快更準確的診斷。」



訪問尾聲，譚醫生憶述十幾年前，她曾面對一個蛋白質流失腸病變的病人都束手無策，亦是她從醫以來最深刻的一個病人，但在經過醫學科技不斷發展的今天，這個病是有機會透過淋巴放射介入治療控制病情。她深信每位醫生都有自己一個堅決的信念，就是盡力去幫助病人恢復健康，所以無論是在哪個專科、醫院或診所工作，希望醫學界利用更先進的診斷儀器，為市民提供更優質，更有效率的服務。

營養師教授 嚴選優質 蜂蜜的秘訣



你把蜜糖配搭入茶裡，把蜜糖塗在麵包上，但是蜜糖的由來你又知多少呢？



蜂蜜的來源

蜂蜜是由勤勞的蜜蜂生產出來的濃稠金黃液體，使用開花植物的花蜜(nectar)製成。但蜜蜂怎麼做蜂蜜呢？植物分泌花蜜的腺體稱為蜜腺，大多在花朵內、雌蕊基部或其他部位，甚至在花朵外如葉柄、葉片上。蜜蜂用口吻舐吸花蜜，採完一朵再採鄰近的一朵。蜜蜂採蜜後，花蜜儲存在其體內並會分泌酶，經釀製就變成了美味的蜂蜜。花蜜的主成分皆為醣和水，醣主要為蔗糖（但亦有少量葡萄糖和果糖）¹，含水分60~80%，而蜂蜜主要是含葡萄糖和果糖，只含少量蔗糖²，水分僅20%以下，所以由花蜜釀製成蜂蜜需由蔗糖（多醣）轉換成為葡萄糖和果糖（單醣）。



蜂蜜與人類的關係悠久，在羅馬神話已經有歷史記載，古希臘和西西里島為最著名的蜂蜜生產歷史中心。現今，蜂蜜是世界上主要的甜味劑，被廣泛使用。蜂蜜的顏色，味道，香氣和質地是根據蜜蜂採取的花，而衍生出不同類型。例如，三葉草蜂蜜與經常出現在薰衣草田的蜜蜂採集出來的蜂蜜是有很大不同。

5大法教你如何挑選優質的蜂蜜

1. 肉眼上的觀察

我們可以用肉眼分辨出經過處理的蜂蜜和原料蜂蜜的區別。首先經過加工，過濾和加熱的蜂蜜看起來比較「乾淨」，很少甚至沒有晶體或其他可見的粒子懸浮在液體中。相反，原料蜂蜜比處理過的蜂蜜更容易結晶，導致液體不太光滑。市場上為了美觀，且避免顧客對有結晶體的蜂蜜有誤會，通常經過巴氏殺菌過程後，高溫會破壞當中一些天然礦物質包括酶、花粉和維生素。這樣完美無瑕的蜂蜜反而是沒有那麼純淨！

2. 有機和非GMO蜂蜜並不代表最好

市面上標記為有機蜂蜜的，都意味著所有植物和整個覓食區域都需要無農藥，蜂房中沒有農藥或抗生素。但一些專家表示，幾乎不可能證明蜜蜂在長途飛行中不會接觸殺蟲劑和合成肥料。

3. 淺色和深色的蜜糖味道不一

華盛頓特區註冊營養師的Rebecca Scritchfield指出，蜂蜜不是根據營養價值進行分級作評價，而是顏色、澄清晰度、味道和水分含量。根據經驗，淺色蜂蜜（C級）比琥珀色（B級）或暗色的（A級）味道更為淡。你可以食物的配搭去選擇蜂蜜：更加精緻和深色的蜜糖，如三葉草蜂蜜，混在沙拉醬中味道很好；而淺色的蜂蜜就適用於當醃料，加入蕎麥一起吃也是美味選擇。

4. 選擇合適包裝的蜂蜜

挑選在玻璃罐或壓縮式條支裝的蜂蜜，因蜂蜜非常脆弱，放在塑料比較不穩定。如果你買的蜂蜜是用塑料容器，儘量在一年內食用。在那之後，你會開始看到顏色和味道的變化。儘量避免開蓋後太多空氣接觸，以保存新鮮。

5. 有國際檢測認證機構的標籤

在選購蜂蜜時，可留意產品是否已獲國際檢測認證機構的標籤，以確保它們沒有含微生物，抗生素及重金屬等有害物質。這認證是符合其標準的授予許可，給消費者安心的選擇。



蜜糖的好處

1. 抗氧化劑的良好來源

蜂蜜含有一系列植物化學物質，可作為抗氧化劑。有些類型的蜂蜜含有與水果和蔬菜一樣多的抗氧化劑。研究表明，蜂蜜中的抗氧化物質多酚可能在預防心臟病方面發揮作用³。抗氧化劑亦可防治皮膚衰老，有美容養顏的功效。

2. 增強抵抗力

蜂蜜含有維生素B6，B1（硫胺素）和B5（泛酸），亦有礦物質鈣、鐵、磷、B1、B2、B3、B4、B6、B9、鉀、鎂、鋅等，這能提供充足的營養來加強免疫力以抵禦疾病。蜂蜜擁有的成份也能消除疲勞，提升專注力，很適合學生和上班族。

3. 幫助解決消化問題

蜂蜜有時用於治療消化問題，如腹瀉⁴。它是一種有效的益生元，亦是滋養腸道中的好細菌，被證明是治療幽門螺旋菌的有效方法⁵。這不僅對於消化，亦對整體健康至關重要。

4. 喉嚨痛的好幫手

蜂蜜是一種原始治療喉嚨痛的方法。當你感冒時，在檸檬熱茶加入蜂蜜，也可以作為止咳之用。研究表明，蜂蜜與右美沙芬有著一樣的功效，右美沙芬是咳嗽藥物的常見成分，直接服用一到兩茶匙蜂蜜即可。

小貼士

- 不應該把蜂蜜存放在熱源附近及儘量遠離陽光，但也不需要保存在冰箱裡。為保持新鮮，蜂蜜應在10至21°C內的環境裡。如果您想長時間存放，應將其保持在5°C以下。低於該溫度，它不會結晶，並且其原始質地和風味可以長時間保存。若用溫水沖蜜糖，水溫應維持在40-45°C，因為溫度過高的熱水會破壞蜂蜜中的營養物質。
- 由於蜂蜜可能受肉毒桿菌（Clostridium botulinum）的孢子污染，1歲以下嬰兒不宜吃蜂蜜。嬰兒吃下肉毒桿菌的孢子後，有機會引致嬰兒肉毒中毒（infant botulism）。現在業界逐漸在產品的包裝上附有相關的警告字眼提醒消費者，嬰兒不適宜吃蜂蜜，否則可能會引致嚴重疾病。



李杏瑜 營養師

曾於醫學美容及營養中心任職營養師主管。現為私人執業營養師，主要負責體重管理、改善三高問題及作懷孕前後營養跟進。同時，亦為健康專欄作家，不時舉辦健康講座，藉此分享營養資訊。

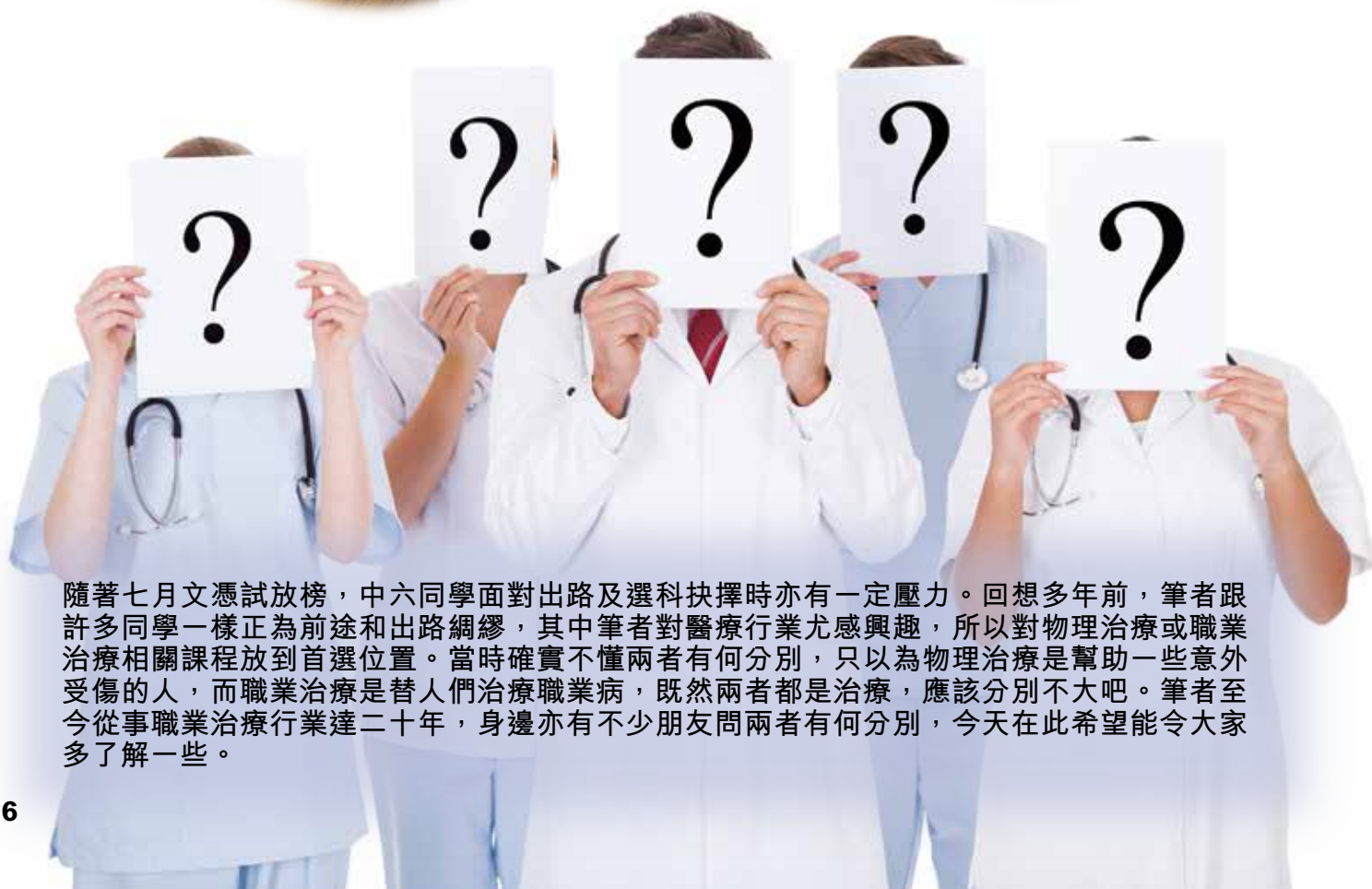
3 Afr J Tradit Complement Altern Med. 2010; 7(4):315-321.

4 Nutr Metab (Lond). 2012; 9:61.

5 Arch Med Res. 2016 Jul;47(5):340-348. doi: 10.1016/j.arcmed.2016.09.002.

傻傻分不清？

物理治療師和職業治療師大不同



隨著七月文憑試放榜，中六同學面對出路及選科抉擇時亦有一定壓力。回想多年前，筆者跟許多同學一樣正為前途和出路綢繆，其中筆者對醫療行業尤感興趣，所以對物理治療或職業治療相關課程放到首選位置。當時確實不懂兩者有何分別，只以為物理治療是幫助一些意外受傷的人，而職業治療是替人們治療職業病，既然兩者都是治療，應該分別不大吧。筆者至今從事職業治療行業達二十年，身邊亦有不少朋友問兩者有何分別，今天在此希望能令大家多了解一些。



物理治療和職業治療皆屬於復康專業，兩者都是以非藥物的方式去提供治療。物理治療師透過物理媒介如電力、水力、冷、熱、光、磁等，利用人體生理對物理刺激所作出的反應來達到治療的目的，再配合針對性的康復運動及手力治療，從而幫助病人舒緩痛楚，加強活動能力和心肺效能，促進恢復日常活動能力；職業治療中的「職業」是指自理、工作、學習及娛樂等佔據個人時間、有目的及有意義的活動。當有人因受傷、疾病或發展障礙影響到進行自身的「職業」時，職業治療師便會利用不同的療法及具治療性質的活動，協助他們恢復身體功能，減輕傷殘帶來的影響，提升獨立能力，重新投入社會。由於「職業」泛指我們日常生活中的每一件事，故此由初生嬰兒至長者均有機會接觸到職業治療。以中風個案為例，患者右邊半身不遂，失去了以往的活動能力，不良於行。物理治療師會透過運動和使用訓練器材，改善患者的身體肌能，例如肢體的活動能力、身體的平衡力、肌肉張力及身體痛症的情況，希望幫助患者回復中風導致失去的活動能力，並且能夠重新站立和自主步行起來；而職業治療師會透過活動訓練，配合合適的輔助器具及家居環境改裝，提升患者於日常生活中的自理能力，例如訓練患者用左手拿著防滑斜口碟進餐、正確使用浴室扶手並於如廁時保持良好姿勢，使患者能獨立應付基本生活需要，繼續從事所想之活動。

筆者再舉另一例子，一個患有中期認知障礙症的長者因認知能力下降，導致日常活動的能力及主動性亦轉差。他的身體肌能轉弱，少走路，還出現經常跌倒的情況。物理治療師透過運動訓練，保持長者的活動能力及感知肌能，令長者能在進行日常活動的時候保持應有水平；而職業治療師得知長者患有認知障礙，認知功能受到影響，則會透過認知訓練、家居環境改裝及照顧者訓練，讓長者保持認知能力，並在熟悉的環境中安享愉快的生活，同時舒緩照顧者的壓力，使其與長者相處融洽。

雖然物理治療及職業治療在復康領域中發揮著不同作用，但兩者之間有著不少的共通點，例如兩者都透過治療活動去提升患者的日常活動能力；兩者均鼓勵大眾預防和避免疾病；兩者的最終目標都是盡量協助患者重返健康、快樂、有意義的生活。由此可見，它們都各自在其專業領域中扮演著不可或缺的角色。復康治療是一門「以生命影響生命」的專業，筆者鼓勵有志投身復康專業的年青人都要付出愛心和耐性去關懷患者，心態比知識更重要。



家豪SIR 職業治療師

擁有 20 年臨床經驗，曾在不同復康單位如醫院、安老院舍、護理院、復康中心、特殊學校等機構提供職業治療服務。家豪SIR亦曾於中港澳各地舉辦訓練課程、研討會及工作坊，推廣復康之重要性及其相關的治療模式與方法，希望幫助復康人士發揮所能，積極投入生活。



保加利亞玫瑰之旅 5分鐘自製保濕法寶

「玫瑰之國 保加利亞」

玫瑰一直被視為愛情的象徵，更是女性最喜愛的花類之一。而保加利亞是全世界最大的玫瑰生產國，有「玫瑰之國」之稱。於保加利亞四處都會見到玫瑰花的蹤影，此地更是每一位薰治療師嚮往的地方之一，因為可以親身體驗製造玫瑰精油每一步的生產過程。

在保加利亞種植的大馬士革玫瑰，是提煉玫瑰精油和生產純露的最佳品種，具有很高的經濟價值。保加利亞玫瑰谷——卡贊拉克（Kazanlak），是保加利亞種植玫瑰花最多的一個地區，具備了孕育大馬士革玫瑰的最佳條件。



聞名世界的保加利亞玫瑰節

最早的玫瑰節始於1903年，起初只是花農自發性活動。後來為了保留生產玫瑰精油的傳統，保加利亞正式將每年六月的第一個星期日定為「玫瑰節」。玫瑰谷內大部分的玫瑰農園，當天會免費開放給遊客親手採摘大馬士革玫瑰，體驗在玫瑰花田中漫步，當然少不了就是可以在花田上「打卡」呢 Like。

玫瑰節當天在小鎮上會有很多攤檔，大部分賣的都是以玫瑰為主題的手工藝產品，花蜜、純露、香梘、玫瑰圖案瓷器等。當日更會有花車巡遊和傳統民族歌舞表演，他們還不時向遊客灑花瓣及純露，令整個城市都瀰漫著浪漫的玫瑰花香。



精油人氣No.1

大馬士革玫瑰以蒸餾法提煉而成的有機奧圖玫瑰精油，可以回復皮膚彈性和柔軟度，淡化色斑，撫平皺紋和疤痕，對於提升皮膚的水分它的效果亦非常有效，適用於所有膚質，尤其乾燥、成熟皮膚。玫瑰精油香氣同時能提振心情，舒緩神經壓力。玫瑰精油能調節荷爾蒙水平，對於月經問題也有顯著的效果。還能增加性慾，增進兩性間的吸引力，避免於懷孕期惟孕婦應間使用。



精油之后——玫瑰

玫瑰精油是香薰治療師喜愛使用的精油之一。高級的「大馬士革」品種玫瑰精油是得來不易，鮮花花瓣必須在早上八至十時前摘取，然後當日進行蒸餾。蒸餾過程中，需要小心控制加溫，如果溫度過高容易會導致香氣損失。大約 3,500 至 5,000 公斤的花瓣才可以提煉出一公升的精油。所以玫瑰精油價格較為高昂，故有「精油之后」之福。療效上的確很優異，不論是用在皮膚、身心靈層面，美容功效更是毋庸置疑。

「香薰治療師私心推薦配方」

奧圖玫瑰精油2滴 + 高地薰衣草精油1滴 + 冷壓玫瑰果油10ml

功效

高地薰衣草精油—細胞再生，保持皮脂分泌的平衡。

冷壓玫瑰果油—減輕色素積聚、去疤痕、去暗瘡印、增加皮膚彈性、減輕皺紋和柔軟皮膚。



劉婉媛 Jessie Lau

Nude Story 有機天然護膚品創辦人、註冊英國IFA香薰治療師、美國NAHA國家整體芳療協會專業芳療師。多次獲邀為香薰治療講座主講/ 電台訪問嘉賓。



「我係Sophie，今年十三歲，我有Kabuki Syndrome；但我都係好開心囉。」眼前的梓熙，右眼稍下垂及眼瞼外翻，走路時一拐一拐；但說話率真可愛，單純樂天得一件雞蛋仔足以教她樂上半天，難以聯想到，她患上了罕見的「歌舞伎症候群」。

難以想像的，還有當年的梓熙媽媽，「呢個Shock（震驚）係大到好似個天跌落嚟，係好痛苦！」這個「極之極之大概打擊」，始於梓熙兩歲確診之時。

歌舞伎症女孩 衝破標籤枷鎖





她天生愛美，卻有著不一樣的外貌。

她本性善良，卻受著不友善的目光。

她的夢想簡單純真，卻教人聽得五味雜陳。

「我希望變成一個好Healthy（健康）同好靚嘅女人囉。」

她是患上歌舞伎症候群的 —— 謝梓熙。

好開心囉!

心漏貓眼 盤骨移位

梓熙出世已有心漏，並出現Coloboma（俗稱「貓眼」），即眼睛虹膜缺損，會怕光及視力較弱；約一歲更發現她的盤骨已移位，需立即進行手術。「包紮咗成八個月，復原好慢，一行就會影響到，所以唔俾郁，要成個身連腳仔都包埋，全身都係石膏，淨係凸腳裸出嚟，好似花樽人咁……」

照顧這小小「花樽人」，還得擔憂其脆弱小心臟，「啲瘀血流得唔順暢，會積聚喺心肺，會變脹，所以嗰時要食薄血丸。」媽媽一直期待著梓熙的心漏能自我修復，惟奇蹟並沒有出現，那個「隆隆」還不小；最終於四歲進行了手術。

與世隔絕 自我鞭撻

此刻侃侃而談，但那年那刻，一切歷歷

在目：「唔敢出去見人。」避見朋友四年的她，心中有無盡疑問，卻找不到答案。「個心好驚同埋好痛苦，好想收埋自己……唔想人哋問起囡囡嘅事，唔識點講。」

懷胎十月把女兒帶來世上，卻面對如此困局，她不停自責，「點解會係我呢？我做錯咗乜嘢？係我唔小心？係咪食錯嘢？係咪冇聽老人言飲凍嘢飲奶茶……」不斷的自我鞭撻，她直言源於對罕見病的認知有限。

回想那段與世隔絕的日子，其實她最渴望有人給予方向，好讓她知道如何面對。「好多人都唔完美，只係我哋識得修飾……其實邊個係完美呢？慢慢自己就放低咗或者可能接受咗。」終在女兒八歲時，她走出這陰霾。

有所頓悟，也許源於更透徹的囡囡：「佢叻過我，相信係佢細個已經知，但佢唔似我咁收埋自己，佢唔覺有咩問題；佢識得話俾人聽：『係呀！我跑唔到呀！我唔係跑得好快㗎咋！』佢會用平常心地去面對呢件事。」

「天生就係咁，佢冇錯！」

作為過來人，她說政府若可提供專業引導及資訊，絕對能助病患家庭減少負面情緒，也該能減少社會對他們的歧視和誤解。偶爾，梓熙都會承受外界的奇異目光，長大懂事後，她開始迴避。「啲人咁樣睇個囡，我就想打人一身，會好忤憎，好嬲！」

「我成日同囡囡講，天生就係咁，佢冇錯。」帶著堅定的語氣，這位媽媽期盼大家可理解和接納世上有很多不

同類型的人，每個人都有不同的狀況。「傷健共融」不該只是口號，但社會能真正做到，仍是一段漫長的路。

友善的梓熙，首次跟Lifewire團隊見面已熱情地拖著我們，介紹睡房中最喜愛的公仔、獎狀、玩具……滔滔不絕的訴說軼事，活像一個無憂無慮的小公主。然而，快樂城堡內，卻暗藏了一根刺。

友善的梓熙，在首次跟Lifewire團隊見面，已熱情地拖著我們，介紹睡房中最喜愛的公仔、獎狀、玩具……滔滔不絕的訴說軼事，活像一個無憂無慮的小公主。然而，快樂城堡內，卻暗藏了一根刺。



一個轉念 一次重生

突如其來的罕見病，令人措手不及，更教人迷失。「咪想落咗佢囉！」當年最徬徨之際，梓熙媽媽竟發現自己懷上第二胎，「擇公字、睇相、問八字，乜鬼都做晒。真係一念之差，一秒間你可以破壞佢；但返唔到轉頭，人嘅可能性係好多㗎嘛！點解咁快又將我生仔嘅可能性cut咗佢呢？」

一念天堂、一念地獄。猶幸，一個轉念，他獲重生；如今，他成為了家中小暖男，「你洗咗手未？！」「你肚唔肚餓？！」話音未落，這位噓寒問暖的弟弟，已下廚為家姐做下午茶。

欺凌歧視 標籤枷鎖

「佢哋會嗌我核突啲嘢囉。」曾就讀主流學校的梓熙，常被同學冷嘲熱諷，久久未能融入，「同學問我點解我一隻眼係大過另外一隻？」「點解我行得咁得意？」「有啲大人會對我好大聲叫，咁就會……我覺得佢哋唔鍾意我，咁就……」原本整天在笑的她，回想「暗黑時期」，禁不住抽泣起來，我們也不忍再問下去。

容不下梓熙的，不僅是主流學校，還有是被標籤的枷鎖。「唔敢或者唔想畀囡囡去特殊學校，害怕她被標籤為殘疾人士。」媽媽曾為此很掙扎；不過，為著女兒，決定衝破這心結。還幸，三年級轉讀特殊學校後，梓熙找

到了屬於自己的天地，因為同學們有著相似的經歷，再也沒欺凌、再也沒歧視，「我好開心囉，因校好多小朋友好似我咁樣，有少少Disability（殘疾）。」新環境給予梓熙更多空間去慢慢學習，尋回自信，還認識到好朋友：「我依家有五、六個好朋友，喺學校好開心，朋友對我都好好。」

破涕為笑的梓熙，隨即致電好朋友，開心的商量返學開派對的準備。媽媽看在眼里，一臉寬心。「梓熙的人生真正需要的是自尊，一種自我存在的價值；希望她可以找到自己的路，建立自己的社交圈子，能夠好好享受生活。」

「我喺屋企好開心，全家人都好愛錫我！」弟弟待家姐如掌上明珠。「有人蝦我，細佬會鬧佢哋；我玩佢啲遊戲，佢會即刻嗌啲朋友唔好殺我。」這家人邊品嚐「愛心多士」、邊滿足地笑著互相凝視；彷彿，上天將最好的家人，都安排到她身邊。

衝開桎梏 海闊天空

極罕見病雖降落在這小天使身上，幸四歲進行了修補心漏手術後，身體一直有進步，如今她能歌善舞、彈琴作畫、烹飪下廚、攀石游泳……，她都享受其中。「佢出世到依家，轉變已經好大，可能性多咗好多好多！我覺得

得我個因大把將來，可以好好，好positive（正面），分分鐘可能好過添！」

憑藉毅力，梓熙用行動告訴大家，病魔抹殺不掉其可能性、歧視也磨不滅其決心。她寄語病患朋友：「如果你覺得有人蝦你，就要同屋企人講，佢哋會諗方法幫你解決！」梓熙的正能量，沒因病而喪失對生命的熱情，反而活出自己的精彩人生，創造屬於自己的故事，感染著所有人。



梓熙，不幸患上罕見病；
然而，她卻比大部份罕見病患者幸運。
社會上仍有許多因罕見病而生命受威脅的人，
需要我們給予關懷和支持，
讓生命得以延續。

甚麼是「歌舞伎症候群」？

歌舞伎症候群為一種先天性多重異常合併智能發展遲緩的疾病，患者主要症狀有特殊的臉部特徵、生長遲緩、智能障礙、心漏、骨骼問題和 Coloboma，Coloboma 是指在胎兒階段，眼睛還未發育完成時，便完成了整個程序；眼球通常呈橢核形般，類似貓眼，並容易患上弱視或近視。

由於患者大多似日本傳統歌舞劇之臉譜，皮膚白皙、眉毛長而寬、睫毛長且明顯、下外側眼瞼外翻、較長的眼裂及低扁鼻尖，故以此命名。據估計，日本每 32,000 位新生兒中，便有一位患者。有患者是基因致病，部分則原因未明。

梓熙媽媽指：「呢啲徵狀冇得用 Medical（醫療）去治療，只能夠修復一下。」此病症狀因人而異，還有其他問題可能涉及內臟，因此患病的程度存在很大差異。

部分資料來源：台灣財團法人罕見疾病基金會

個案編號：3607

轉介自「香港黏多醣症暨罕有遺傳病互助小組」



採訪及撰文：鄭宇丹、梁劍紅
編審：梁劍紅、Avy Ip
硬照攝影：Sea.Photo.Yea
影片製作：Lifewire、陳澤朗



點解家長臨瞓「講故仔」 並無助增進親子感情？

不少家長都誤以為，說故事只要打開故事書，照書本內容讀給孩子聽，就算是「完成任務」了。其實，故事教育對孩子的影響深遠，所以家長更需要注意各種宜忌，才能令孩子享受聽故事的過程，同時達到故事教育應有的成效。



利用不同的技巧，令孩子能享受故事教育帶來的樂趣！

聽故事應與語文活動分開

很多家長每次與孩子一同閱讀，或手拿玩具一起享受親子樂時，都習慣只會問孩子：「這是甚麼呢？」，卻沒有再延伸傾談的內容。家長們或會要求孩子跟他們一同朗讀或依書中的句子造句、擴張句子和看圖作文等等，希望藉說故事訓練孩子的語文能力。久而久之，孩子不會再對父母拿出的故事書感興趣，不會享受父母單向意願的「親子」方式，更甚的是，孩子的語文能力也不會提昇達致家長預期的效果。

因為以上的種種行為，都不能令孩子與父母在閱讀間產生親密及安全的感覺。雖然說故事可以是語文教學的其中一種工具，但故事教育的重點在讓聽眾聽故事的過程中，明白帶出的道理和訊息，更是身、心、靈、知、情、意和行的培育過程。筆者時常告訴家長們：「當你在故事教育中，做好說故事的示範，與孩子有深入的互動，孩子將來的語文成就一定更高！」

常規與專注力

不少家長都表示，說故事時會較難控制孩子的表現，孩子經常會出現「駁故」、太多話要發表等情況，結果被他們拉開了故事內容引起了孩子專注力的問題。其實，這些問題都是由於家長尚未充分掌握故事教育的技巧，令孩子未能投入於說故事人的帶領中。其中一個常見的錯誤，是家長未有考慮孩子的程度，而只跟故事書的內容一字不漏地照讀，或未有演繹故事內的深層情意和作出交流，令孩子不能跟隨其節奏而參與和享受。

因此，家長們可參考筆者的建議，首先學傾談，其次學用語氣、表情和動作演繹角色的形和意，然後再學會用角色及旁白表情和語氣。即使再長的故事或再深的故事題材，孩子都能專注和有深層次地學習！

睡前應安排親密及平靜的活動

口說故事是可以隨時進行的，所以家長一般都喜歡在孩子睡前說故事，其實，家長揀選故事時亦有一定的原則。家長不宜挑選情節緊張或大起大落的故事，否則容易刺激了孩子的腦部和情緒，結果影響睡眠質素。所以，筆者不會選擇睡前說故事，睡前只會安排一起祈禱、寫或畫日記、親密傾談和閱讀心靈簡圖等的平靜活動。



說故事對孩子們的影響

負面情緒

只要讓聽眾明白你所表達的角色、場地、事情和感受就已經足夠，不應把兇惡、壞行為或悲傷無限地演繹。這樣會嚴重拉開聽眾對主旨的理解和思考，並可能讓聽眾有負面的心理反應。

正面情緒

為聽眾建立正面語言的示範，以及面對逆境時心理提醒的正面說話，為聽眾建立多角度分析和思考能力。

社交認知的感染力

鼓勵和支持的說話，可使聽眾吸收後再向他人表達。但同時，說故事人亦需要讓聽眾知道社會真實的一面，例如：只有勤力卻沒有技巧，都有機會導致失敗或收穫不理想。當你待人好，別人卻不一定會對你好。所以，當說故事人在演繹這些真實情況時，最重要的是示範給聽眾知道，他們可以如何充滿愛心、擴闊胸襟和有智慧地自處或應對。



莫萊茵博士（教育榮譽博士）

香港專業說故事人，出身於幼兒教育，18年來擔當幼師到校長職位，2015年創辦了奇妙故事堂，擔任創團總幹事多年來說故事或繪本無數，累積聽眾人數超過8萬。她亦是香港歷史博物館首位獲邀及5年來唯一的兒童歷史故事講者。



Chocolate Rain 以想像力和初心，一點一滴創造多個如夢境一樣美好的故事和展覽，鼓勵年輕人熱愛環境，釋放正能量和創造力，設計靈感源自孩童的夢想及奇妙的旅程，以獨一無二的設計和親手製作的手工為最大特色。Chocolate Rain 的創作總監麥雅端，「生於斯，長於斯」，其作品就是一個香港人的故事。



Chocolate Rain Forest：將軍澳區內首間以親子為主題的餐廳於2019年6月正式開張，面積約4,000呎。結合藝術、美食、科技的餐廳樂園，提供全日米芝蓮三星分子料理High Tea。場地包括卡通美食、親子、DIY工作坊及遊樂區，鼓勵小孩放下電玩和發揮創意，亦有助爸媽減壓放鬆。

走進親子森林王國 從小啟發小孩的無限可能

創意工作坊

Chocolate Rain人氣手作坊，除了AR填色、布偶製作、電磁積木工作坊和陶瓷繪畫活動外，更加入花藝和指甲藝術等玩意，融合了科技元素，讓小朋友從娛樂中提升創意和邏輯思維。



小女生們可以塗上色彩繽紛的指甲，並畫上不同的Chocolate Rain 的卡通圖案



Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics是教育界當今流行話題，餐廳特別設計STEAM木頭機器人工玩樂工作坊和電磁積木工作坊等，適合不同年齡的小朋友



DIY區有多款手作藝術品工作坊，讓小朋友發揮想像力之餘，更可以把製成品隨身攜帶，如環保袋及鎖匙扣等



地址：將軍澳中心Shop G32
開放日期：星期二至日
時間：12:00-14:00、15:00-17:00、
18:00-20:00

夢幻遊樂區

內有4米高特大蘑菇屋彈床及Fatina & Dino 彩虹波波池



期間限定

Pop Up小型車場新登場

解決為夏日炎炎但又想帶小朋友出外的煩惱！7月開始於將軍澳中心廣場中庭，有齊全的安全裝置和多種類型小型車的選擇，家長們可以安心讓小朋友盡興玩耍。藉著暑假快和小朋友一起來享受這個期間限定的活動！



嶄新親子餐廳

玩樂後可以在餐廳內享受有特色的高級下午茶



精品區域

出售數百款Chocolate Rain的商品，包括Chocolate Rain的招牌公仔，讓喜歡卡通的小朋友任君選擇



米芝蓮餐廳星級大廚料理：分子焦糖燉蛋配意大利雪糕，以分子料理製法打入大量空氣，少糖少奶，仍不失creamy口感，食極都唔肥！內有手造焦糖雪糕，表面灑上薄脆和小拖肥，配搭每日新鮮焗製的手造星星曲奇，口感精緻具層次。



誤將癌症當痔瘡

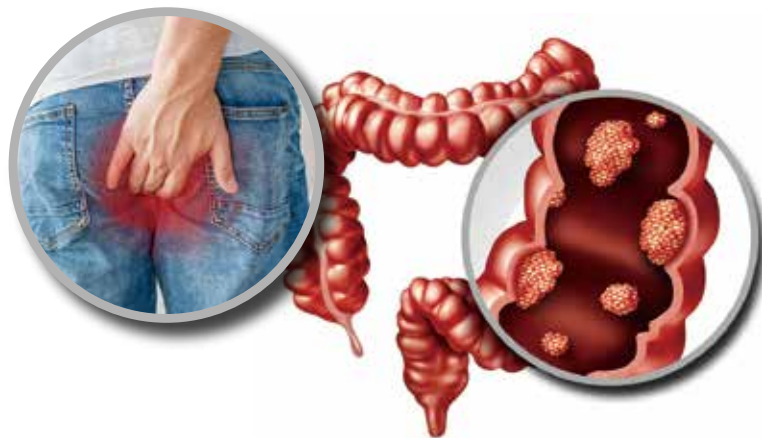
患者趨年輕

阿岩年約五十，不煙不酒，閒時喜歡跑步行山。一年前，他工作比較忙碌，多在餐廳用膳，少吃蔬菜水果，所以大便比較硬，排便不太暢順。有一段時間他發現大便帶血，上網搜查一下，覺得應該是痔瘡，於是便去藥房買些痔瘡藥，流血少了，他也不以為然。有一天，他覺得肚子有點痛，於是去看家庭醫生，醫生建議他看看外科專科醫生，檢查清楚肚痛和痢血的原因。我幫他做了大腸鏡檢查，竟然發現大腸內有一個8cm的腫瘤，報告結果是癌症。幸好電腦掃描發現他的癌細胞並未擴散到其他器官。他接受了微創大腸癌切除手術，康復後做了八個療程的化療。最近他來覆診，知道他身體已大不如前，不過他很積極，希望鍛練好身體，繼續遊山玩水。臨走前，他說了一句：「為什麼是我？」

這句說話我常常從我病人口中聽到。大腸癌不應該是老人家、吸煙喝酒、不運動、多肉少菜的人才會患上嗎？數據顯示，大腸癌正有年輕化的趨勢，而幾年前它已成為本港發病率最高的癌症。不幸患上了大腸癌，可能要接受大手術、電療或化療。接受治療的時候，不單病人辛苦，身邊家人也會擔心。最可怕的是，早期的腸癌通常沒有明顯病徵，發現的時候可能已是比較嚴重的階段。

不過，讓我告訴你們一個好消息：大腸癌是可以預防的！大腸癌由良性瘰肉形成，由良性瘰肉進化成癌症，需要5-10年的時間。如果我們好好掌握這幾年的時間，趁瘰肉

還未變成癌症，透過做腸鏡檢查並把瘰肉切掉，大腸癌的發病率便可大大降低。



提醒大家，如果有腹痛、大便帶血，千萬不要以為只是生痔瘡，要快些找專科醫生診治。如果你年過五十，就算沒有病徵，也可做大腸檢查，把大腸瘰肉盡早處理。



吳頌基醫生 外科專科醫生

常於手術室及內窺鏡房，為病人移除傷患。致力推廣大腸健康，希望於有生之年，看見市民不再受大腸癌之苦。

四分一港人患脂肪肝

忽視隨時變肝癌

非酒精性脂肪肝（脂肪肝）是最常見的慢性肝病之一，現時香港約有25%人口受到脂肪肝的影響，而且患者數目有上升趨勢。

當我們從日常飲食中攝取過量熱能，脂肪便會於肝臟漸漸積聚。當脂肪含量佔整體肝臟的5-10%以上，醫學上稱之為「脂肪肝」。

脂肪肝與代謝性疾病有著密切的關係，研究指脂肪肝患者罹患心血管病及肝病相關死亡會較一般人高。三高（高血糖、高血壓、高血脂）和中央肥胖（男士腰圍36寸以上，女士腰圍32寸以上）人士，都是患上脂肪肝的高危一族。

脂肪肝沒有明顯病徵，就算出現了脂肪肝炎，肝臟已經受損，患者大多只是經由身體檢查時才「意外」發現「中招」！這個隱形殺手會長期攻擊患者的肝臟，等到出現疲倦、食慾下降、右上腹不適、腹脹及黃疸等徵狀時，已經為時已晚，造成肝硬化，甚至肝癌。

定期接受身體檢查有助及早發現脂肪肝。一經發現，患者需定期接受肝功能測試、超聲波和肝纖維掃描(FibroScan)再配合可控衰減參數(CAP)以檢查脂肪肝的嚴重程度。此外，我們亦需要為患者進行代謝性疾病篩查，例如空腹血糖及膽固醇等，加以監控心血管病的風險因素。

最有效的治療方法其實不假外求，研究指出脂肪肝患者減去原先體重約5-10%，有助減輕脂肪積聚，改善發炎情況。藥物如維他命E，仿腸降糖素(GLP-1)，胰島素反應加強劑都有助改善脂肪肝炎及引致的纖維化。

良好的生活習慣、健康的飲食及有規律的運動有助預防脂肪積聚和非酒精性脂肪肝。脂肪肝患者應避免飲酒、每星期抽三至四天時間做30分鐘或以上的帶氧運動，以達到減重減肥的效果。

脂肪肝是可以逆轉的！小心飲食，恆常運動，定期體檢均有助及早發現這個都市病，減輕肝臟及心血管疾病的風險。



陳偉聰醫生 腸胃肝臟科專科醫生

現任港島東一所慈善團體經營的內視鏡中心主管。推出「健腸計劃」及「健肝計劃」，致力推動大腸癌篩檢及杜絕肝炎等訊息。



夏天「妹妹」魚腥味超尷尬？ 日本妹好物不私藏 妹妹都有「美白止汗劑」？



好多姊妹都有私密處異味的困擾，尤其是大熱天時，妹妹嘅魚腥味伴隨著汗水，令到妹妹又熱又焗，仲癡笠笠，而味道亦會更重，就算妝化得幾靚、身形keep得幾好，一大陣魚腥味都夠倒胃。小編收到風之前風摩日韓嘅私密清潔慕絲同噴霧終於登陸香港！

走着潮流尖端的小編當然是先試為快！日本Outclear系列有兩隻，爽身噴霧同美白慕絲。兩隻都細細支又輕身，絲打們放落手袋就最啱。連Coffee用過都話正，前排重拍埋片教一眾絲打用。

先講爽身噴霧，呢隻「妹妹爽身粉」簡單易用，搖五下再以一隻手掌距離噴妹妹。用起上嚟有好Fresh感覺，重有淡淡香味，特別適合大熱天時出街、姨媽探訪、妹妹濕悶焗促、運動前後時用。除此之外，噴霧仲可以美白，無色素、防腐劑等化學物，日日用都絕對無問題啦！

另一隻私密清潔美白慕絲，小編率先開箱試用，慕絲一唧出來就有好柔細綿密嘅白色泡沫，可以一唧即用，塗抹泡沫後，停留大約一分鐘然後按摩大約30秒就可以沖洗乾淨。小編覺得用完好爽，好清新，仲有清新香味添！無論夏天游完水出汗用定日常旅行用都好方便。而慕絲入面最正有柿單寧、乳酸、維他命C同各種天然成份，可以喺清洗過程中抑制黑色素同美白妹妹，同時又保濕兼去埋角質層，夏天著比堅尼都可以好自信啦！

Coffee介紹日本製的爽身噴霧和美白慕絲，入面包含了多種天然成分。



Hanamisui 日本Outclear私密爽身噴霧

<https://www.youtube.com/watch?v=vcxfd6c7Ull&feature=youtu.be>



Hanamisui 日本Outclear私密清潔美白慕絲

<https://www.youtube.com/watch?v=MXhODfpCxYg&feature=youtu.be>



ALPHAHYGIENIC

網店：

www.alphahygienic.com/shop/





包皮好與壞 在乎溝通與關懷

包皮是覆蓋在陰莖一層較鬆的皮膚。隨著男孩子年齡漸長，便有機會出現包皮過長或過緊、陰莖的頭部（龜頭）或陰莖發炎、復發性尿道感染、嵌頓性包莖等問題，另有些父母或會基於宗教信仰、文化或社會因素，去決定為孩子安排包皮環切術。

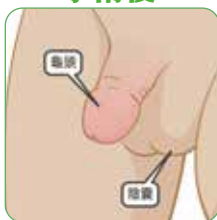
兒童包皮環切術

（割包皮）是把覆蓋在陰莖頭部上的包皮切除，然後縫合傷口。手術大多在全身麻醉下進行，以免孩子在手術期間掙扎而阻礙手術進行。手術後，龜頭便不會再被包皮覆蓋，從而預防陰莖或包皮進一步的感染。

手術前



手術後



割包皮的利與弊

雖然目前暫未有足夠的科學證據，建議所有新生男孩都進行割包皮手術。從好的方面來說，曾接受割包皮手術的男孩，基本上不太可能發生尿路感染，相反如孩子未接受過割包皮手術，其感染機會則較已割包皮的孩子高10倍。雖然如此，但大概只有1%未割包皮的男性會受到尿路感染的影響，加上曾割包皮的男性比較容易保持陰莖清潔，因此陰莖發炎，甚至患上陰莖癌的風險較低。

雖然割包皮後可減少感染風險，但它就像其他外科手術一樣，也有潛在的風險。其中最常見的是輕微出血和局部感染，當然這兩種情況都可以使用非手術方式解決。此外，坊間盛傳割包皮後會降低龜頭的敏感度，減少性快感，這些主觀的感覺，都不是決定進行手術與否的關鍵因素。

割錯包皮 後患無窮

雖然割包皮看似是一個小手術，但當家長考慮要為孩子安排此類型的手術時，必須帶孩子到有經驗的手術醫生檢查和了解手術的利弊，從而作出決定。

在某些情況下，即使家長希望安排兒子進行割包皮手術，醫生亦可能會決定推遲手術或否定手術安排。例如若孩子患有隱藏式陰莖、尿道下裂或其他先天性畸型問題等，就絕對不適合接受此手術，因為孩子的包皮一旦被切割，就會嚴重阻礙陰莖重建手術之成功機會。

不割包皮應怎樣清潔？

陰莖應保持清潔，如孩子未割包皮，可嘗試每天來回拉展包皮，有機會能循序漸進地讓龜頭展露出來，方便每次洗澡時用溫水和沐浴產品清潔。對個別孩子，家庭/ 兒科醫生可能會處方類固醇藥膏給家長，以增加包皮伸展及龜頭外露的可能性，方便局部清潔，減少發炎的機會及將來對性生活的影響。家長如有任何疑問，可向小兒外科、你的家庭或兒科醫生求診檢查。



王珮瑤醫生 小兒外科專科醫生

專長於小兒微創手術、唇顎裂修復手術及小兒外科整形手術。曾任職於本港多間公立醫院，並擔任基督教聯合醫院的小兒外科部副顧問醫生以及唇顎裂中心副顧問醫生。

中醫「髮」寶。

解構抑鬱致脫髮之謎

脫髮有很多原因，其中抑鬱症與脫髮可以說是互為因果。

長期情志不暢，或者情緒低落會導致脫髮。中醫會從兩個方面斷症，第一：肝鬱氣滯；第二：肺失宣降。相信很多人也聽過「肝鬱」：鬱怒傷肝，肝失條達，則氣機鬱滯。而肺失宣降跟鬱症及脫髮又有何關係呢？中醫角度有謂：「悲傷肺」。性格悲觀憂傷、多愁善感的人使肺氣虛弱，減低肺氣宣發肅降的功能，造成氣機失調，患上抑鬱症的機會更大。又《黃帝內經》謂：「肺主氣，肺主身之皮毛。」意思就是肺臟通過宣發的作用，以滋養周身皮膚、肌肉。如果肺氣這個功能受損就會影響皮膚，甚至毛髮的生長。

抑鬱症是世界四大疾病之一。產後、老年人、青少年及工作時間過長的人易患抑鬱症。尤其在亞洲，青少年因為抑鬱而自殺的比例較高。另外由於脫髮影響外觀形象，故脫髮對於青少年的情緒影響也相當大。有些年青人認為脫髮是他們求職及擇偶的障礙，也會因為脫髮而千方百計找方法醫治，無奈最後仍然未能獲得合適及有效的治療因而出現抑鬱症或者情緒困擾。



筆者曾遇過抑鬱症的病人情緒低落，時而煩躁，對事物失去興趣，總是提不起勁，不想外出，只想待在家中，又經常想哭，甚至致電醫院求救。此外，抑鬱症亦可以跟遺傳、體質因素有關。中醫治療方面可以用中藥、針灸、情志療法等多種方法處理抑鬱及脫髮的問題。



馮佳賢 註冊中醫師

香港大學中醫學碩士(針灸)、香港浸會大學中醫藥學士及香港浸會大學生物醫學(榮譽)理學士學位。曾獲蘋果日報、星島日報、fitD營等邀請撰寫中醫專題，並為多間機構及政府部門擔任中西醫講座講者，包括新城財經台、新城數碼生活台、復康會、匡智會和勞工處等等。

案例



20歲女
脂溢性脫髮1年

患者在暑天排汗量較多，脫髮及頭油相應增多，出現輕微頭皮痕癢。頭頂頭髮稀薄，髮界增闊。每於洗頭時有一卷頭髮脫落。

因為脫髮問題而情緒低落，十分介意別人的眼光，擔心身邊的朋友看到會取笑她，甚至影響食慾及社交。此外，患者較難入睡，睡醒後仍常常感到疲累、專注力下降。有時行動遲滯或者說話行為比平時激動。

月經期不定，經前易感到煩躁或悶悶不樂。食納可。大便偏溏。

患者接受中藥治療2個月後，月經情況已恢復正常，頭油痕癢問題減少，頭髮脫落減少。大便、睡眠質素以及情緒問題亦逐步改善。

中醫證型	證型轉化及毛髮改變	脫髮人士的抑鬱徵狀
肝氣鬱結	如鬱熱化火，陰血不能上至巔頂濡養毛根，毛根乾涸，或脫落	極度焦慮、擔憂脫髮及其所導致的一連串問題，充滿負面思想
肺失宣降，痰氣鬱結	如痰濕內阻，使濕氣上蒸巔頂，侵蝕髮根，髮根漸被腐蝕，頭髮則表現粘膩繼而脫落	

食療



佛手丹參黑豆湯

佛手片6克，白糖20克，丹參10克，黑豆10克。丹參、佛手、黑豆煎湯，白糖加入丹參佛手黑豆湯中，用小火煎煮25分鐘即可食用。

穴道



太沖穴

足厥陰肝經的輸穴和原穴。位於足背第一、二跖骨之間。

合穀穴

手陽明大腸經的原穴，四總穴之一。位於第一、二掌骨之間，也就是俗稱的「虎口」。按壓穴位會有酸、脹、微痛的感覺，每穴每次大約按壓3-5分鐘，每分鐘按壓推揉15至20次。

健康冷知識

BB食物過敏無嘢岩食？ 90後媽媽研發有機零食

大家好，我是Gladys！我是一位全職工作的媽媽，亦是一名Instagram blogger！回想起來，我的職業生涯始於兒子（Noah）出世後，為了讓家人和自己有個健康和充滿正能量的生活而開始在IG分享健康心得。



不少年輕一代都喜歡使用網絡世界分享日常的生活點滴，Gladys起初開始使用IG的目的只是想記錄產後修身過程，但由於她們一家都熱愛在戶外做運動，所以平常都會記錄了她們有趣的活動和朋友分享，逐漸她亦加入了日常自製的健康食譜和與丈夫一起研製出來的減肥計劃。久而久之，她的IG就成為了一個宣傳健康和正能量的家庭生活網誌。



小孩愛吃的食物都過敏怎麼辦？

當Noah一歲時，Gladys發現他對許多食物的主要成分都過敏，例如雞蛋、堅果、豆類和海鮮。這令Gladys既擔憂又心痛，小孩沒有獲得充足的營養會影響健康，並且不能與他的朋友享受大部分零食，影響社交。因為過敏的關係，為Noah揀選健康零食好不容易，她發現連尋找一些不含有大量防腐劑和極高鈉含量的乳製品也極具難度。剛巧大約在同一時間，一間德國有機食品公司準備開發亞洲市場和銷售新的零食產品，並邀請了Gladys加入他們的項目！

精心研製首創卡通芝士片 給小孩每日補足鈣

德國有機食品公司Grasland的使命是去創造一個充滿營養的有機乳製品零食，幫助孩子健康地生長，並為孩子們提供健康美味的食品。

Gladys和公司團隊成員經過數月的研究和口味測試，最終選取了以Mozzarella Cheese（莫扎里拉奶酪，俗稱水牛芝士）製成芝士片，因其獨特味道最受孩子們喜愛和營養價值相對高。每塊芝士的分量定為小朋友每日最佳攝取量80克，並塑造成品牌角色的可愛樣子，令他們享用健康零食的同時增添趣味。密封和獨立輕便的包裝，能讓父母隨身攜帶和容易處理。



Muncheez是Grasland旗下一個以健康為主的兒童零食品牌，當中四個可愛的品牌吉祥物（左起）小鼠Gary、熊貓Johnny、小牛Bertha和獨角獸Amber，大受小朋友歡迎

為什麼芝士片是孩子最佳的零食選擇？

當我們說起乳製品時，第一樣會想起的營養素無疑是鈣（Calcium）。鈣對建立和發展骨骼及牙齒很重要，對血液凝結亦有幫助，於我們在受傷時，能防止大量出血。不僅如此，我們的心臟也需要鈣以維持平穩和正常的心跳。

根據不同年齡，我們對鈣的需求會有所不同。兒童每天需要約1,000至1,200毫克的鈣，相當於每天要喝約3-4杯脫脂牛奶，但孩子們有時候連1杯也不會喝！隨著小朋友對「垃圾食物」的愛好，例如汽水和高鈉食品，以致日常未必能攝取足夠的鈣。如果他們不喜歡吃蔬菜，會使父母的工作難度大大增加。每塊卡通芝士片含有544毫克的鈣，每天當零食吃或配以一些富含鈣的蔬菜食用亦可，如西蘭花、豆腐、羽衣甘藍和秋葵等，讓小孩更容易在飲食中吸收足夠的鈣。

Did you know?

從0至30歲，我們透過飲食攝取的鈣主要用於加強和建立骨骼。之後，無論我們進食多少含鈣的食物，都不會讓我們的骨骼變得更強壯，亦不能再快速生長。屆時鈣的主要功能則只能防止我們的骨組織被分解，和幫助維持骨骼健康而已。

由此可見，如果孩子們在生命早期沒有攝入足夠的鈣會對日後造成很多問題，甚至於年輕時面臨患骨質疏鬆症（骨骼脆弱）的風險。透過有機乳製品零食，助孩子們達到每天攝取鈣質的目標，這正是Gladys認為能幫助到孩子們的最佳方法。

Gladys推薦的有益餐單（第一彈）



Muncheez Pancake Galore

食材：

- 1/2杯即沖燕麥
- 2隻香蕉（熟透）
- 2隻雞蛋
- 1杯草莓
- 1杯藍莓
- 1茶匙香草精（按個人喜好）
- 楓糖漿（按個人喜好）
- 1-2塊Muncheez

煮法：

1. 將香蕉攪溶
2. 加入雞蛋、燕麥、香草精，攪拌均勻製成煎餅麵糊
3. 使用不粘鍋用中火加熱一分鐘
4. 將1/4杯麵糊加入鍋中，煮約2分鐘，或直到你開始看到麵糊出現氣泡，氣泡慢慢會破裂
5. 翻轉鬆餅並煎至金黃色
6. 把片裝Muncheez、藍莓和草莓放在鬆餅上面

將芝士片加入熱騰騰的煎餅中，奶酪將慢慢融化，使您細味柔軟如奶油般的美味。

密切期待下期雜誌Gladys的專欄，她會繼續分享更多有趣的自製食譜！

想了解更多有關Gladys 或Muncheez的資訊，可關注他們的Instagram！

Instagram:



Muncheez: @we.are.grasland



Gladys: @the.reynolds.family



大約一年前的一個周末，診所舉行開幕酒會，同事提議收起沙遊治療室的玩具，以免人多擠迫時弄個天翻地覆。但玩具的主人翁就是小孩，玩得忘形，偶有損壞，也正常不過。正如武俠片中常說到，「身為一介武夫，戰死沙場是一種光榮」！



酒會過後，收到好友短訊，是一把五歲小男孩的聲音，天真得讓人融化。害羞的向我道歉，說他把公仔弄得身首異處。我知道小男孩玩得盡興，希望他不要怕玩具損壞，而日後有所顧忌，對玩具失去興趣。我馬上回應道，「玩具係會壞，不過亦可以修理。修理不了，便發明新的玩法。只要小朋友喜歡玩就好了。」

診症時，我經常問小孩最喜愛的玩具。好想了解他們的幻想世界，恐懼的東西是什麼模樣，扮演的英雄如何死去活來。不論形式，小孩子就是遊戲中的主角，敘述自己的故事。即使在物資匱乏的年代，都無阻小孩發明遊戲規則，修復和設計新組件。他們開始觀察社會，模仿消防員救火

要通力合作，扮演醫生打針時要安撫病人，試著體會人情世故。

兒童的生活經驗裡，玩具就是世界事物的縮影。玩得樂在其中，一時餵哺嬰兒，一時警惡懲奸。不知不覺在遊戲中經歷了衝突、驚險或失落。使心裡難以形容的焦慮與恐懼變得實在，從而得到舒懷。小孩的內心不像成人般用語言來思考，玩具世界就像是一幅又一幅的描繪，整合著屬於自己的心靈圖像。

有別於電子遊戲，與玩具為伴的小孩，發揮自己的想像力，而非埋首在電玩程式中，在別人計算好的獎賞和過關裡「打拚」。當然，一機在手的確令嘈吵的小孩馬上安靜下來，讓大人透透氣。但假以時日，埋怨孩子依賴了「電子奶嘴」時，請記得是誰把手機放在兒子手上啊！



李明冲醫生 精神科專科醫生

多年來受訓於大埔雅麗氏那打素醫院，為兒童、青少年及成人提供精神科治療服務。現時私人執業，一直致力為兒童及其家庭找尋應對精神困擾的方法。

此外他亦為香港分析心理學會服務，積極在香港推廣容格心理學。

派發網絡

Health EASY 健康の本

雙月刊



醫院

- 嘉諾撒醫院
- 播道醫院
- 港怡醫院
- 香港港安醫院—司徒拔道
- 香港港安醫院—荃灣
- 香港浸信會醫院
- 香港養和醫院
- 寶血醫院（明愛）
- 聖保祿醫院
- 聖德肋撒醫院
- 仁安醫院
- 東區尤德夫人那打素醫院
- 律敦治醫院
- 鄧肇堅醫院
- 東華東院
- 瑪麗醫院
- 明愛醫院
- 瑪嘉烈醫院
- 仁濟醫院
- 靈實醫院
- 將軍澳醫院
- 聖母醫院
- 伊利沙伯醫院
- 九龍醫院
- 東華三院黃大仙醫院
- 黃竹坑醫院
- 葵涌醫院
- 北大嶼山醫院
- 春磡角慈氏護養院
- 葛量洪醫院
- 麥理浩復康院
- 贊育醫院

醫療或美容機構

- Dr Reborn 共10間
- 香港仁和體檢
- 香港安苗醫療中心
- Spine Central
- 紐約脊醫及物理治療中心 共10間
- 仁生腫瘤及癌症中心 共2間
- 仁輝內視鏡 共2間
- 聯匯專科中心
- 智健康 共3間
- 智健堂
- UMH Dental 共2間
- HKAI
- Young Aesthetics 共2間
- Dermagic 共2間
- Prodermalab

診所

- 萬邦行 共80間
- 卡佛大廈 共60間
- 中建大廈 共70間
- 海洋中心 共90間
- 旺角中心 共150間
- 雅蘭中心 共70間
- 美國銀行中心 共45間
- 華人行 共5間
- 太子大廈 共57間
- 海富中心 共10間
- 利東大廈 共10間
- 萬年大廈 共38間
- 興璋大廈 共43間
- 美麗華大廈 共21間
- 信和中心 共15間

病人組織

- 再生會
- 善寧會
- 乳癌基金會
- 香港復康力量
- 香港腎臟基金會
- 病人互助組織聯盟
- 智友站
- 長者安居協會
- 香港哮喘會
- 香港認知障礙症協會
- 香港柏金遜症會
- 再見 BB 關懷社
- 東區腎友自助會
- 強脊會
- 香港血友病會
- 健樂社

學校

- 香港大學明德學院
- 香港大學中醫藥學院
- 香港中文大學醫學院
- CUHK EMBA教育中心
- 香港理工大學專業及持續教育學院
- 香港理工 醫療及社會科學院

獨家代理



Hong Kong Healthcare Market Research
香港醫護市場調查

廣告查詢/合作
6743 4551 黃小姐

健康雜誌是健康教育基金會旗下的雜誌，更多相關資訊，請查詢我們的facebook：



f 健康教育基金會

若貴診所，機構和商戶有興趣成為《Health Easy 健康の本》派發點，歡迎與我們聯絡。

免責聲明

本刊作者文責自負，內容不代表本公司立場。編輯已力求資料為可靠，惟對內容之完整、準確及有效性不作任何保證。因此，讀者應就個人或家人的身體狀況，向專業醫療人士尋求具體諮詢。本刊之廣告內容均由客戶提供，我們不保證產品或服務之質素和效能，如有垂詢可直接聯絡商戶。



博思醫學診斷中心
HONG KONG ADVANCED IMAGING



國際級醫護團隊 安全可靠的醫學診斷中心



專業團隊



高端儀器



綠色選擇



智能化體驗



服務承諾



2日工作天內
領取報告



48小時內
成功預約

影像診斷服務計劃

診斷內容包括：

- 電腦掃描 (CT)
- 磁力共振 (MRI)
- 正電子電腦掃描 (PET-CT)
- 2D/3D乳房造影
- EOS站立式全身負重X光影像診斷
- 超聲波掃描
- X光檢查

預約及查詢

(852) 9885 9813

旺角亞皆老街 8 號朗豪坊辦公大樓 12 樓

電郵: enquiry@hkai-medical.com.hk

電話: (852) 2156 5818



關注我們

[hkaicentre](https://www.facebook.com/hkaicentre)