

# UHEALTH

ISSUE

47

2023

HEALTH • NUTRITION • WELLNESS

## 優生活 健康常識雜誌

封面故事 每日一萬步？

焦點內容 做濕疹的主人

HEALTH TALK LOOKING INTO ANTIBIOTICS

 科大醫院  
University Hospital







## 目錄 content

優越人生源自今天的態度  
生生不息追求健康生活智慧  
活出理想的健康之路

- |                       |                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| 4 封面故事<br>每日一萬步？      | 21 美麗日記<br>面部手術不留痕？                               |
| 10 您問我答<br>生活上遇上健康迷思？ | 24 識揀識食<br>杞子                                     |
| 12 守護健康<br>難治性血壓高     | 26 養兒育女<br>健康寶寶的中醫保健法則                            |
| 14 肌不可失<br>做濕疹的主人     | 29 <b>Health Talk</b><br>LOOKING INTO ANTIBIOTICS |
| 16 養生之道<br>瘦身有道       | 33 醫生資訊<br>DOCTOR LIST                            |
| 18 社工局提提您<br>冰毒的危害    |                                                   |



# 每日 一萬步？

眾所周知，運動好處多，但對於繁忙的都市人，抽空做運動可能並不容易。如果因工作關係經常久坐，那麼長時間缺少運動會對身體健康造成一定影響。

一直以來，不同媒體或網上文章都有提倡「日行一萬步」的主張。但據了解，日行萬步是來自1964年東京奧運會前一個計步器的營銷活動口號，當時並沒有足夠的科學依據指出與健康的關係，只是鼓勵大家平日多行路以達到有氧運動的目的。那麼是否必須每天步行一萬步才達標？或是越多越好？究竟從醫學角度，每日保持步行習慣可帶來甚麼改變？

今期封面故事提出「每日一萬步？」的疑問，分別向西醫專科醫生及物理治療師尋求專業意見。





# 步行防腦退化

撰文 神經科 趙文為醫生

活得長壽，更要活得好。隨著年紀漸長，任誰也抵抗不了身體退化，包括腦部。「腦中風」、「阿茲海默病」、「帕金森病」是神經科的常見疾病。當中以「腦中風」為目前致死率和致殘率最高的疾病，「阿茲海默病」為最常見的神經退化性失智症，而「帕金森病」則是一種緩慢進展的神經變性疾病，以靜止性震顫、肌強直、運動遲緩，最終導致步態、姿勢不穩為特徵表現。雖然這些腦退化症狀是不可逆轉，但我們也可以透過各種努力，例如每天走路來延緩腦退化。



## 神經科的常見疾病

### 「腦中風」

是突發性腦部血管阻塞或是破裂，造成腦組織缺血或出血，從而導致神經缺損的症狀。其風險因素包括高血壓、糖尿病、心臟病、不理想的血液膽固醇比例、心理壓力、吸菸、飲酒過量、不健康飲食、中央肥胖以及缺乏體能活動。

### 「阿茲海默病」

是會導致記憶力減退、難以執行日常活動，以及判斷力、理解力、行為和情緒出現變化。這些腦退化症狀是不可逆轉的。在全球阿茲海默症的個案中，有近一半可能是由於以下7項主要可以改善的風險因素所致：糖尿病、高血壓、肥胖症、吸煙、抑鬱症、認知活動不足或低教育水平、缺乏體能活動。

### 「帕金森病」

是一種緩慢進展的神經變性疾病，以靜止性震顫、肌強直、運動遲緩，最終導致步態、姿勢不穩為特徵表現。帕金森病人堅持進行規律的鍛鍊可以保持和提高身體的平衡和運動能力。早、中期的帕金森病人可進行安全的、規律的有氧運動，這對病情的改善將有莫大的幫助。

## 只要「動起來」就會獲益

《歐洲預防性心臟病學期刊》於 2023 年發表了一篇關於步行數量的薈萃分析，表明每日步數與全因死亡率和心血管死亡率之間存在顯著的負相關。每天只要行走2337步，心血管系統就能明顯獲得改善，若能達到約4千步，則可降低死於任何疾病的可能性。超過7千步時獲益最大。60歲以下的人士，每日步行7千至1萬3千步，死亡風險會降低49%。至於60歲以上的長者，每日6千至1萬步，死亡風險則降低42%。九成的腦中風能透過危險因子管理得以有效預防，快速的辨識急性腦中風症狀與就醫，掌握黃金治療3小時，更能大大降低腦中風死亡與失能殘障的風險。常強調預防勝於治療，適當的體能活動可以控制體重，更有助預防腦中風和阿茲海默病。而步行正是一種適合大部分人群，安全且易於實行的體能活動。對於原本沒有運動習慣的人，不必強求日行萬步，只要保持步行習慣便會獲益。



## 長者安全小貼士：

對於長者或中風康復者應根據個人的體力，以及是否有骨關節疾患而做出相應的調整。量力而行，避免運動損傷。中風後活動能力喪失可能導致病人行走困難，必須重新學習行走。一旦病人病情穩定，就應立即開始康復治療，最好在物理治療師、職業治療師指導下，制定訓練計畫，循序漸進，期間可能需要一些工具，如手杖、助行器和踝足矯正器等。



# 步數 不是衡量步行 運動質素的 唯一標準

撰文 陳常文 物理治療師

在一天繁忙的工作後，選擇步行一定的路程來代替乘車回家，是一項低衝擊和低負重性的有氧運動，不但對心血管健康有莫大益處，而且適合普羅大眾。根據「歐洲心臟病協會」於2023年發佈的一項綜合17份學術文章的研究，指出了每天步行3867步能有效降低各類型的死亡風險，每天步行2337步能有效降低心血管疾病引發的死亡風險，而隨着步數的增多，死亡風險也隨之降低。這份學術文章並沒有說明一萬步是最佳標準。另外也有研究指出對60歲以上的人來說，6000至8000步能最大程度地延長壽命，而60歲以下的人，則需要8000至10,000步。由此看來對不同年齡層也有不同的要求。針對不同的步行益處，各大研究其實也沒有一個統一的步行黃金標準數字。

## 步行運動需考慮步數以外的因素

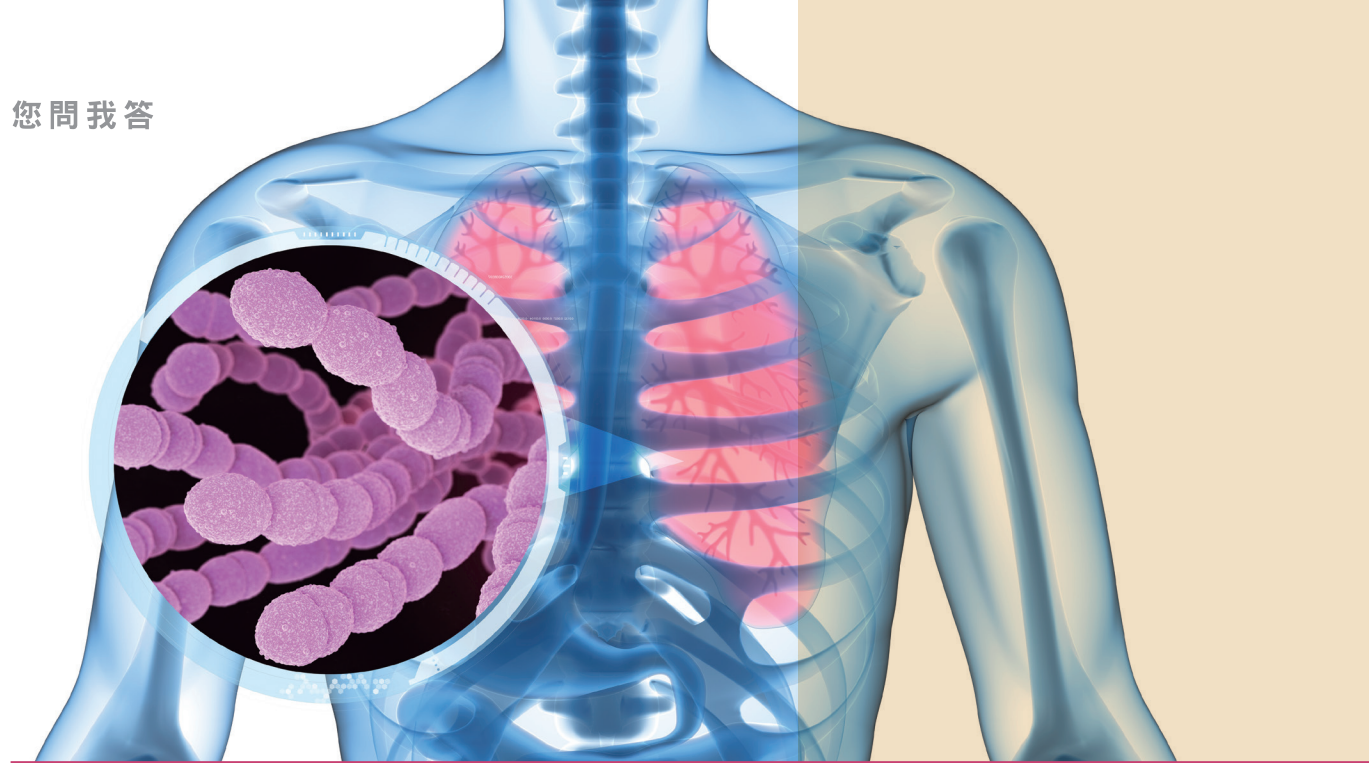
既然步數不是衡量步行運動質素的唯一標準，因此我們需要考慮步行運動的其他因素，例如步行速度及總時間。當我們步行速度上升時，心跳也會隨之上升。根據不同人的身體狀況及健康需求，運動時的目標心跳也有不同。可以透過諮詢物理治療師或醫生，了解自己最佳的運動目標心跳，理論上快步速快能帶來額外的好處，而且與每日的總步數無關。越來越多研究顯示，短時間（10至30分鐘）的快走比一兩小時緩慢步行更有益處。另外有研究顯示當步行數超越約8000至10,000步的時候，步行的益處並沒有繼續增加且趨於平穩。而且對於長者或有痛症的人來說，必須循序漸進，不可以一下子把步行量或運動量增加太多。假設你現在平均的步行數是5000步，接下來的幾次步行訓練可以考慮先在6000步這個階段試一試，千萬不要一下子加倍至10,000步或更多，突然增加的運動量是下肢痛症其中一個常見原因。當然，一天中有一定數量的步行比起幾乎極少步行來得健康，與其執着與10000這個數字，不如坐言起行，早日開始你的步行計劃。

## 其他注意事項：

步行運動應穿着適合的鞋，而運動鞋是最佳的選擇。不建議穿著拖鞋，涼鞋或皮鞋，因為這些鞋對足弓及腳踝的保護度不足，不適宜長距離步行。而有扁平足的人士，建議找物理治療師或其他相關專業人士訂造鞋墊，減少步行後出現疼痛的機會。衣着方面，要面對極端天氣，切記做好保暖及防濕的準備。步行運動後，適當的拉筋運動能有助減低肌肉的繃緊，防止痛症的出現。若在步行運動後出現持續疼痛，可找你的物理治療師進行診斷及治療。







## 肺炎鏈球菌疾病是什麼？

「肺炎」是一種嚴重的肺部感染，可由病毒、細菌或真菌引起。

其中肺炎鏈球菌是最常引發肺炎的細菌，不但可引起局限於呼吸道的「非侵入性肺炎」，嚴重者還可能入侵血液或其他部位引起「侵入性肺炎鏈球菌病」，引起中耳炎、關節炎、骨髓炎、心包膜炎、腦膜炎、敗血症等，可導致死亡或永久性殘疾。肺炎鏈球菌是透過飛沫或接觸傳染，亦有部分人士可能自身鼻咽部帶菌，當免疫力降低或同時感染呼吸道病毒時，細菌便從呼吸道或血液入侵，引發感染。

## 預防真的勝於治療嗎？

雖然，抗生素可用作治療肺炎鏈球菌感染，但隨著此病菌對抗生素的抗藥性逐漸增加，預防肺炎鏈球菌感染比治療更為重要。至目前為止，要有效預防肺炎，接種肺炎鏈球菌疫苗是最好的方法，對一些高風險人士，包括：曾患過肺炎、免疫功能低、長期病患者等，尤其重要。

## 我們怎樣選擇不同種類的肺炎鏈球菌疫苗？

目前市場上有不同種類的肺炎鏈球菌疫苗，根據製作的技術路線分為「結合疫苗」和「多糖疫苗」。結合疫苗是將肺炎鏈球菌莢膜多醣結合上蛋白質載體作為抗原，刺激免疫系統產生對肺炎鏈球菌的抗體和免疫記憶，從而提供較長期的保護；多糖疫苗是以肺炎鏈球菌莢膜多醣作為抗原，刺激免疫系統產生抗體但不能產生免疫記憶，因此保護期較短。根據肺炎疫苗所包含的肺炎鏈球菌血清型的數目，又將疫苗分為如早期的 7 價、13 價疫苗和當下常用的 15 價、20 價和 23 價疫苗。

## 15/20/23 價疫苗是什麼？有何區別？

15 價和 20 價疫苗是肺炎鏈球菌結合疫苗 (PCV15/PCV20)。15 價疫苗含有 15 種肺炎鏈球菌血清型的莢膜抗原，分別是：1、3、4、5、6A、6B、7F、9V、14、18C、19A、19F、23、22F 和 33F。20 價疫苗在 15 價疫苗的基礎上，增加了 5 種血清型，即 8、10A、11A、12F 和 15B。這些新增的血清型可以提供額外的保護。血清 3 型肺炎鏈球菌在香港是主要導致侵入性肺炎鏈球菌病的血清型，佔所有病例的約一半。值得注意的是，15 價疫苗對於血清 3 型肺炎鏈球菌的免疫反應較 20 價疫苗高，因此可能更有效預防由這種血清型引致的侵入性肺炎。23 價疫苗肺炎鏈球菌多醣疫苗 (PPSV23)，疫苗的覆蓋範圍最廣，含 23 種血清型，分別是 1、2、3、4、5、6B、7F、8、9N、9V、10A、11A、12F、14、15B、17F、18C、19A、19F、20、22F、23F 和 33F，涵蓋大部分導致侵入性肺炎鏈球菌病的血清型。23 價疫苗可有效預防侵入性肺炎鏈球菌病，但對於非侵入性肺炎的預防效能不太理想。肺炎鏈球菌有超過 100 種血清型，不同的血清型在不同的地區和人群中的流行程度不同，所以市民應根據身處地區的肺炎疫苗接種政策進行接種。

參考文獻：

1、澳門肺炎疫苗接種政策：  
澳門地區防疫接種計劃  
衛生局 2023 年 9 月 25 日起調整肺炎鏈球菌疫苗接種建議

2、香港肺炎疫苗接種政策：  
疫苗可預防疾病科學委員會檢視本港採用的肺炎鏈球菌疫苗  
(info.gov.hk)

3、台灣肺炎疫苗接種政策：  
台灣肺炎鏈球菌疫苗各類對象預防接種建議

4、美國肺炎疫苗接種政策：  
CDC：Pneumococcal Vaccination

## 生活上遇上健康迷思？

歡迎把問題電郵至 [hospital\\_enquiry@uh.org.mo](mailto:hospital_enquiry@uh.org.mo)

合適的問題經整理後由本院醫護人員為大家作解答

撰文 全科門診 李杰醫生



# 澳門基金會明愛上落出行服務

## 服務內容

以樓梯機協助有需要人士安全地上下樓，以便他們融入社區。

## 服務對象

合法於澳門居留及居住唐樓，無法自行上落樓梯，且身體狀況適宜外出的人士。

## 服務時間

星期一至星期日  
08:00-20:00，全年無休

## 費用及優惠

- 每次上樓或落樓收費為澳門幣 30 元，上樓及落樓各以一次計算。
- 領取援助金者，每次服務費用為澳門幣 10 元。
- 如一次性預購十張出行券，可獲八折優惠。

## 查詢及聯絡

電話：2845 4356，6652 3744  
地址：澳門巴波沙大馬路嘉翠麗大廈B座177號地下



樓梯機履帶內藏鋼線，外層為吸震橡膠，讓大家上落樓梯時穩定又舒適！



贊助單位：

澳門基金會  
FUNDAÇÃO MACAU

澳門明愛  
Caritas  
MACAU







## 診斷的流程包括：

- ❶ 正確的測量血壓
- ❷ 排除白袍性高血壓
- ❸ 仔細的評估病人對藥物的順應性
- ❹ 觀察病人不良的生活形態
- ❺ 合併藥物的影響
- ❻ 排除續發性高血壓

## 正確的測量血壓

血壓的測量應在病患靜坐5分鐘以後進行，手臂與心臟保持水平的高度，同時選取袖帶寬度適合病患臂圍大小的血壓計。需要仔細的詢問病患是否在半小時內有抽煙，喝咖啡，抽煙會使血壓上升5至20mmHg。如果連續兩次的血壓量測都在140/90mmHg以上，加上病人同時已服用至少3種足夠劑量的抗高血壓藥物，即可診斷為頑固性高血壓。



# 難治性 血壓高

撰文 心臟科 梁文健醫生

高血壓病患同時服用至少 3 種（包括利尿劑）不同類型之降血壓藥物，且已達到適當劑量，仍無法將血壓控制到目標血壓值（140/90mmHg 以下）時，即稱之為「難治型高血壓」。造成難治型高血壓的成因很多，其中以腎交感神經亢奮為主要原因之一，例如睡眠呼吸中止症患者，睡眠中因為呼吸不順，身體緊張導致交感神經失調，促使分泌大量升壓傳導物質，激化腎臟血壓調控反應，使血壓升高。



## 治療

### 生活型態的改變

所有高血壓的病人都應該戒煙、減少鹽分的攝取，維持適當的體重、並有足夠的運動量，同時也不應該攝取過量的酒精。生活形態的改變常被病人及醫師忽略，但卻是影響血壓控制的重要因素。減少鹽分攝取可降低血壓2至8mmHg，規律且充足的運動約降低4至9mmHg的血壓，而減少酒精攝取也可以降低2至4mmHg。故加強病人生活形態的衛教有助血壓控制。

### 難治型高血壓好發族群

40歲以上、肥胖者、睡眠呼吸中止患者高血壓的嚴重性就在於，它會引發全身多處器官併發症，包括心、血管、腎，腦組織等，且高血壓的嚴重程度也會影響併發症發生早晚與嚴重程度。如果高血壓沒有良好的控制，因高血壓所引起的動脈硬化會導致壽命縮短；另外一些血壓研究也顯示，中度高血壓如果沒有藥物等醫療介入，5年後會有55%以上的患者會發生心、血管疾病，且隨著年齡增長，併發症會愈多。

高血壓的併發症和血壓控制好壞有明顯相關。一般而言，收縮壓每上升20毫米汞柱、舒張壓每上升10毫米汞柱，心血管死亡率就會增加1倍。

要預防高血壓併發症的發生，最重要在控制好血壓。控制好高血壓平均能降低25%的心肌梗塞、40%的中風及50%的心臟衰竭發生率。除了遵從醫囑正確服藥，維持健康生活型態也是控制血壓的關鍵。建議高血壓患者要特別控制鹽分攝取，且勿過度飲酒，適度減重，戒煙也有助控制血壓，飲食上多蔬果、健康飲食少油、少鹽、多攝取蛋白質，每日至少運動30分鐘，必要時可向相關專科諮詢意見。



# 做濕疹的主人

撰文 皮膚科 **陳寶珊** 醫生

濕疹(異位性皮膚炎)，是一種免疫系統失調的慢性皮膚疾病，由多種內外因素引起的表皮及真皮淺層的炎症性皮膚病，其特點為劇烈瘙癢，易反復發作，嚴重影響患者的生活質量。



## 濕疹的成因

醫學界暫時還沒有找到一個確實的濕疹成因，但不排除與個人內因、外因，及心理因素等有關。內因包括基因遺傳導致免疫系統異常、系統性疾病(如內分泌疾病、營養障礙、慢性感染等)，以及遺傳性或獲得性皮膚屏障功能障礙。如小朋友在5歲前就出現濕疹症狀，很大機會是受過敏基因遺傳影響。若父母其中一方患有濕疹，寶寶患有濕疹的機率為30%；若父母雙方都有濕疹，寶寶患有濕疹的機率為70%；若父母有鼻敏感、哮喘等過敏症，寶寶患有濕疹的風險亦會相對提高。而外因方面，主要包括環境或食品中的過敏源、刺激源生物、環境天氣的溫度變化，及日曬等，這些均可以引發或加重濕疹症狀。至於社會心理因素，如：緊張、焦慮，也可誘發或加重病情。

## 濕疹能否根治？

臨床資料顯示，部分濕疹患者長大後，情況大有改善，但亦有部分患者病情好轉後仍會復發，所以濕疹能否根治，主要看以下關鍵因素：

### • 專業治療方案

濕疹患者應跟隨專業治療方案，首先接受避免誘發或加重因素的教育，包括使用潤膚膏和低致敏的護膚產品，鞏固皮膚的屏障功能。醫生會根據皮損分期予以選擇合適的藥物劑型進行局部治療；或採用抗組胺藥、抗生素、維生素C、糖皮質激素、免疫抑制劑和紫外線光治療等作系統治療。新型藥物(又稱生物製劑)比傳統免疫系統抑制劑更安全。用作治療濕疹，生物製劑的療效暫時是最高的。一些新型的口服藥可以透過中斷JAK的訊號，令發炎訊息和現象大幅減輕，有效減低濕疹的病情。

### • 個人護理及衣物

於日常生活中，濕疹患者必須注意沐浴時間不宜過長，避免使用過熱水溫加重皮膚瘙癢感；選擇使用溫和和低敏、無香料或刺激性的沐浴產品，尤其專為敏感皮膚而設的保濕潤膚乳，以鞏固皮膚的屏障功能。此外，穿衣材質選擇以純棉、通爽的寬鬆衣服作打底，避免羊毛衣物直接接觸到皮膚。選用溫和不含香料的洗滌劑清洗衣物，不宜過量並緊記徹底過淨。

### • 飲食習慣

濕疹患者應避免進食容易引起過敏反應和含人造色素或防腐劑的食物或飲品。患者需審視個人具體病情，找出充分理據，不宜盲目或胡亂戒口。均衡飲食可增強身體抵抗力，預防皮膚過敏症狀。

### • 家居環境衛生

保持家居清潔，避免塵埃和毛屑積聚、室內環境涼爽、空氣流通，可降低濕疹發作的機會。

### • 戶外活動

避免長時間在猛烈陽光下曝曬，常備濕毛巾抹汗，運動後應盡快清潔身體。

總括而言，雖然濕疹是容易復發的慢性疾病，並受多方因素影響，但是否能成為它的主人，始終是掌握於患者手中。只要通過積極治療，配合生活管理，保持愉快心情，也能有利於病情的康復。





# 瘦身有道



撰文 中醫部 陳飛燕中醫生

肥胖是現代文明病，當大家為了美觀而定立瘦身目標時，健康更是值得關注的事情。中醫減肥跟養生一樣，以中醫理論為基礎，重視身體內部的平衡與調整，以減重為過程，健康為終點的計劃。

## 由根本出發

在中醫藥的角度，肥胖是由於過量進食，多食肥甘厚味（即油膩、過甜過鹽過辣的食物），並長期缺乏運動，或患有長期病患，體質虛弱；又或因情緒所傷。以上原因易導致體內胃熱陰虛，或脾胃的運化功能失調，痰濕內生；腎的陽氣不足，水濕內停；氣血運行受阻等情況，最終導致肥胖。總結來說，肥胖的根本是體虛，導致痰、濕、瘀的生成，所以中醫是針對這種本虛標實的情況去進行肥胖治療，主要從健脾益氣、化濕利水、清熱養陰、理氣活血等方面著手，能有效達到減肥的效果，並且在根本上調整身體的內部問題。



## 中醫減重治療

### 穴位針灸

針灸減肥是在針對上述肥胖的不同原因下，在相應的經絡、穴位進行針刺治療，一方面能改善身體的臟腑功能、氣血陰陽的不調，另一方面在一些特定的穴位進行針灸，能起到抑制亢奮的食欲，抑制過強的消化吸收，促進能量消耗，改善脂肪分佈等作用，從而達到減肥的效果。對肌肉組織鬆弛的肥胖者效果尤為顯注。

### 穴位埋線

穴位埋線是傳統針灸的延伸，是與現代醫學的結合的一種治療，穴位埋線是把外科縫合線埋置在穴位內，線體在體內對穴位發揮持續刺激作用，能更持久維持減肥的作用，並能相對減少覆診治療的頻率，一般為15至20天進行一次穴位埋線。

### 中醫食療

中醫食療進行減肥也是要針對肥胖的原因，常用的藥膳食材有以下三類：一是益氣健脾化濕類，如黃冀、山藥、白朮、茯苓、陳皮、扁豆、澤瀉等；二是清熱化濕、利水、祛痰類，如海藻、昆布、荷葉、薏苡仁、芹菜、苦瓜、蓮藕、馬齒莧、荸薺等；三是理氣和活血化痰類，如陳皮、萊菔子、丹參、山楂、益母草等。

## 中醫減肥飲食要控制嗎？

如一開始所說，肥胖的主因是嗜食油膩肥味，所以無論進行中醫任一種減肥治療，均需配合飲食控制，及體育鍛鍊，以減低熱量攝取，增加熱量消耗。在限制熱能的基礎上，亦需注重有足夠的蛋白質、好脂肪(不飽和脂肪、Omega3)、及適量的碳水化合物攝取，並確保有充足的維生素、無機鹽攝入，因過度節食或營養不均衡反倒會使身體虛弱，損傷脾腎之陽氣，加重痰濕血瘀的形成，導致肥胖。另外要注意三餐熱量分配均勻，進餐要定時，減少糖分和壞脂肪(飽和脂肪、反式脂肪)的攝取，現時亦有許多研究已指出腸道菌群的失調會影響人體脂肪和能量代謝，應多進食高纖維素食物，保持腸道微生物的生態平衡。





## 冰毒 的危害

近年青少年吸食冰毒的情況及其危害引起社會關注。

甲基苯丙胺，俗稱冰毒，是一種興奮劑，成癮性極強，進入人體後迅速刺激中樞神經系統，臨床主觀反應包括警覺性提高、精力充沛、欣快、焦慮、多言和偏執等，身體會出現幻聽/覺、心率增快、血壓和體溫升高，達到亢奮的狀態，一旦吸食冰毒的份量不足，或者突然停止吸食，吸食者會變得無精打采，甚至出現抑鬱和自殺念頭。冰毒會破壞腦神經細胞，可導致帕金森症、手震不止等症狀，不少人更因為濫用冰毒出現精神症狀，需要長期接受專科治療。



圖片一

家長需要時刻關心子女，吸食冰毒後可能會導致子女異常興奮、精神緊張、連續幾天出現煩躁不安或充滿活力，然後昏睡好幾天、食慾下降和體重減輕、手指或嘴唇可能有燙傷痕跡、不關心個人儀表、對自己的行踪和活動有所隱瞞或說謊，對一些重要的問題也表現逃避，較以往花很少時間給家人或朋友、暴力和具有攻擊性、以及發現懷疑吸毒用具(圖一)，請以關懷和耐心作出引導，並立即向專業人士尋求諮詢或協助。

市民如果想進一步瞭解「濫用處方藥」的危害和戒毒求助資訊，可瀏覽澳門禁毒網網頁或致電戒毒求助熱線28358844，會有專業社工為你解答疑問及提供所需協助。一切資料絕對保密，費用全免。



澳門禁毒網



# CTM5G 老友記三地計劃



## 每月 \$118 數據無限任用

全中國內地、澳門、香港放心上網

更享全新 5G 手機  
上台機價 / 內地號碼優惠



飲茶食嘢  
掃碼落單



買餸俾錢  
微信支付



微信發圖  
分享點滴



## 老友記查詢快線 8891 5377

註：以上優惠受相關之服務條款所約束。

詳情



www.ctm.net  
服務第一熱線：1000

CTM 澳門電訊



# 證券投資APP

新客戶專享3個月**0**佣金

活動期：2024年2月10日至2024年6月30日

股票轉入回贈高達HKD **1000**

極速線上開戶、**交易快**

推薦新客戶，可獲最高**10**個月**0**佣金

交易佣金低至**0.1%**

**免**存倉費

\*以上優惠及服務受有關條款及細則約束



風險提示：客戶需明瞭投資涉及風險，股票價格可升可跌，甚至變成毫無價值。客戶交易前需了解股票價格變化可能引致的風險及虧損，以上內容並不構成對任何人士的投資推薦或建議。

服務熱線：**+853 28337766**  
**www.mdb.com.mo**

雙鑽總行地址：澳門宋玉生廣場22號雙鑽大廈  
澳門科技大學分行地址：澳門科技大學P座大樓地面層101  
擎天匯分行地址：路環石排灣馬路「擎天匯」地下C舖



掃碼下載  
手機銀行APP



證券投資  
立即下載APP



掃碼了解  
微信公眾號

美麗日記

面部手術  
不留痕？

撰文 整形外科 林茹蓮醫生

一般人對在面部開刀手術都特別擔心，尤其是中國人會有「破相」的觀念。究竟有沒有方法在面上動刀而不留痕？整形外科在這方面如何發揮專科的優越性？



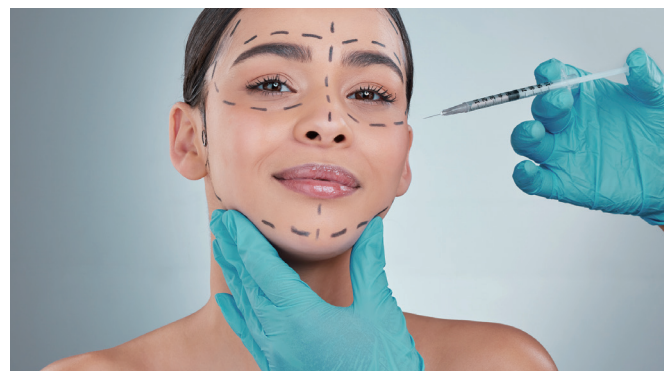


# 關於手術 與疤痕



基本上只要開過刀做手術，患處都會出現疤痕，而整形外科醫生的專業訓練，就是讓傷口康復後疤痕顯得不明顯。

要達到看上去沒有疤痕的效果，這關乎手術每一個細節：從切口方向的設計、落刀技巧、合適手術器械的使用、縫線的選擇以及縫合技巧、到張力的處理等等。同樣重要的，是術後的傷口護理。傷口一旦受到感染，康復後的疤痕就會容易出現疤痕增生的情況。



## 面部手術後的護理

面部傷口一般5至7天拆線，期間傷口盡量避免沾水。如果條件許可，會選用防水敷料，方便日常護理。面部出油比較多的部位，需要用透氣的敷料，並且適當清潔，避免局部出現粉刺及毛孔堵塞而引起傷口「發炎」。

## 飲食方面

盡量避免煙酒、辛辣等刺激食物，會引起自體過敏的食物也需要避免。雞蛋、牛肉等高蛋白質的食物對傷口癒合有利，建議均衡攝取。豉油、醋這些不會增加傷口色素，可以食用。

## 疤痕管理

傷口癒合拆線後，可以開始使用疤痕貼或者疤痕膏。需要遮瑕防曬的話，可以直接貼疤痕貼。如果局部容易出油，如T字位（額頭、鼻子）及下巴，可以用疤痕膏。張力大的位置每天可以在涂疤痕膏的同時適度按摩疤痕，有助防止疤痕增生。身體疤痕的修復期大概是半年，這段時間疤痕會出現紅、腫甚至增寬的情況，故此建議疤痕貼或疤痕膏起碼用上4至6個月。若疤痕局部張力大，術後半年仍偏紅或粉紅，可以繼續使用，直到疤痕顏色轉至接近正常皮膚顏色。



面部手術不留痕是醫生及患者緊密合作的結果。值得一提的是，如患有免疫病、長期服用免疫抑制劑、糖尿病、長期抽煙，都會影響疤痕的修復，更需要嚴格遵守醫生的指示處理。最後，睡眠時間及質量都會影響身體抵抗力及修復能力，術後盡可能避免熬夜。



# 杞子

撰文 中藥房 黎錦榮中藥師

杞子，又稱枸杞子，為茄科植物寧夏枸杞的乾燥成熟果。早在 2000 多年前，杞子就被中國人發現並廣泛應用。藥食同源已歷史悠久的杞子主要產自中國，是一種同時具有豐富營養和藥用價值的馳名養生食品及中藥材。目前，杞子已成為世界上最重要的中藥材之一，是中國傳統藥材中的重要組成部分。近年亦開始受歐美地區追捧，被譽為兼備抗氧化和抗病毒功效的「超級食物」。



## 杞子的功效

杞子有多種功效，味甘多液，藥性平和，入肝腎二經，在中醫常被用於滋補肝腎、明目、潤燥等方面之良藥，亦有延衰抗老的功效。

## 食用杞子注意事項

- 杞子適合肝腎陰虛、容易頭暈目眩、頭髮早白、腰膝酸軟、視力減退等人士食用。
- 杞子滋膩性較強，脾胃虛弱的人不建議大量服用，否則會出現腹瀉、大便不成形、腹痛等不良反應。對杞子過敏者亦要慎用。
- 一般成年人都可以適度食用杞子，但孕婦和兒童需謹慎，最好在醫生建議下使用。

## 杞子的種類

### 紅色杞子

紅枸杞外觀鮮豔，呈紅色或橙紅色。它通常比黑枸杞略大，味道較甜，主要能夠起到養肝以及明目和消除疲勞的作用。

### 黑色杞子

黑枸杞外觀較為暗淡，呈現黑色或深紫色。它的口感較硬，味道稍苦，有著非常強的抗氧化、抗衰老的作用，還可以起到補充腎臟、防脫髮、增強身體免疫功能的功效。



## 杞子的用法

### 泡水喝：

把適量杞子放入杯中，加入熱水沖泡。也可與蜂蜜、菊花或桂圓等中藥材一同放在杯中浸泡飲用。

### 搭配其他食材：

杞子與瘦肉、雞肉、魚肉等一起燉湯滋補身體。也可以使用煮粥、炒菜等方式食用。

### 中藥用途：

杞子常與其他中藥材一起煎煮成藥湯，如與黃芪、當歸、熟地黃等一起煎煮用於補血。還可把杞子製成片劑、顆粒、糖漿、膏劑等中藥製劑。也可搭配熟地黃、紅棗等中草藥一同使用，以增強補益效果。與一些富含維生素C的食物搭配，有助於提高營養吸收。



## 你會挑選杞子嗎？

挑選杞子時不要貪「色」，鮮的杞子顏色柔和，較乾燥，帶有光澤，肉質飽滿；杞子尖端蒂處通常是黃色或白色，表示沒有利用色素染過。

## 保存小貼示

杞子屬乾果類，開封後容易受污染，建議存放於密封的容器內和放置在雪櫃保持清爽，保存效果更佳。



# 健康寶寶 的中醫保健 法則

撰文 中醫部 陳健成中醫生

根據中醫理論，小兒在生理方面為「臟腑嬌嫩，形氣未充」，機體的物質和功能均未發育完善，故又稱之為「稚陰稚陽之體」。這一生理特點決定了他們體質嫩弱，抵禦外邪能力不足，不僅容易被外感、內傷諸種病因傷害而致病，而且一旦發病之後，病情變化多而又迅速。

## 學懂分辨小兒體質有助強健身體

中醫認為「正氣存內，邪不可幹」，只要調理好孩子的體質，吃好、睡好，大小便正常，孩子就少生病，即使生病，症狀也輕。小兒體質可根據常見表現分為：肺虛、脾虛、或腎虛體質。小兒肺虛體質的常見表現有聲音低怯、自汗畏風、易感外邪、氣短乏力、面白神疲、舌淡苔白、脈弱等；脾虛體質的常見表現有腹脹納少、食後脹甚、肢體倦怠、神疲乏力、少言懶語、形體消瘦、或肥胖浮腫、舌苔淡白；腎虛體質的常見表現有記憶力下降、注意力不集中、精力不足、學習效率降低等。



## 小兒常見疾病及治療

小兒發病容易，而且小兒在肺、脾、腎三臟常常表現不足，故易於發生肺、脾、腎三系疾病。小兒常見的肺系疾病有反復呼吸道感染、感冒、咳嗽、肺炎、哮喘、鼻敏感等；脾系疾病有消化不良、厭食、疳症、便秘、腹痛、泄瀉、口瘡等；腎系疾病有遺尿、尿路感染、小兒腎病綜合症、五遲五軟等；心肝系疾病有夜啼、汗症、小兒多動症、小兒抽動症等；時行傳染性疾病有水痘、手足口病、流行性感冒等。中醫兒科可通過辨證施治、針對不對體質的兒童進行調理、提高免疫力來防治各種各樣的兒科疾病。且中醫治療方法多種多樣，除了大家熟知的中藥湯劑外，還有中藥顆粒沖劑、針灸、推拿、拔罐、穴位敷貼、食療等。中醫會根據不同的疾病特性及治療經驗選取最合適的治療手段。



## 脾胃為後天之本

在養護小兒方面，要特別注意脾胃功能的保護，因為脾胃為後天之本，但是小兒「腸胃脆弱」、「脾常不足」，飲食又不能自節，餵養稍有不當，就會損傷脾胃，妨礙營養物質的消化吸收，影響生長發育。因此，幼兒的餵養應著眼於保護脾胃。其飲食應以易於消化吸收為原則，輔食的添加應該由流質到半流質到固體，由少到多，由細到粗。增加輔食的數量、種類和速度，要視小兒消化吸收的情況而定，宜隨時觀察孩子的大便以取得瞭解。食物的烹調宜細碎軟爛、色香味美，通常採用煮、燉、燒、蒸等方法，不宜油炸。要使孩子從小養成良好的飲食習慣。《幼幼集成·初生護持》強調：「忍三分饑，吃七分飽，頻揉肚」。隨著生活水準的提高和生冷食品的普及，現代兒童要防止營養過剩，過食生冷，零食過多過雜。在衣著方面要順應天氣四時之寒溫變化增減衣衫，令小兒冷熱適度，以小兒的手足暖而不出汗，體溫保持在36.5℃~37.3℃之間為宜。保暖要點是頭宜涼，背、足宜暖。小兒衣被要忌厚熱，平時穿衣不宜過多。在情志養護方面由於小兒精神怯弱，易受驚嚇，大驚卒恐可致疾病。此外，小兒求知慾強，勇於探索，但是缺乏社會生活經驗，對外界危險事物沒有識別能力，容易發生意外事故。成人必須謹慎看護，事事留意，正面引導，切勿以粗暴態度或恐嚇手段對待。





ISISPHARMA  
DERMATOLOGIE

RUBORIL®  
Sensitive Skin with Redness

您可知道  
全球有超過四億人口  
患上玫瑰痤瘡？

RUBORIL® 泛紅防禦系列

- 含專利β-calm復合配方和四種活性成分
- 持續改善泛紅問題
- 全線7款產品由「清潔」、「改善」至「保護」
- 經臨床測試，連續使用28日後效果得到確定

於科大醫院公开发售  
查詢: (853)2882 1819



Instagram

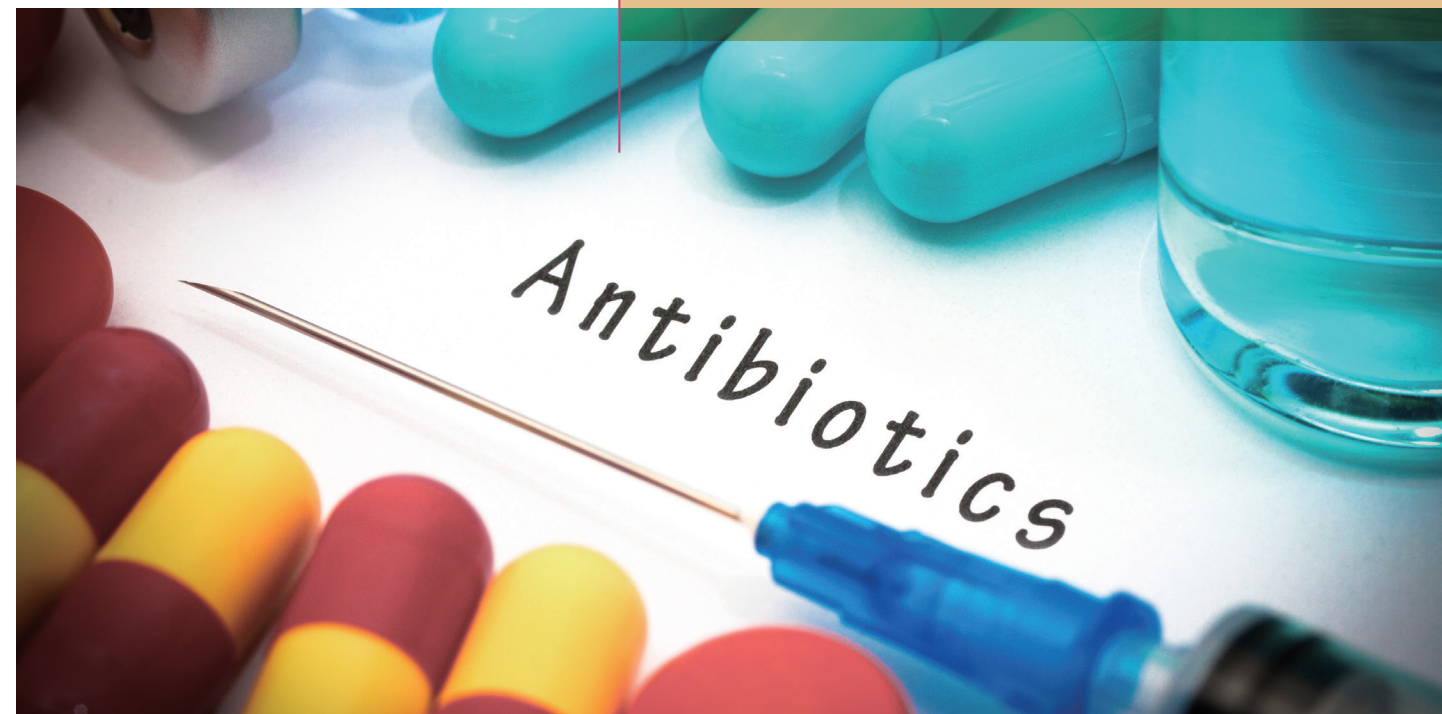


Facebook

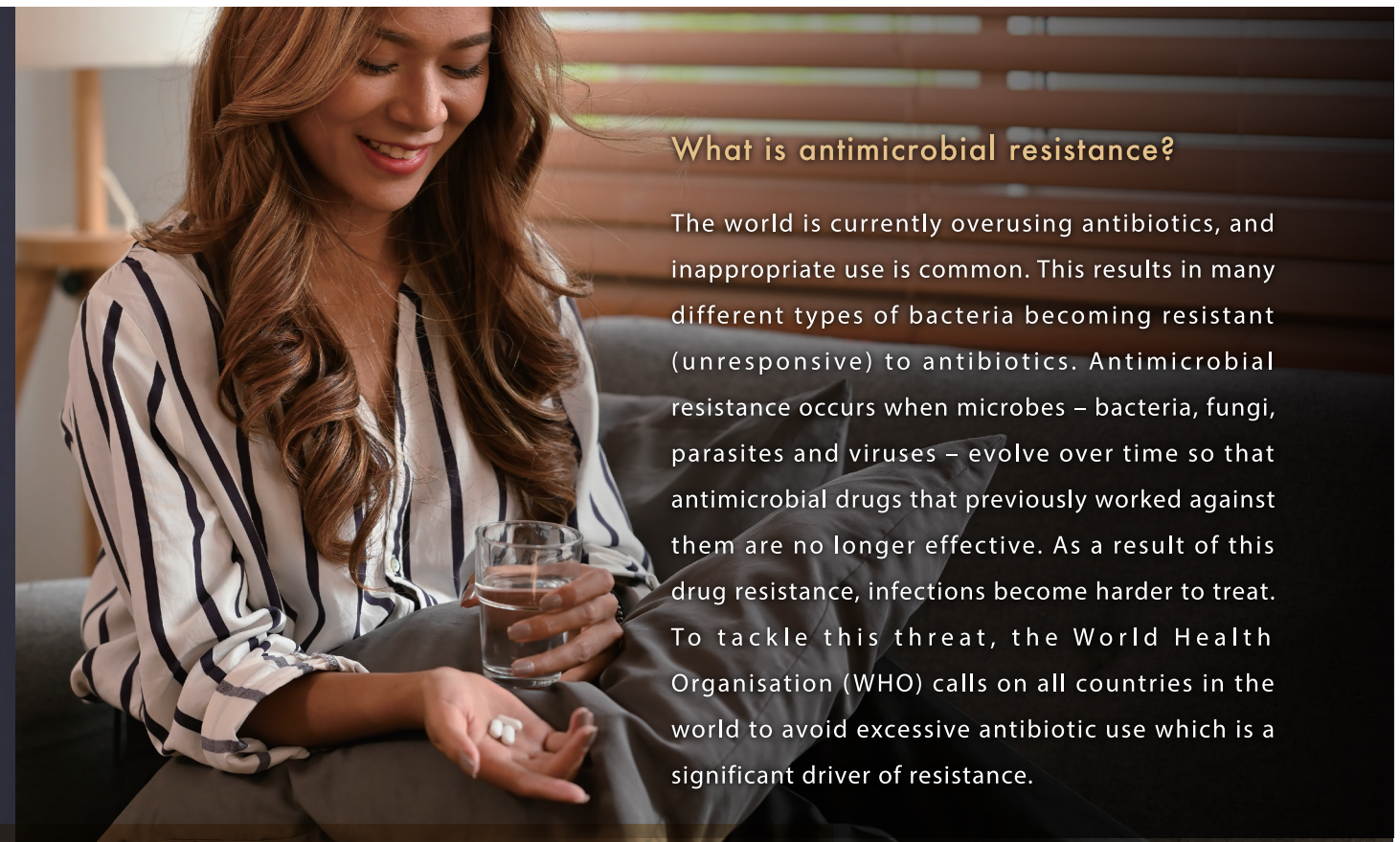
## Understanding Antibiotics

By **Cremilda Lai**, Pharmacist

Many of us should have heard about or even taken antibiotics before, but how well you know about antibiotics? When talking about antibiotics, many people may immediately think of antibiotics as anti-inflammatory drugs. In fact, anti-inflammatory drugs are not a specific type of medicine but a class of medicine. The most commonly used anti-inflammatory drugs include antibiotics, steroids and analgesics. There are many causes of inflammation, including bacterial infection, viral infection, fungal infection, trauma, etc. However, antibiotics are powerless against inflammation caused by viruses, fungi, trauma, etc. Antibiotics reduce the inflammatory response at the infected site by killing bacteria. In other words, if inflammation is caused by other reasons such as viruses, fungi, allergies, taking antibiotics does not help. Respiratory diseases such as colds, coughs, nasal congestion, bronchitis or influenza are mostly caused by viruses and are probably not related to bacterial infections, so antibiotics may not be needed.







### What is antimicrobial resistance?

The world is currently overusing antibiotics, and inappropriate use is common. This results in many different types of bacteria becoming resistant (unresponsive) to antibiotics. Antimicrobial resistance occurs when microbes – bacteria, fungi, parasites and viruses – evolve over time so that antimicrobial drugs that previously worked against them are no longer effective. As a result of this drug resistance, infections become harder to treat. To tackle this threat, the World Health Organisation (WHO) calls on all countries in the world to avoid excessive antibiotic use which is a significant driver of resistance.

## The Development of Antibiotics

Before antibiotics is developed in this world, bacterial infection such as bacterial endocarditis is usually fatal, and a diagnosis of pneumonia or meningitis mean a death sentence to patients. Doctors can only treat infections by either surgical drainage, antiseptics, silver compounds or arsenic. When the first antibiotics is introduced in the middle of the last century, the drugs' miraculous effects on bacterial infections surprise patients and doctors. Everybody expected that this miracle drug would still work wonders. However, in the second half of the twentieth century, within a few years of using penicillin (a kind of antibiotics), staphylococci quickly became resistant to this miracle drug. Since then, more and more bacteria have become resistant to antibiotics.

### How to take antibiotics correctly?

The development of antibiotics was one of the great discoveries in modern medicine. They fight bacteria and can cure life-threatening infectious diseases. Having said that, treatment with antibiotics also has side effects. Nausea, rashes and diarrhea are common examples. The improper use of antibiotics means that more and more bacteria are becoming resistant to this kind of medication. Hence, the following points must be followed carefully when you are taking antibiotics:

- Only take antibiotics prescribed by your doctor, and complete the whole treatment even symptoms are diminishing.
- Take antibiotics with water; other drinks such as juice, dairy products, mineral drinks or alcohol are not preferable as they may interrupt the effectiveness of the medication.
- It is important to follow the instruction and take medicine on time. Some antibiotics should be taken at designated times every day, while others are taken before, during or after meals.
- Never share your antibiotics with others.
- In case you have remaining medicines, never dispose of medicines by pouring them down the drain or flushing them down the toilet. This can cause environmental pollution and increase bacterial resistance.







**KNOWLEDGE  
KNOWS NO  
BOUNDS**  
學海無涯



We are passionate about creating an environment where children will thrive intellectually, socially, and emotionally.



The International School of Macao is a vibrant and rapidly growing school with over 1300 students representing 40 different countries. TIS offers a well-rounded and developmentally appropriate curriculum for students in Pre Kindergarten to Grade 12, culminating to Alberta High School Diploma and the International Baccalaureate Diploma recognised by universities all over the world.

For more information, visit our website:  
[http:// : www.tis.edu.mo](http://www.tis.edu.mo)



|                                  | 科別 DEPARTMENT                                        | 醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全科門診<br>GOPD                     | 全科 General Medicine                                  | 高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long<br>吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si<br>杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、鍾瑩 CHONG Ieng<br>朱依諄 ZHU Yi Zhun、葉奕翔 IP Iek Cheong、梁金賢 LEONG Kam In<br>林灼幫 LAM Cheok Pong、葉志泓 IP Chi Wang、陳榮 CHAN Weng<br>吳其標 WU Qibiao、張東海 CHEUNG Tung Hoi、李杰 LI Jie |
|                                  | 內科 Internal Medicine                                 | 朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 BRIAN TOMLINSON                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 專科門診<br>SOPD<br>(By appointment) | 皮膚科 Dermatology                                      | 葉張章 IP Cheong Cheong、曾翰翔 CHANG Hong Cheong Horácio<br>陳寶珊 CHAN Pou San、方壯偉 FONG Chong Wai                                                                                                                                                                                                           |
|                                  | 心臟科 Cardiology                                       | 梁逸倫 LEONG Iat Lon、梁文健 LEONG Man Kin、金椿 JIN Chun<br>王國耀 WONG Kwok Yiu Chris                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | 耳鼻喉科及頭頸外科<br>Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery | 程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming、韋學軍 WEI Xuejun                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                  | 神經科 Neurology                                        | 詹培源 ZHAN Pei Yuan、趙文為 ZHAO Wenwei、劉子洋 LAU Chi Ieong                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | 腎科 Nephrology                                        | 張華麗 ZHANG Huali                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | 胃腸科 Gastroenterology                                 | 徐義祥 CHOI I Cheong                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  | 眼科 Ophthalmology                                     | 張康 ZHANG Kang、賴維均 LAI Wai Kwan Wico                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | 小兒外科 Paediatric Surgery                              | 譚廣亨 TAM Kwong Hang、楊重光 YEUNG Chung Kwong                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                  | 神經外科 Neurosurgery                                    | 譚林琮 TAN Linqiong                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | 內分泌及代謝科 Endocrinology & Metabolism                   | 許仕超 XU Shichao                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | 物理治療師 Physiotherapist                                | 何嘉濠 HO Ka Hou、陳常文 CHAN Sheung Man                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  | 營養科 Dietetics                                        | 陳麗愉 CHAN Lai U                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | 普通外科 General Surgery                                 | 霍文遜 FOK Manson、黎卓先 LAI Cheuck Seen Edward<br>姚繼容 YAO Ji Rong、鄺珉 KWONG Man、聶馥忠 NIE Fu Zhong<br>李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun<br>鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff                                                                                                                      |
|                                  | 泌尿科 Urology                                          | 趙雲橋 ZHAO Yunqiao                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | 婦產科 Obstetrics & Gynaecology                         | 馮鈞曉 FONG Kuan Io、李先鋒 LI Xianfeng、遇桂芳 YU Guifang                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | 兒科 Paediatrics                                       | 張志勤 ZHANG Zhiqin、杜偉德 Victorino Menezes Trindade de Trovoada<br>林德深 LAM Tak Sum、李佩儀 LEE Pui I                                                                                                                                                                                                        |
|                                  | 整形外科 Plastic Surgery                                 | 林茹蓮 LAM U Lin、Joao Miguel de Melo Faria Peixoto、吳偉民 NG Wai Man                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                  | 骨科 Orthopaedics                                      | 李衛平 LI Wei Ping、林冠群 LAM Kun Kuan                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                  | 麻醉科 Anaesthesiology                                  | 寧肇基 NING Siu Kei Eric、陳慧嫻 CHAN Wai Han<br>曾俊傑 CHANG Chon Kit                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                  | 血液科 Haematology                                      | 鄭彥銘 Gregory CHENG                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  | 牙科 Dentistry                                         | 何城 HO Seng、劉強 LAO Keong<br>王小璦 WONG Sio Chan、彭嘉琪 PANG Ka Ke<br>何泳藝 HO Weng Ngai、林綺蕾 LAM I Loi<br>鄭倩琪 CHEANG Sin Kei、陳榮振 CHAN Wing Chun<br>王慧潔 WONG Wai Kit、陳昊麟 CHAN Hou Lon                                                                                                                         |





中醫部

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE DEPARTMENT

|            | 科別 DEPARTMENT                   | 中醫生 TCM DOCTORS                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 門診<br>GOPD | 中醫 Traditional Chinese Medicine | 陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、陳飛燕 CHAN Fei In<br>陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong<br>吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、林源 LAM Yuan<br>傅卓勝 FU Cheok Seng、林業欣 LAM Ip Ian、鍾嘉雯 CHONG Ka Man<br>韋佩詩 WAI Pui Si、王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG Lu<br>梁國威 LEUNG Kowk Wai、黃國文 HUANG Guowen |

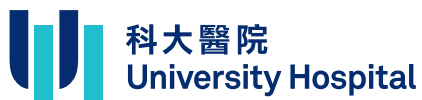
免費派發地點

- 科大醫院  
協同醫務所  
恆生醫療中心  
宇晴醫療中心  
仁德醫療中心  
仁康牙科醫療中心  
康礎物理治療中心  
黑沙環明輝護養院  
駱依芬產科醫務所  
利達通黃頁有限公司  
澳門陽明物理治療中心  
工聯北區綜合服務中心  
東南亞商業中心  
建興隆商業中心  
光輝商業中心  
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心  
慈博大藥房  
國衛大藥房  
獲多利大廈  
中土大廈  
美聯藥房
- 振興藥房  
保寧藥房  
澳門明愛迎雁軒  
驛站  
澳門大學  
公職局  
社會工作局  
海洋會所  
海洋大廈  
海洋花園屋苑  
花城鴻圖偉業大廈

出版







[www.uh.org.mo](http://www.uh.org.mo)

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

Block H, Macau University of Science and Technology,  
Avenida Wai Long, Taipa, Macau

預約專線 Appointment : (853) 2882 1838

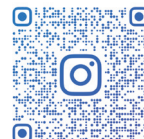
查詢熱線 Enquiry : (853) 2882 1819

傳真 Fax : (853) 2882 1788

電郵 Email : [hospital\\_enquiry@uh.org.mo](mailto:hospital_enquiry@uh.org.mo)



FACEBOOK



INSTAGRAM



微信公眾號

