

UHEALTH

HEALTH
NUTRITION
WELLNESS

ISSUE
49
2024



優生活

健康常識雜誌

封面故事 畫出彩虹

焦點內容 危害生命的「夜間殺手」

HEALTH TALK EATING FOR PLEASURE



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
畫出彩虹

10 您問我答
放射檢查的真相與誤解

12 守護健康
危害生命的「夜間殺手」
睡眠窒息症（上）

14 急救錦囊
噎食危險莫忽視

16 美麗日記
年輕密碼就在這裡?!

18 社工局提提您
芬太尼的危害

21 養生之道
秋冬養生指南

24 養兒育女
寶寶牛奶蛋白過敏
如何正確喂養？

26 科科有計
從古至今的藥引智慧

29 Health Talk
EATING FOR PLEASURE

33 醫生資訊
DOCTOR LIST



畫出彩虹

在我們的生活中，雙手是創造與交流的橋樑，承載著我們日常生活的無數細節，從書寫到烹飪，從藝術創作到簡單的握手，雙手的靈活與健康至關重要。然而，當雙手出現不適或問題時，這不僅影響了我們的日常活動，也對生活起到挑戰。

本期封面故事將帶您深入了解手部健康的重要性，希望能夠喚起大家對手部健康的重視，保護這雙珍貴的創造之手，讓每一次握手、每一個創作的瞬間，都能靈活健康地描繪生命的色彩與希望。

手麻暗藏健康信號

撰文 物理治療中心 何嘉濠物理治療師

在繁忙的都市生活中，有些人會留意到在工作中或睡覺時出現手麻的症狀，甚至會變成困擾生活的問題，那麼手麻的原因是甚麼呢？由於手部神經分佈精細，每個位置連結到的神經都不同，因此大致可根據不同的酸麻部位，就可以初步判斷可能的病因。



手麻原因

頸椎問題

頸椎神經受壓造成手麻，症狀可能一路從頸部延伸到手臂甚至手指（越遠代表壓迫的位置越廣），通常伴隨肩頸痠痛、手臂上舉無力或上肢疼痛等症狀。睡覺時可能加劇症狀，手臂抬高可緩減。

腕隧道症候群

主因腕部的束橫韌帶壓迫到正中神經導致，影響大拇指、食指、中指和無名指，尤其前三指半會感到酸麻刺痛。嚴重時，手掌也可能疼痛和掌心肌肉萎縮無力。症狀在夜間更明顯。

肘隧道症候群

由尺神經壓迫引起，可能是由於手肘外傷或肌肉勞損發炎腫脹引起的，症狀可能感到前臂內側一直延伸到小拇指、無名指的麻痺疼痛的情況。手肘彎曲或壓到前臂內側肌肉時症狀會加劇。

自體免疫疾病

自體免疫疾病如紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎等可導致的末梢神經炎：通常感到雙側麻木（遠端指尖、手掌，同時可出現在下肢）、比較明確的疼痛感且對稱，感覺異常像戴手套、穿襪子的感覺，火燒或被電到刺痛感。

自律神經失調

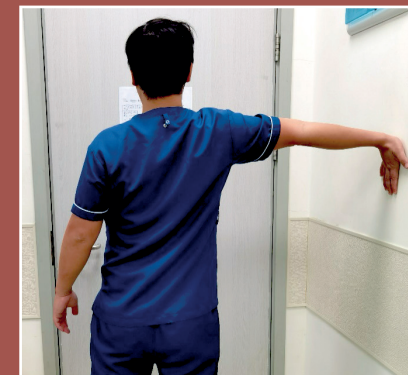
自律神經失調也可能會造成手腳感覺的異常，如麻痺、感覺遲鈍、觸電痛感、疼痛等，且經常會合併呼吸困難的症狀。主要還是跟情緒、壓力有關。

居家舒緩方法

在家中舒緩可以先以熱敷方式，在前臂的肌肉處熱敷15至20分鐘，改善肌肉緊繃的情況，並配合做一些前臂手腕彎曲拉伸的動作，做數組動作，每次維持10至15秒，放鬆手腕的壓力。

接下來教大家一個常用的 正中神經牽拉手法：

1 雙腳打開站穩，出現手麻的手掌向上，往牆的方向壓下去，壓下去期間感覺出現太緊或太痛，可以朝下些方向放，反之可以往上抬高甚至更加內轉。



2 對側手放頭的一側，往對側頸側彎，此時應感到由頭落到手掌的拉扯感，維持姿勢數5秒，後放鬆頭回正，來回做10次。



精細醫術

手護好拍檔

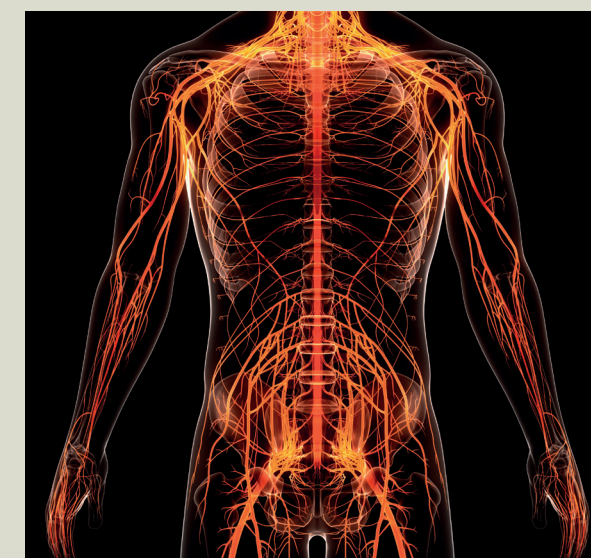
撰文 骨科 李衛平醫生

雙手是我們日常活動中必不可少的一部分。我們認為許多手部動作是順手而得的，比如，打字、打遊戲、使用手機、扣鈕、抓取東西等。手是大腦功能的延伸，人們慣常用手來做一切日常工作，若手部受傷、勞損、退變，致活動度減少，則會影響到日常的功能，這時專業的治療就顯得尤為重要。

手部是人體的重要器官，處理各種手部問題需要專業醫療團隊，比如，當手指不幸完全斷離時，專業的醫療團隊會在顯微鏡下進行精細的手術，完成手指動脈和靜脈血管及神經的吻合，肌腱的縫合和骨頭的固定，以及皮膚的修復，在治療上必須精細化，不但要保持靈活性，還要保留手部的感覺，以免影響日後手部功能。

手部治療範圍不僅限於手掌和手指，還包括頸椎神經、上肢骨關節及肌肉。急症如工業、交通和家居意外常常涉及斷指再植和組織修復。如工地意外中被電鋸鋸斷手指、馬戲團工作人員被鋼絲割傷手掌等等。若不幸發生這類情況，傷者應立即用乾淨的紙巾包裹斷指，並放入裝有冰塊的塑膠袋中保存，切勿將其直接放入冰格或浸泡於水中，以免細胞受損。若能在六至八小時內進行手術，成功的機率會更大。

對於因年齡或勞損導致的退行性改變，如類風濕關節炎引起的紅腫痛和關節畸形，專業醫生通常會先採取非手術治療來緩解症狀，必要時透過手術，如人工關節置換等，去除炎症破壞的部分，恢復骨關節功能。



當然，並非所有手部問題都需要手術解決。如果在日常生活中受到手部問題的困擾，不妨到專科門診診治，讓專業醫生提供治療計劃，好好「手」護健康。



放射檢查 的真相與誤解

撰文 影像科 彭朋 醫生

影像科檢查為甚麼會要求脫衣服和去除異物？

在X光、電腦斷層掃描（CT）和磁共振檢查前均會要求患者脫衣服、去除異物，並換上醫院提供的專用純棉檢查服，以上做法其實是為了確保檢查結果的準確性和安全性。

X光和電腦斷層掃描（CT）：

X射線穿透人體後，被感光探測器接收並形成圖像。患者的衣物也會吸收X光，密度越高的材料對X射線吸收越多，尤其是內衣的金屬掛鉤、金屬拉鏈、含金屬礦物成分的印花、亮片、貴金屬項鏈或玉石掛墜等，這些材料吸收過多X射線後，會呈現在形成的X光片上，對觀察的檢查部位造成遮擋，金屬類材質還會產生明顯的放射狀偽影，影響觀察周圍的身體組織結構。

磁力共振（MRI）：

磁力共振（MRI）是通過磁場變化來進行成像的，任何金屬異物都可能干擾磁場穩定性，造成磁共振圖像明顯的偽影，影響診斷。

同時，由於磁共振（MRI）機房內是超高強磁場環境，任何含鐵的金屬物質都會被吸入磁體，容易打到患者造成受傷；而金屬物質隨著在磁場內檢查時間的延長，會出現不同程度的產熱，嚴重的可能造成燙傷。因此，在磁力共振（MRI）檢查時，除了要更衣、去除異物外，亦會提醒患者不要化妝，因化妝品內常會含有含金屬成分的礦物質，易造成皮膚損傷。

X光、電腦斷層掃描（CT）、磁力共振（MRI）三者的區別是甚麼？應該如何選擇？

X光：

檢查便捷、價格便宜，主要適合外傷或有呼吸道感染症狀患者，及時判斷是否存在明顯的骨折、關節脫位、肺炎等。便於臨床醫生判斷治療方案，以及治療後的複查。

電腦斷層掃描（CT）：

有更好的組織分辨率，適合進行全身各部位外傷、感染、腫瘤檢查，適合癌症早期篩查檢查，特別是肺部檢查。電腦斷層掃描（CT）檢查速度快，適合進行血管類檢查，特別是心臟冠狀動脈狹窄，排除冠脈狹窄。不擅長軟組織損傷檢查，不能發現早期腦梗。

磁力共振（MRI）：

有最好的軟組織分辨率，適合神經系統，特別是腦組織檢查，排除早期腦梗死、腦缺血。較電腦斷層掃描（CT）可以更清晰的分辨骨骼和軟組織、韌帶，適合進行頸腰椎間盤突出檢查，外傷後軟組織損傷檢查。較電腦斷層掃描（CT）可以更清晰分辨腫瘤病變並判斷良惡性。不能進行肺部檢查。

總結而言：

- X光主要進行外傷、感染類急診篩查，以及初級體檢
- 電腦斷層掃描（CT）是最常進行的影像檢查，適合全身各部位檢查，特別是肺部、心臟檢查。
- 磁力共振（MRI）可以更清晰地診斷神經系統、骨關節以及腫瘤性病變，是對電腦斷層掃描（CT）診斷的進一步補充。

生活上遇上健康迷思？

歡迎把問題電郵至 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



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：



危害生命的 「夜間殺手」 睡眠窒息症

上

撰文 耳鼻喉及頭頸外科 羅峻極醫生

在現代社會，隨著生活節奏的加快和工作壓力的增大，越來越多的人開始關注睡眠健康。然而，有一種名為「OSAHS」（俗稱「睡眠窒息症」）的疾病，卻往往被忽視或誤解。這種病症不僅影響患者的睡眠品質，還可能對全身各系統造成嚴重的健康威脅。男性發病率明顯高於女性，現代醫學發展研究顯示，各個年齡階段均有機會發病，並呈年輕化趨勢。



甚麼是睡眠窒息症？

睡眠窒息症，是最常見的與睡眠相關的呼吸障礙。通俗地說，當阻塞了的氣道減少了90%或更多的通氣，並持續10秒鐘或更長時便被稱為呼吸暫停；如果通氣減少了30%至89%並持續10秒或更長，則被稱為低通氣。平均每小時呼吸暫停和低通氣的次數總和稱為呼吸暫停低通氣指數（apnea-hypopnea index, AHI）。如果AHI達到或超過5，便滿足了OSAHS（睡眠窒息症）最基本的診斷標準，此外，還有中樞性睡眠呼吸暫停和混合性睡眠呼吸暫停。

嚴重打鼾可能是這一綜合症的外在表現，判斷打鼾是否嚴重，不能僅憑鼾聲的分貝高低，而需要綜合考慮以下幾個方面：當睡覺時打鼾並伴有反覆的呼吸暫停、憋氣、喘息，睡眠時出現胸悶、胸痛，夜尿增多（頻繁起夜）、頻繁腿動等症狀，白天嗜睡、記憶力減退，專注力減弱、體能明顯下降，或者出現以入睡困難為主的失眠、晨起頭痛、疲勞乏力、精力不足、焦慮抑鬱、惡夢連連等所謂的「非典型」症狀。

對身體有甚麼危害？

大腦的損害

睡眠窒息可能通過多種機制導致老年癡呆的發生，其中睡眠質量下降、缺氧、血管損傷、炎症導致腦神經元死亡，損害大腦功能並導致認知功能下降，是最為常見的機制，因此，預防和治療睡眠窒息症，可能有助於減緩老年癡呆的發生和發展。

增加心血管疾病風險

睡眠窒息症患者在睡眠過程中，由於呼吸暫停和反覆的低氧血症，導致血管內皮功能受損和炎症反應，加重冠狀動脈粥樣硬化，導致心肌梗死、心絞痛等冠心病的表現，同時也會導致血壓升高、心率加快，進而引發高血壓、誘發心律失常，如室性早搏、心房顫動（房顫）等，長期存在的睡眠窒息可引起心臟負荷增加，最終導致右心室功能不全或右心衰等心腦血管疾病。

誘發惡性心律失常與猝死

長時間的呼吸暫停和低氧血症會導致機體嚴重缺氧，進而誘發惡性心律失常，甚至發生猝死。對於患有心血管疾病的患者來說，這種風險更為顯著。

影響日間功能與精神健康

由於夜間睡眠品質差，白天患者常表現為嗜睡、乏力、注意力不集中、記憶力減退等症狀，嚴重影響工作和生活品質。此外，長期的睡眠不足可能導致焦慮、抑鬱、高度敏感等精神問題。

誘發其他系統疾病

反覆的睡眠窒息還會導致肺源性心臟病、糖尿病、肥胖症、持續耳鳴、聽力早衰、代謝綜合症等多種疾病的發生和發展，進一步增加患者的死亡風險。

睡眠窒息症對人體健康的影響不容忽視。在下期文章將深入探討睡眠窒息症的檢查方法和治療策略，幫助大家更好地認識和應對這一疾病。

噎食危險 莫忽視

冷靜應對
保安全



撰文 西醫全科 張東海醫生

在日常生活中，進食是享受美好時光的重要部分。然而，偶爾也會潛藏著一些不容忽視的風險——噎食，尤其對於老年人和小童來說，更需要我們特別關注，以下將提供一些實用的預防和急救建議。

為什麼噎食風險不容忽視？

噎食是指食物或異物卡在呼吸道中，可能導致窒息。而老年人因為咀嚼和吞嚥功能的退化，更容易被大塊或難以咀嚼的食物噎住，小童則因好奇心旺盛，常常在玩耍中不小心將食物或小物件吞下。

因此在選擇食物上應格外謹慎，對於老年人，選擇食物時應該避免大塊肉類、乾硬的麵包和餅乾，以及帶骨刺的食物如魚刺和雞骨。黏性強的食物如湯圓和粽子也應慎重食用，以防噎住。

小童的飲食應避免堅果、硬糖和爆米花等硬質小零食，這些食物不僅難以咀嚼，還容易卡在喉嚨中。此外，圓形小食物如葡萄和小番茄，應切成小塊後再給小童食用，以防止整顆滑入氣管。



安全進食小貼士

專注進食：進食時應避免分心，專注於食物，這樣可以減少噎食的風險。

小口慢嚼：小口進食並仔細咀嚼，有助於食物更順利地通過食道。

陪伴監督：特別是對小童，家長應在旁陪伴，確保安全進食。

注意事項

避免盲目拍打：不正確的拍打可能會使情況惡化。

不要催吐：這可能會導致異物進一步進入氣管。

及時求助：如果情況沒有改善，應立即撥打急救電話。



當發生噎食怎麼辦？

- 切記要保持冷靜。
- 輕度噎食時，鼓勵患者咳嗽或喝水，這可能有助於將異物排出。
- 若情況較為嚴重，可以使用海姆立克急救法（Heimlich maneuver）：站在患者背後，用雙手環繞患者腰部，快速向上、向內施壓，幫助異物排出。
- 若情況沒有改善，應立即撥打急救電話，尋求專業的醫療幫助。
- 對於嬰兒，應實施5次拍背法，然後進行5次胸部按壓。對於1歲以上的兒童，海姆立克法也是有效的選擇。

最後，噎食風險不容忽視，透過了解選擇正確的食物和進食習慣、掌握急救技巧，則可以放心品嚐美食。

年輕密碼

就在這裡?!

撰文 整形外科 林茹蓮醫生



歲月不留人，面部看上去不再年輕，主要是因為面部脂肪及膠原蛋白流失，導致皮膚鬆弛失去支撐，再加上地心吸力，面部會出現下垂或者凹陷的情況。根據面部上中下三個區域，以下的三個位置下垂最容易顯老。

太陽穴（上面部）

隨著年紀增長，太陽穴的軟組織流失除了讓局部凹陷，也會讓眼角下垂，顯得沒有精神。

蘋果肌（中面部）

面部中央區的膠原流失讓面容顯得憔悴。蘋果肌下垂不但讓輪廓不夠立體，也會突出淚溝，使眼袋更明顯，也會加深法令紋，出現嘴角下垂。

下頷線模糊（下面部）

下頷線不清晰是最顯老的元兇。面部皮膚的鬆弛以及軟組織的下垂都集中在面部最低點，也是最早出賣年齡的地方。

面部衰老鬆弛是隨著年齡增長不可避免的現象，但通過現代醫學美容手段，可以有效地改善這一狀況。以下是一些非手術的醫美方法，可以幫助改善面部衰老鬆弛：

超聲波拉皮（HIFU）

這是一種非侵入性治療，通過高強度聚焦超聲波能量，作用於皮膚深層，刺激膠原蛋白的生成，從而達到緊致皮膚、改善鬆弛的效果。本院採用的HIFU儀器是Ulthera，受訓的醫生利用其Deep See專利技術，根據各人肌底結構的超聲波影像進行分析，度身設計一套個人化的療程。有效收緊下頷線、改善面部輪廓鬆弛下垂、減淡頸紋及細緻膚質。

童顏針

主要成分為聚左旋乳酸（PLLA），通過注射技術，刺激自生膠原蛋白生長，從而達到抗衰老的效果。童顏針可以恢復皮膚彈性，適合40至50歲以上或面部多處出現膠原流失的人士。

肉毒桿菌素

通過阻斷神經與肌肉之間的信號傳遞，減少肌肉的過度活躍，從而減少皺紋的產生。肉毒桿菌素注射可以有效地放鬆皮膚上過度收縮的肌肉，減少皺紋的形成，適用於改善動態性皺紋。

聯合治療

有時候單一的治療方案可能不足以達到理想的效果，此時可以考慮聯合治療。例如，肉毒素和玻尿酸的聯合使用，可以在減少動態紋的同時補充靜態紋，提供更全面的除紋效果。也可以Ultherapy配合童顏針，先提拉改善下垂，再補充流失的膠原蛋白，全方位達至年輕化。

生活方式的調整

除了醫學美容手段，健康的生活方式也對皮膚健康至關重要。均衡飲食、適量運動、充足睡眠和避免過度曝曬都有助於維護皮膚的年輕狀態。

定期保養

醫美治療後，定期的皮膚保養和評估也是必要的，以確保治療效果的持久性，並根據個人情況調整治療方案。

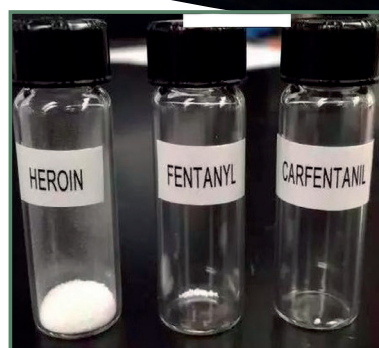
在選擇任何醫美治療前，建議諮詢專業的醫美醫生，瞭解個人的皮膚狀況和治療需求，選擇最適合自己的治療方案。同時，務必選擇正規的醫療美容機構進行治療，以確保安全和效果。

芬太尼的危害

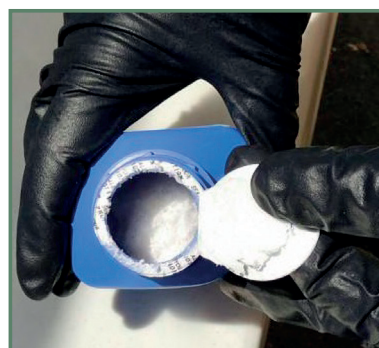
芬太尼（Fentanyl）（圖一）是一種強效止痛藥，屬合成鴉片類藥物，其藥性效力較海洛因強50倍，比嗎啡強100倍。而卡芬太尼（Carfentanil）是芬太尼的化學衍生物，其比嗎啡強約10000倍，主要用於麻醉或鎮靜大型動物，如大象，只需0.02克的微小用量，就足以使一名成年人斃命。

芬太尼及其衍生物可以透過鼻孔吸入、皮膚毛孔和黏膜吸收，極少量已可致暈眩甚至死亡，在非專業醫療場所監管下使用極易引致中毒及死亡，外國因過量服食芬太尼致死的人數已經超越了海洛因，而多國已發出警示，需預防接觸此類物質，並需穿著適當裝備（防護衣、手套及口罩）（圖二）才可處理，以免發生危險。

吸食芬太尼後會導致心率減慢、血壓下降、瞳孔極度縮小等症狀，並會抑制呼吸系統、循環系統，導致心臟停搏及窒息死亡。根據本澳法例，芬太尼屬於本澳受管制毒品，任何不法生產、販賣、吸食及不適當持有器具或設備在本澳均屬違法，最高刑罰可監禁15年，切勿以身試法。



圖一



圖二

市民如果想進一步瞭解芬太尼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

iPhone 16 Pro



結合 CTM 強大 5.5G 及 CTM Wi-Fi 7 網絡
加速，是為了釋放無比實力

5.5G 亞洲數據計劃（包括內地·港、澳任用）

上台機價低至 \$0



www.ctm.net
服務第一熱線：1000

註：以上優惠受相關之服務條款所約束。

CTM 澳門電訊



澳門發展銀行
MACAO DEVELOPMENT BANK

澳發股票活動

活動時間：即日起至2024年12月31日

- 股票交易額達標即送 **實時串流行情** 服務
- 股票轉入回贈高達 **HKD 1,000元**
- 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

養生之道

秋冬 養生指南

撰文 中醫部 陳健成中醫生

隨著秋冬季的到來，氣候的轉變，身體需要特別的關注和調理，我們將介紹從養肺潤燥的秋季至溫補陽氣的冬季期間，增強體質的注意要點。另外，也精心挑選了幾款實用的滋補湯水，助市民提升免疫力，保持健康活力。



秋冬養生特點

秋季是肺氣收斂的季節，肺主宗氣，主要負責呼吸和代謝。因此秋季需特別注重養肺，可通過飲食、運動等調理肺部功能。入秋後白天仍然炎熱，但早晚寒氣將漸盛，虛弱人群要避免寒氣侵體。

在飲食上注意：

- 宜清補而不宜過於滋膩，宜多吃健脾益氣、養陰補肺等食物。
- 飲食宜少辛增酸，酸味收斂，主入肝，食酸既可收斂肺氣，也可滋肝陰、養肝血，使肝血氣平和。
- 宜補肺潤燥宜食白色食物—應以滋陰潤燥為則，白色食物皆入肺。滋潤的食品，如銀耳、百合、蜂蜜、核桃、芝麻、梨、蘆根等，既清熱又潤燥。

冬季是中醫養生的重要季節，冬季養生要以「藏」為主，注重溫補陽氣、滋陰潤燥，並注意飲食規律、保暖防寒、適當運動、早睡早起、保持心情舒暢。

在飲食上注意：

溫補陽氣：冬季天氣寒冷，容易耗損陽氣，飲食以溫補為主，多吃一些溫熱性質的食物，例如羊肉、牛肉、核桃、芝麻、紅棗等。

滋陰潤燥：冬季空氣乾燥，容易引起口乾舌燥、皮膚乾燥等問題，因此要多吃一些滋陰潤燥的食物，例如梨、蘋果、銀耳、百合等。

少吃寒涼食物：冬季要避免吃生冷、寒涼的食物，例如雪糕、冷飲、魚生等，這些食物會損傷陽氣，不利於身體健康。

注意飲食規律：冬季要保持良好的飲食習慣，按時進餐，避免暴飲暴食，飲食要清淡，少吃油膩、辛辣的食物。

多喝溫水：冬季要多喝溫水，補充水分，促進新陳代謝，幫助身體排毒。



秋冬湯水好推介

秋季適用

補肺益氣湯水（3至4人分量）

材料：北沙參、麥冬、玉竹、百合、南杏仁、無花果各15克、2.5公升水。

做法：貝甜、鹹兩種做法，可加去芯蘋果或雪梨，煲兩小時，以冰糖調味或加氹水瘦肉1斤，煲兩小時，以幼鹽調味。

功效：補肺潤肺益氣、潤喉止咳。適合常捱夜、容易疲勞，乾咳短氣，怕風而常出汗者。

補肺益氣湯水（3至4人分量）

原方：麥冬三錢、秋梨1個。

現代建議用量：麥冬9克、秋梨1個。

制法及服法：水煎代茶，具體做法為：將麥冬洗淨，秋梨切塊，一同加入沸水中煎煮3分鐘至5分鐘，待水溫適宜時飲用。已煎煮好的秋梨亦可一同食用。

秋季適用

冬季養生湯

材料：黨參12克、制首烏9克、杜仲9克、玉竹9克、黃芪6克、當歸3克、川芎3克、枸杞子15克、紅棗4粒、雞肉適量、米酒1大匙、生薑6片、香菇6至8朵、水6碗、鹽適量。

做法：先將香菇泡軟，將雞肉洗淨切塊後（選擇去掉雞皮也可），放入煮沸的熱水燙熟撈出，將無硫藥材、米酒、水放入鍋中同煮至沸騰，熬出湯汁後，再將雞肉燉煮約30分鐘至雞肉熟爛，即可飲用。

功效：氣血雙補、養陰潤燥

適合人群：氣血兩虛之人服食。

十全黑豆鱸魚湯

材料：黨參、茯苓、芍藥、炙黃耆、炒白朮各三錢，熟地、當歸各四錢，甘草一錢半、川芎一錢、黑豆六錢、鱸魚一尾。

做法：熬煮藥材，取汁去渣，放入鱸魚，燉煮至熟，加些許食鹽調味，即可熄火享用。

功效：大補氣血、調營合衛，用於各種病後全身衰弱，胃腸的活動力減退，心臟疲勞，貧血，皮膚枯燥。

適合人群：氣血兩虛之人服食。

寶寶牛奶蛋白過敏

如何正確喂養？

撰文 西醫全科 張偉雄醫生

當寶寶被診斷為牛奶蛋白過敏時，父母可能會感到不知所措，但這並非無法克服的挑戰。透過正確的飲食調整與專業建議，可以確保寶寶獲得所需的營養，同時避免過敏反應。無論是選擇適當的配方奶粉，還是謹慎地引入輔食，每一步都需要細心和耐心。讓我們一起探索如何為寶寶提供最好的支持和保障。

寶寶飲奶怎樣辦？

母乳是寶寶最好的食物，如果哺乳寶寶診斷為牛奶蛋白過敏，媽媽應回避牛奶及其製品，同時補充維生素D和鈣劑。如果媽媽的母乳不足也不用自責，我們還有「B計劃」！

輕、中度牛奶蛋白過敏：建議選擇深度水解配方（將大分子蛋白質處理成碎片和顆粒，不太會造成過敏反應）。

重度牛奶蛋白過敏：如寶寶已出現嚴重的濕疹、便血或生長發育落後等情況，則需要選擇氨基酸配方（將大分子蛋白完全打碎，使寶寶進食後不會產生過敏反應）。

水解奶粉只是改變了牛奶大分子的蛋白質形態，易吸收，不易或不致敏，營養成分完全能夠滿足寶寶的生長發育所需。

記住「666」時間表：

- 就算症狀消失，過敏細胞在體內可存在至少6個月。
- 正確的回避致敏食物至少6個月或至9至12月齡。
- 每6個月評估是否出現口服免疫耐受。

小貼士：

除了嚴格回避過敏食物外，對部分小孩必要時還需要給予抗組胺藥、糖皮質激素、腎上腺素等治療。應找到您的醫生共同制定更適合寶寶的治療方案。

寶寶輔食怎樣加？

添加時間：和普通寶寶一樣，過敏寶寶同樣應該於4至6月齡開始添加輔食。過早或過晚的添加不但沒有預防食物過敏作用，反而有增加食物過敏的風險。除了明確過敏的食物外，一些常見的易過敏食物（如花生、魚類等）我們也應該主動嘗試。

添加小技巧：每次引入1種食物，每種觀察約3至5天，每天早上加入，以便觀察是否出現過敏。如果寶寶出現了不良反應，應立即停止進食，間隔3個月後再從更少量開始引入這種食物。

小貼士：

1. 先引入不易過敏的輔食，再在醫生指導下逐步引入高敏食物（如花生、魚類等）。
2. 輔食添加初期（4至9月齡），應以添加新食物為重點，但切忌操之過急，一次添加多種新食物、過早轉奶或在新食物引入過程中轉奶。



詳細觀察記錄有助醫生判斷是否過敏

- 進食什麼食物後出現症狀？
- 出現了什麼症狀？（拍照更直接！）
- 進食後多久出現症狀？（大約範圍就可以，不要太焦慮！）
- 是否每次進食同種食物都會出現症狀？
- 父母兄弟姐妹是否有過敏史？
- 母乳餵養的寶寶還要瞭解症狀出現前媽媽吃過了什麼？

可參考以下表格詳細觀察

日期	時間	食物	烹煮方法	過敏症狀 皮膚、消化或呼吸道 等症狀及其變化	症狀距離 進食時間	用藥情況 及效果	其他 寶寶其他情況、症狀 出現前母親進食食物
07/08	10:00	母乳	/	面部皮疹、抓痕	30分鐘	抗過敏藥 皮疹消褪	母親喂母乳前 喝了牛奶/ 吃了蛋糕等

水解奶粉較難入口，是否可以選擇羊奶、豆奶或其他奶呢？

- 羊奶配方：不建議！大於90%的牛奶蛋白過敏寶寶存在羊奶交叉過敏。
- 大豆配方：不建議！30%至50%的牛奶蛋白過敏寶寶可發生與大豆交叉過敏。
- 部分水解配方（PHF）：不適合！因為仍含有免疫反應性表位。

從古至今的 藥引智慧

撰文 中藥房 葉小娟中藥師

相信看過古裝劇的人都應該對「藥引」一詞並不陌生，今天就來介紹一下藥引在中醫藥裡究竟是什麼。

所謂中藥藥引，是引藥歸經的俗稱，指某些藥物能引導其它藥物的藥力到達病變部位或某一經脈，起「嚮導」的作用。「藥引」最早記載於《五十二病方》，「藥引」又稱「藥引子」，或「引經藥」，是中醫學中獨特的配伍形式，能引導諸藥直達病所，適應病情的需要，以更好發揮臨床療效。中藥藥引作為中醫處方用藥的獨特組成部分，是在中醫君、臣、佐、使配伍原則及中藥歸經理論的基礎上發展形成的。中藥藥引在組方中分量雖小，卻起到合力祛邪治病的作用。

人體經絡是氣血運行的通道，內連臟腑，外絡肢節，合適的藥引可「引經報使」，具有引導藥物發揮療效，擴大方藥應用範圍，兼有減毒增效、調和脾胃及矯味等功效。

藥引的種類繁多，但以單味藥為最多。中藥常用的藥引通常有以下十種：



燈芯草

甘、淡、微寒，入心、小腸經，能清心除煩，利尿通淋。治療心火亢盛、小便短赤時，宜用燈心草一小把為引。

食鹽

咸、寒，入腎、胃、大腸經，有清水、解毒之效。治下焦病、補腎方劑多以鹽為藥引。治療腎陰虧虛的六味地黃丸、杞菊地黃丸，宜用淡鹽水送服，取其咸能入腎。

生薑

辛、微溫，入肺、脾經，有發汗解表、溫中止咳、溫肺止咳之效。治療風寒感冒、胃寒嘔吐時，常用生薑3至5片為引，以增強療效。

蜂蜜

甘、平，入肺、脾、大腸經，能滋養、潤燥、解毒。治療肺虛燥熱、腸燥便秘病證時，常用蜂蜜1至2湯匙為引。

酒

酒為百藥之長，在我國有著悠久的藥用歷史。酒為水谷之氣，性味辛、熱，有活血化癥、溫通經脈、祛風散寒、助藥行力、引藥散行之功。風濕閉阻、寒濕阻痹、寒凝血瘀等證多以酒為藥引。

粳米

甘、平，入胃經，有益氣健胃之效。補脾健胃、顧護真氣、止血多以米湯為引。治療火熱病證需用大劑量苦寒藥物時，以防苦寒敗胃，常取粳米一小撮為引，以護胃氣。如清暑解熱的白虎湯。

大棗

甘、溫，歸脾、胃經，能益氣補中、養血安神，調和藥性。治療脾虛、血虛萎黃、髒躁與緩毒性多以大棗為藥引。使用峻烈藥物（如甘遂、芫花、大戟、葶藶）時，常取大棗5至10枚緩和平和，以防止中毒。

蔥白

辛、溫，入肺、胃經，有散寒通陽、解毒散結之效。外感病、脾胃虛寒多以生薑或蔥白為藥引。治療感冒風寒、小便寒閉不通時，常用蔥白2至3根為引。

紅糖

性溫味甘，歸脾肺、胃經，能補中益氣、緩急止痛、潤肺止咳。補血、活血、矯味等方劑多以紅糖為藥引。治療產婦惡露不暢、少腹冷痛病證時，常取紅糖25至30克為引。

食醋

酸、平，有散瘀止痛、收斂固澀之效。理血止痛類方劑多以醋為藥引，在治婦科病時，可起到理血止痛的作用。治療婦女帶下、血熱崩漏、蛔蟲腹痛病證時，常取食醋20至40毫升作藥引。

營養諮詢及飲食指導

營養治療及 飲食指導

對已確診的患者，若治療上需要飲食的配合或需調節體重者，我們會為您進行營養及飲食治療計劃，包括適應症的飲食餐單、攝食指引及營養衛生教育，並會安排下次的會面以持續給予專業意見及支援，協助疾病的治療和康復。

適用對象：

糖尿病、冠心病、慢性腎衰竭、痛風、高血壓症、慢性消化道疾病、術後或放化療後營養不良。

營養諮詢

不同成長階段的人自有不同的營養需要，而每人的生活及飲食模式不盡相同；營養諮詢可以幫助您了解目前的營養需要，營養師將為您作出評估及按情況作飲食調整。

適用對象：

亞健康人士、學生、計劃懷孕之婦女、孕乳婦、老人、兒童、業餘運動員等。

適用對象：

關注個人體重及健康人士

健康體重管理

可配合本院其他減重治療項目(如中醫穴位埋線減肥法)，協助您維持相應的健康體重，預防肥胖。



科大醫院 University Hospital



服務範圍

營養諮詢是通過測量體重、體脂肪百分比及每日飲食記錄等進行分析，配合生活狀態問卷以及臨床數據，營養師會為您總結目前的營養健康狀況；並給予適當的飲食指導、訂造個人化的飲食計劃。

預約電話：

(+853)2882-1838

地址：

澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學H座

EATING FOR PLEASURE

By Joey CHAN, Dietitian

Life is good when we feel relaxed and happy. However, it may not be that easy for most people who work busily every day and feel stressful. In fact, when our body is under stress, it will trigger a rapid consumption of body nutrients for generating stress hormones to deal with this situation. But if there is a shortage of any monoamine neurotransmitter (such as serotonin and dopamine), that leads to hormonal imbalance, it may affect our emotions, and bring potential risk of mood disorder.

Three Major Nutrients to Stabilize Emotion

Though a lot of people feel comfortable in eating desserts, fried or processed food, these foods should be avoided actually. Because the consumption of these foods will stimulate dopamine receptors in the brain, making people feel happy at first, but continuous consumption will lead to emotional fluctuations in long-run. Caffeine, sugar, and processed foods, the more you eat, the happier you may feel, but the higher chance of difficulty in stabilizing emotion finally. The result of a study in Spain, tracking nearly 9,000 targets in six years, showed that the percentage of sweets, fried foods, and pizza frequent consumers suffering depression was 49% higher than general public. So, before we eat, let's learn about the three major nutrients good for our mood as below:

Vitamin D

Vitamin D deficiency can lead to anxiety, muscle weakness, and osteoporosis. It is recommended to eat more mushrooms, eggs, and spend more time in the sun, which are good ways to replenish vitamin D.

Tryptophan

Tryptophan is an essential amino acid that plays a role in the production of serotonin, treating anxiety and depression. Milk, cheese, and bananas are rich in tryptophan and Vitamin B complex, and important for maintaining the normal operation of our nervous system. Whole grains, meat, and dark green leafy vegetables provide a good source of tryptophan, therefore, a balanced diet is the simplest way for it.

Omega 3 Fatty Acids

Omega 3 fatty acids aid can be effective in improving depression and slow down brain degeneration. Deep-sea fish (such as mackerel, saury, salmon, and sardines), algae oil, and flaxseed oil are rich in Omega-3 fatty acids.



Ten Kinds of Food for Pleasant Mood

Bananas

Vitamin B6 in bananas aids in the conversion of tryptophan to produce serotonin, known as the happy hormone to manage stress and pleasant mood.

Milk

Calcium in milk helps to relax muscles and relieve stress, it is also rich in tryptophan.

Cheese

You won't feel pleasant if you suffer from constipation. Cheese contains probiotics that help maintain regular bowel habits.

Deep-sea Fish

Fishes that live in the darkness contain Omega-3 fatty acids that help to treat depression and slow down brain degeneration.

Oats

The soluble dietary fiber in oats can stabilize the nerves, improve sleep quality, stabilize blood sugar, and help regulate mood. Additionally, oats are a good source of carbohydrates and can provide energy.

Walnuts

Magnesium and vitamin E in walnuts are good for mood. Especially magnesium, it is a natural nerve stabilizer for quality sleep. Regular consumption of green leafy vegetables, seaweed, nuts, oats, and bananas can provide enough magnesium too.

Tea

Appropriate amount of caffeine or L-Theanine can help relieve stress and energize the mood. A cup of unsweetened tea in the morning is a good start for a day.

Eggs

Protein helps convert serotonin, stabilizing mood and relaxing emotions.

Dark Chocolate / Cocoa Powder

Although chocolate is a sweet, 70% or above dark chocolate contains less sugar, caffeine, flavonoids, and theobromine, which help increase blood flow to the brain and regulate mood. Appropriate amount of consumption is recommended.

Berries

All berries are powerful antioxidant. They are rich in anthocyanidin which are important for the brain. Consuming blueberries and cranberries is a good way to relieve stress.



**Choose
Excellence**
卓越之選



Alberta
Accredited
International School
Canada



Step into a World-Class Learning Environment 無與倫比的學習體驗



- ✓ Over 20 Years of Excellence
超過20年的卓越辦學經驗
- ✓ 100% of Graduating Students
Receive University Offers
100%大學錄取率
- ✓ Over 100 ECAs and 25 Competitive
Sports Teams
超過100項課外活動和25支校隊
- ✓ Dual International Qualifications
Offering Both Alberta and IB diplomas
國際認可雙文憑：加拿大艾伯塔文憑及IB國際文憑
- ✓ Pathway to Top 100 Universities
通往全球百強大學之路



www.tis.edu.mo

The International School of Macao
Avenida Wai Long, MUST Campus, Block K,
Taipa, Macao, China
info@tis.edu.mo +853 2853 7300

Apply Now
立即報名



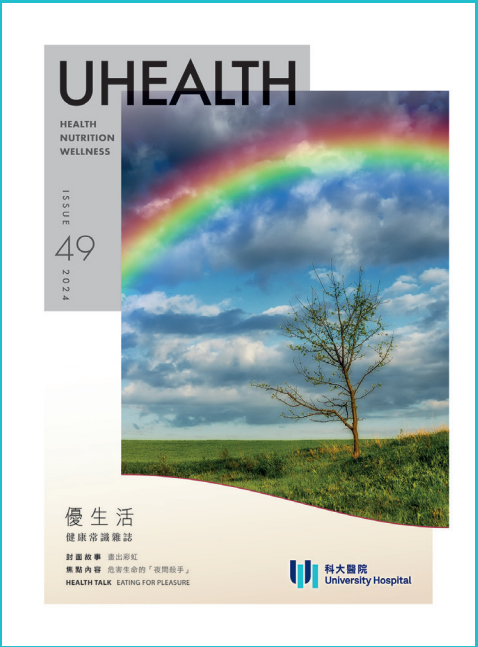
西醫部 WESTERN MEDICINE DEPARTMENT

科別 DEPARTMENT	醫生 DOCTORS / 治療師 THERAPISTS / 營養師 DIETITIAN
全科門診 GOPD	全科 General Medicine 高德志 KOU Tak Chi、呂常俊 LOI Seong Chon、馬維隆 MA Way Long 吳建華 NG Kin Wa、蘇春嫻 SU Chun Xian、鄧語詩 TANG U Si 杜賜浩 TO Chi Ho、葉霖 YE Lin、鍾瑩 CHONG Ieng、朱依諄 ZHU Yi Zhun 葉奕翔 IP Iek Cheong、林灼幫 LAM Cheok Pong、葉志泓 IP Chi Wang 陳榮 CHAN Weng、吳其標 WU Qibiao、張東海 CHEUNG Tung Hoi 李杰 LI Jie、嚴君正 IM Kuan Cheng、張偉雄 CHEONG Wai Hong
內科 Internal Medicine	朱家康 ZHU Jia Kang、湯寧信 Brian TOMLINSON
皮膚科 Dermatology	葉張章 IP Cheong Cheong、曾翰翔 CHANG Hong Cheong Horácio 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 王國耀 WONG Kwok Yiu Chris、伍諾行 NG Lok Hang Canice
耳鼻喉科及頭頸外科 Otorhinolaryngology Head & Neck Surgery	程正昂 CHENG Zeng Ang、劉水明 LIU Shuiming、韋學軍 WEI Xuejun 羅峻極 LUO Junji
神經科 Neurology	詹培源 ZHAN Pei Yuan、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、賴一凡 LAI Iat Fan
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 姚繼容 YAO Ji Rong、鄺珉 KWONG Man、聶馥忠 NIE Fu Zhong 李展聰 LEI Chin Chong、余松新 U Chong San、梁逸鸞 LEONG Iat Lun 鍾志超 CHUNG Chi Chiu Cliff、談雅莉 TAM Nga Lei
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 Travoada 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 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 王小璦 WONG Sio Chan、彭嘉琪 PANG Ka Ke 何泳藝 HO Weng Ngai、林綺雲 LAM I Loi 鄭倩琪 CHEANG Sin Kei、陳榮振 CHAN Wing Chun 王慧潔 WONG Wai Kit、陳昊麟 CHAN Hou Lon
腫瘤科 Oncology	鄭燕芳 ZHENG Yanfang、陳濤 CHEN Tao、陳陽述 CHEN Yangshu



中醫部
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
DEPARTMENT

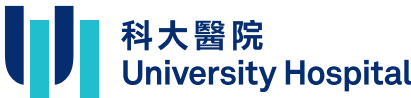
科別 DEPARTMENT		中醫生 TCM DOCTORS
門診 GOPD	中醫 Traditional Chinese Medicine	陶紅霖 TAO Honglin、張俊 ZHANG Jun、陳飛燕 CHAN Fei In 陳健成 CHAN Kin Seng、朱慧敏 CHU Wai Man、何啟東 HO Kai Tong 吳梓拓 WU Zituo、詹晶晶 ZHAN Jingjing、林源 LAM Yuan 傅卓勝 FU Cheok Seng、林業欣 LAM Ip Ian、鍾嘉雯 CHONG Ka Man 韋佩詩 WAI Pui Si、王名江 WONG Meng Kong、楊路 YANG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



免費派發及閱覽地點

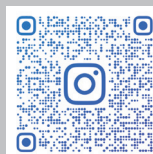
- 科大醫院
恆生醫療中心
宇晴醫療中心
仁德醫療中心
仁康牙科醫療中心
康礎物理治療中心
黑沙環明輝護養院
利達通黃頁有限公司
澳門陽明物理治療中心
工聯北區綜合服務中心
東南亞商業中心
建興隆商業中心
光輝商業中心
澳門工會聯合總會氹仔綜合服務中心
慈博大藥房
國衛大藥房
獲多利大廈
中土大廈
美聯藥房
振興藥房
保寧藥房
- 澳門大學
公職局
社會工作局
海洋會所
海洋大廈
海洋花園屋苑
花城鴻圖偉業大廈
峰力(澳門)聽覺言語中心
鏡湖護理學院

出版





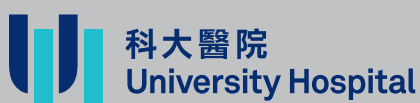
FACEBOOK



INSTAGRAM



微信公眾號



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